

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah masa di mana seseorang wanita membawa embrio atau fetus di dalam tubuhnya dalam kehamilan dan dapat terjadi banyak gestasi (misalnya, dalam kasus kembar atau triplet) (Arief, 2010 : 49).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga bayi lahir, kehamilan normal akan berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2009 : 213).

2.1.2 Perubahan Fisiologi Pada Kehamilan Trimester 3

1. Sistem Reproduksi

a. Vagina dan Vulva

vagina mengalami banyak perubahan yang merupakan persiapan untuk mengalami peregangan pada waktu persalinan dengan meningkatnya ketebalan mukosa, mengendornya jaringan ikat, dan hipertropi sel otot polos. Perubahan ini mengakibatkan bertambah panjangnya dinding vagina.

b. Serviks Uteri

Pada saat kehamilan mendekati aterm, terjadi penurunan lebih lanjut dari konsentrasi kolagen. Konsentrasinya menurun secara nyata dari keadaan yang relatif dilusi dalam keadaan menyebar (dispersi). Proses perbaikan serviks terjadi setelah persalinan sehingga siklus kehamilan yang berikutnya akan berulang.

c. Uterus

Pada akhir kehamilan uterus akan terus membesar dalam rongga pelvis dan seiring perkembangannya uterus akan menyentuh dinding abdomen, mendorong usus kesamping dan keatas, terus tumbuh hingga menyentuh hati.

Tabel 2.1
TFU Menurut Penambahan Per Tiga Jari

| Usia Kehamilan (Minggu) | Tinggi Fundus Uteri (TFU) |
|--------------------------------|--|
| 12 | 3 jari diatas simfisis |
| 16 | Pertengahan pusat-simfisis |
| 20 | 3 jari di bawah pusat |
| 24 | Setinggi pusat |
| 28 | 3 jari di atas pusat |
| 32 | Pertengahan pusat-prosesus xiphoideus (px) |
| 36 | 3 jari di bawah prosesus xiphoideus (px) |
| 40 | Pertengahan pusat-prosesus xiphoideus (px) |

Sumber: Sulistyawati Ari (2009 : 60)

d. Ovarium

Pada trimester ke III korpus luteum sudah tidak berfungsi lagi karena telah digantikan oleh plasenta yang telah terbentuk.

2. Sistem Payudara

Pada trimester III pertumbuhan kelenjar mammae membuat ukuran payudara semakin meningkat. Pada kehamilan 32 minggu warna cairan agak putih seperti air susu yang sangat encer. Dari kehamilan 32 minggu sampai anak lahir, cairan yang keluar lebih kental, berwarna kuning, dan banyak mengandung lemak. Cairan ini disebut kolustrum.

3. Sistem Endokrin

Kelenjar tiroid akan mengalami perbesaran hingga 15,0 ml pada saat persalinan akibat dari hiperplasia kelenjar dan peningkatan vaskularisasi. Pengaturan konsentrasi kalsium sangat berhubungan erat dengan magnesium, fosfat, hormon pada tiroid, vitamin D dan kalsium. Adanya gangguan pada salah satu faktor itu akan menyebabkan perubahan pada yang lainnya. Konsentrasi plasma hormon pada tiroid akan menurun pada trimester pertama dan kemudian akan meningkatkan secara progresif.

4. Sistem Perkemihan

Pada kehamilan kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering kencing akan timbul lagi karena kandung kemih akan tertekan kembali. Pada kehamilan tahap lanjut pelvis ginjal kanan dan ureter lebih berdelatasi dari pada pelvis kiri akibat pergeseran uterus yang berat ke kanan. Perubahan-perubahan ini membuat pelvis dan ureter mampu menampung urin dalam volume yang lebih besar dan juga memperlambat laju aliran urin.

5. Sistem Pencernaan

Biasanya terjadi konstipasi karena pengaruh hormon progesteron yang meningkat. Selain itu perut kembung juga terjadi karena adanya tekanan uterus yang membesar dalam rongga perut yang mendesak organ-organ dalam perut khususnya saluran pencernaan, usus besar, ke arah atas dan lateral.

6. Sistem Muskuloskeletal

Sendi pelvic pada saat kehamilan sedikit bergerak. Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan wanita berubah secara menyolok. Peningkatan distensi abdomen yang membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang. Pusat gravitasi wanita bergerak ke depan.

7. Sistem Integumen

Pada kulit dinding perut akan terjadi perubahan wanita menjadi kemerahan, kusam dan kadang-kadang juga akan mengenai daerah payudara dan paha. Perubahan ini dikenal dengan striae gravidarum.

Pada multipara selain striae kemerahan itu sering kali di temukan garis berwarna perak berkilau yang merupakan sikatrik dari striae sebelumnya. Pada kebanyakan perempuan kulit di garis pertengahan perut akan berubah menjadi hitam kecoklatan yang di sebut dengan linie nigra. Kadang-kadang muncul dalam ukuran yang variasi pada wajah dan leher yang disebut dengan chloasma gravidarum, selain itu pada aerola dan daerah genitalia juga akan

terlihat pigmentasi yang berlebihan. Pigmentasi yang berlebihan biasanya akan hilang setelah persalinan.

8. Sistem Metabolisme

Sistem metabolisme adalah istilah untuk menunjukkan perubahan-perubahan kimiawi yang terjadi didalam tubuh untuk pelaksanaan berbagai fungsi vitalnya. Dengan terjadinya kehamilan, metabolisme tubuh mengalami perubahan yang mendasar, dimana kebutuhan nutrisi makin tinggi untuk pertumbuhan janin dan persiapan memberikan ASI.

Pada wanita hamil basal metabolic rate (BMR) meningkat. BMR meningkat hingga 15-20% yang umumnya terjadi pada triwulan terakhir. Akan tetapi bila dibutuhkan dipakailah lemak ibu untuk mendapatkan kalori dalam pekerjaan sehari-hari. BMR kembali setelah hari ke-5 atau ke-6 pasca partum. Peningkatan BMR mencerminkan kebutuhan oksigen pada janin, placenta, uterus serta peningkatan konsumsi oksigen akibat peningkatan kerja jantung ibu.

9. Sistem Berat Badan dan Indeks Masa Tubuh

Kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg dan sampai akhir kehamilan 11-13 kg. Cara yang di pakai untuk menentukan berat badan menurut tinggi badan adalah dengan menggunakan indeks masa tubuh yaitu dengan rumus berat badan dibagi tinggi badan pangkat 2.

10. Sistem Darah dan Pembekuan Darah

a. Sistem darah

Darah adalah cairan yang terdiri dari atas dua bagian. Bahan interseluler adalah cairan yang disebut plasma dan didalamnya terdapat unsur-unsur padatan, sel darah. Volume darah secara keseluruhan kira-kira 5 liter. Sekitar 55 % nya adalah cairan sedangkan 45 % sisanya terdiri atas sel darah. Susunan darah terdiri dari air 91,0 % , protein 8,9 % , dan mineral 0,9 % .

b. Pembekuan darah

Pembekuan darah adalah proses yang majemuk dan berbagai faktor diperlukan untuk melaksanakan pembekuan darah sebagaimana telah diterangkan.

11. Sistem Persyarafan

Perubahan fungsi sistem neurologi selama masa hamil, selain perubahan-perubahan neuro hormonal hipotalami-hipofisis. Perubahan fisiologik spesifik akibat kehamilan dapat terjadi timbulnya gejala neurologi dan neuromuskular berikut:

- a. Kompresi saraf panggul atau statis vaskular akibat pembesaran uterus dapat menyebabkan perubahan sensori di tungkai bawah.
- b. Edema yang melibatkan saraf perifer dapat menyebabkan carpal tunnel syndrome selama trimester akhir kehamilan. Edema menekan saraf median bagian bawah ligamentum karpalis pergelangan tangan. Sindrom ini ditandai oleh parastesia (sensasi abnormal seperti rasa terbakar atau gatal

akibat gangguan pada sistem saraf sensori) dan nyeri pada tangan yang menjalar ke siku.

- c. Akroestesia (gatal di tangan) yang timbul akibat posisi bahu yang membungkuk, di rasakan pada beberapa wanita selama hamil. Keadaan ini berkaitan dengan tarikan pada segmen fleksus drakialis.
- d. Nyeri kepala akibat ketegangan umum timbul pada saat ibu merasa cemas dan tidak pasti tentang kehamilannya. Nyeri kepala dapat juga dihubungkan dengan gangguan penglihatan, seperti kesalahan refraksi, \sinusitis atau migran.
- e. Nyeri kepala ringan, rasa ingin pingsan dan bahkan pingsan (sinkop) sering terjadi pada saat awal kehamilan. Ketidakstabilan vasomotor, hipotensi postural atau hipoglikemi mungkin keadaan yang bertanggung jawab atas keadaan ini.

12. Sistem Pernafasan

Pada 32 minggu ke atas karena usus-usus tertekan uterus yang membesar ke arah diafragma sehingga diafragma kurang leluasa bergerak mengakibatkan wanita hamil derajat kesulitan bernafas (Romauli, 2011 : 73-88).

2.1.3 Perubahan dan Adaptasi Psikologi Masa Kehamilan Pada Trimester

III

1. Rasa tidak nyaman timbul kembali, merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik
2. Merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak hadir tepat waktu

3. Takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya
4. Khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatiran
5. Merasa sedih karena akan terpisahkan dari bayinya
6. Merasa kehilangan perhatian
7. Perasaan sudah terluka (sensitif)
8. Libido menurun (Romauli, 2011 : 90).

2.1.4 Ketidaknyamanan pada Kehamilan Trimester 3

1. Nyeri Punggung

a. Definisi

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi, dan ibu hamil mungkin saja memiliki riwayat “sakit punggung” di masa lalu. Sebagai kemungkinan lain, nyeri punggung mungkin dirasakan pertama kalinya dalam kehamilan. Nyeri punggung bawah sangat sering terjadi dalam kehamilan sehingga digambarkan sebagai salah satu gangguan minor dalam kehamilan. nyeri punggung sering kali disebut nyeri alih, terutama dari organ panggul. Nyeri ini perlu dipertimbangkan sebelum berasumsi bahwa nyeri berasal dari ortopedik (Robson, 2012 : 176).

b. Etiologi

- 1) Peningkatan paritas
- 2) Posisi janin, terutama malposisi
- 3) Riwayat nyeri punggung dalam kehamilan sebelumnya

- 4) Peningkatan berat badan ibu dan kelelahan
- 5) Perubahan dan adaptasi postural
- 6) Kelemahan sendi dan ligamen (Robson , 2012 : 176).

c. Gejala-Gejala

- 1) Rasa sakit sepanjang punggung atau panggul
- 2) Lemah atau sakit pada bokong dan kaki
- 3) Sulit berjalan karena sakit pada kaki (Dahlanti, dkk, 2010 : 50).

d. Patofisiologi

Sebagian disebabkan oleh hormon kehamilan yang mengendurkan sendi, ikatan tulang dan otot di pinggul sebagai persiapan proses persalinan, dan ditambah lagi dengan meningkatnya berat badan janin saat bertambah besar. Sering kali ini akan menyebabkan ibu mencondongkan perut, sehingga menambah lekungan pada bagian bawah punggung ibu. Yang paling sering dirasakan adalah nyeri punggung pada bagian atas, leher dan bahu dapat terjadi akibat stres, atau setelah melahirkan (Onggo, 2012 : 173).

Rasa nyeri fisiologis ini dapat dikurangi bahkan dicegah dengan melakukan latihan-latihan tubuh selama terus membesar. Pembesaran uterus ini akan memaksa ligament-ligament, otot-otot, serabut saraf dan punggung tertegangkan, sehingga beban tarikan tulang punggung kearah depan akan bertambah dan menyebabkan lordosis fisiologis. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil (Irianti, dkk, 2013 : 86).

e. Komplikasi

- 1) Perburukan mobilitas
- 2) Gangguan kemampuan mengendarai kendaraan
- 3) Kesulitan melanjutkan tugas sehari-hari, komitmen terhadap pekerjaan, atau asuhan untuk anak-anak lain
- 4) Insomnia yang menyebabkan kelelahan dan iritabilitas (Robson, 2012 : 176).

f. Penatalaksanaan

- 1) Jangan mengenakan sepatu tumit tinggi atau bahkan sepatu tumit rendah tanpa sanggaan yang benar. Beberapa dokter menganjurkan tumit selebar lima sentimeter untuk membantu menjaga kelurusan tubuh. Terdapat sepatu dan sisipan sepatu yang khusus dirancang untuk membantu mengurangi masalah tungkai dan punggung selama hamil.
- 2) Mempelajari cara yang benar untuk mengangkat benda berat (paket, anak, cucian, buku). Jangan mengangkat dengan tiba-tiba. Stabilkan dulu tubuh dengan mengambil posisi melebar (kaki terpisah selebar pundak) dan setengan berjongkok. Tekuklah lutut, bukan pinggang dan angkat dengan lengan dan tungkai, bukan dengan punggung. Jika anda mengalami sakit punggung, usahakan untuk membatasi pengangkatan. Jika terpaksa mengangkat belanjaan yang berat, bagilah mereka ke dalam dua kantung belanja dan bawalah dengan masing-masing lengan, dari pada membawa satu kantung berat di depan tubuh.

- 3) Usahakan untuk tidak berdiri berlama-lama. Jika harus melakukannya, naikkan salah satu kaki ke kursi kecil dengan lutut ditekuk untuk mencegah tegangan pada punggung bawah. Ketika berdiri pada lantai yang keras di dapur ketika masak atau mencuci piring, misalnya – letakkan keset antislip di bawah setiap kaki untuk meredakan tekanan.
- 4) Duduk dengan cerdas, duduk memberi lebih banyak tekanan pada tulang punggung dari pada semua kegiatan lainnya, jadi lakukanlah dengan benar. Ini berarti, jika mungkin, duduklah pada kursi yang memberikan sanggaan yang memadai, lebih dipilih kursi dengan sandaran punggung yang lurus, berlingan (untuk membantu ketika bangun dari kursi), dan bantalan yang keras yang tidak membuat “tenggelam” di dalamnya. Hindari kursi yang tidak bersandaran dan kursi taman. Ketika duduk jangan menyilangkan kaki. Tindakan ini bukan saja menimbulkan masalah peredaran darah (lebih memungkinkan terjadinya varises, vena laba-laba, dan odema), tetapi juga bisa menyebabkan pinggul miring terlalu ke depan sehingga memperparah sakit punggung. Jika jungkin, duduklah dengan kaki sedikit ditinggikan
- 5) Duduk dalam waktu yang lama bisa sama buruknya dengan duduk dengan cara yang salah. Usahakan untuk tidak duduk lebih lama dari satu jam tanpa mengambil istirahat dengan berdiri atau peregang, akan lebih baik jika membatasi duduk selama setengah jam.

- 6) Tidur dengan kasur yang keras, atau pasanglah papan di bawah kasur yang terlalu empuk. Posisi tidur yang nyaman dibantu dengan guling akan membantu mengurangi nyeri dan sakit ketika bangun. Ketika bangun dari tempat tidur di pagi hari, ayunkan kaki ke tepian ranjang lalu ke lantai, bukan memutar tubuh untuk bangun.
- 7) Tanyakan pada dokter apakah gendongan menyilang perut yang khusus untuk kehamilan akan membantu mengurangi tekanan pada punggung bawah.
- 8) Hindari posisi menjangkau jauh di atas kepala, yang memberi tekanan pada otot punggung, dari pada meregang untuk menjangkau piring, menggantung lukisan, atau mengatur gorden, sebaiknya gunakan kursi pijakan yang rendah dan stabil (atau teman yang tinggi).
- 9) Menggunakan kompres panas dan dingin secara bergantian untuk meredakan nyeri otot. Gunakan kompres es selama lima belas menit, dilanjutkan dengan kompres panas selama lima belas menit atau mandi air hangat (bukan air panas). Bungkus kedua jenis kompres ini dengan handuk atau lap.
- 10) Belajar rileks, Banyak masalah punggung yang diperparah oleh stres. Jika ibu ber pikir inilah yang terjadi pada ibu, cobalah beberapa latihan rileksasi ketika nyeri menyerang.
- 11) Melakukan gerakan sederhana yang menguatkan otot perut, misalnya Dromedary Droop dan pengangkatan punggung. Bergabunglah dengan kursus yoga kehamilan atau pertimbangan terapi air jika bisa

menemukan terapi air yang aman secara medis (dan aman untuk kehamilan) (Murkoff, dkk, 2006 : 275-278).

2.1.5 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

1. Oksigen

Kebutuhan oksigen adalah yang utama pada manusia termasuk ibu hamil. Berbagai gangguan pernafasan bisa terjadi saat hamil sehingga akan mengganggu pemenuhan kebutuhan oksigen pada ibu yang akan berpengaruh pada bayi yang dikandung.

2. Nutrisi

Pada saat hamil ibu harus makan-makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal harganya. Gizi pada waktu hamil harus ditingkatkan hingga 300 kalori perhari, ibu hamil seharusnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang).

3. Personal Hygin

Kebersihan harus dijaga pada masa hamil. Mandi dianjurkan sedikitnya dua kali sehari karena ibu hamil cenderung untuk mengeluarkan banyak keringat, menjaga kebersihan diri terutama lipatan kulit (ketiak, bawah buah dada, daerah genitalia) dengan cara dibersihkan dengan air dan dikeringkan. Kebersihan gigi dan mulut, perlu mendapat perhatian karena seringkali mudah terjadi gigi berlubang, terutama pada ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual selama masa hamil dapat mengakibatkan perburukan hygiene mulut dan dapat menimbulkan karies gigi.

4. Pakaian

Meskipun pakaian bukan merupakan hal yang berakibat langsung terhadap kesejahteraan ibu dan janin, namun perlu kiranya jika tetap dipertimbangkan beberapa aspek kenyamanan dalam pakaian. Pemakaian pakaian dan kelengkapannya yang kurang tepat akan mengakibatkan beberapa ketidaknyamanan yang akan mengganggu fisik dan psikologis ibu.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pakaian ibu hamil adalah memenuhi kriteria berikut ini :

- a. Pakaian harus longgar, bersih, dan tidak ada ikatan yang ketat pada daerah perut
- b. Bahan pakaian usahakan yang mudah menyerap keringat
- c. Pakailah bra yang menyongkong payudara
- d. Memakai sepatu dengan hak yang rendah
- e. Pakaian dalam yang selalu bersih

5. Seksual

Selama kehamilan berjalan normal, koitus diperbolehkan sampai akhir kehamilan, meskipun beberapa ahli berpendapat sebaiknya tidak lagi berhubungan seks selama 14 hari menjelang kelahiran. Koitus tidak dibenarkan bila terdapat perdarahan pervaginam, riwayat aborus berulang, abortus/partus prematurus imminens, ketuban pecah sebelum waktunya.

Pada saat orgasmes dapat dibuktikan adanya fetal bradycardia karena kontraksi uterus dan para peneliti berpendapat wanita yang melakukan hubungan seks dengan aktif menunjukkan insidensi fetal distress yang lebih

tinggi. Pria yang menikmati kunikulus (stimulasi oral genetalia wanita) bisa kehilangan gairahnya ketika mendapati bahwa sekret vagina bertambah dan mengeluarkan bau berlebih selama masa hamil.

6. Mobilisasi

Ibu hamil boleh melakukan kegiatan/aktifitas fisik biasa selama tidak terlalu melelahkan. Ibu hamil tidak dianjurkan untuk melakukan pekerjaan rumah dengan dan secara berirama dengan menghindari gerakan menyentak, sehingga mengurangi ketegangan pada tubuh dan menghindari kelelahan. ketika menggunakan alat penyedot debu lakukan dengan berdiri tegak lurus, hindari memutar badan karena dapat membebani sendi sakroiliaka dan linea alba. Beratnya pekerjaan harus dikaji untuk mempertahankan postur tubuh yang baik penyokong yang tinggi dapat mencegah bungkuk dan kemungkinan nyeri punggung.

7. Body mekanik

Secara anatomi, ligamen sendi putar dapat meningkatkan pelebaran/pembesaran rahim pada ruang abdomen. Nyeri pada ligamen ini terjadi karena pelebaran dan tekanan pada ligamen karena adanya pembesaran rahim nyeri pada ligamen ini merupakan suatu ketidaknyamanan pada ibu hamil. Sikap tubuh yang perlu diperhatikan oleh ibu hamil :

a. Duduk

Duduk adalah posisi yang lazim dipilih, sehingga postur yang baik dan kenyamanannya penting. Ibu harus diingatkan untuk duduk bersandar dikursi dengan benar, pastikan bahwa tulang belakangnya tersangga

dengan baik. Bantal kecil atau gulungan handuk dapat digunakan untuk mencapai tujuan tersebut.

b. Berdiri

Aspek postur tegak yang baik harus didiskusikan. Ibu perlu dianjurkan untuk berdiri dan berjalan tegak, dengan menggunakan otot transvesus dan dasar panggul. Posisi kepala penting, kepala harus dipertahankan tegak dengan dagu rata dan bahu turun relaks.

c. Berjalan

Ibu hamil penting untuk tidak memakai sepatu berhak tinggi atau tanpa hak. Hindari juga sepatu bertumit runcing karena mudah menghilangkan keseimbangan. Bila memiliki anak balita, usahakan supaya tinggi pegangan keretanya sesuai untuk ibu.

d. Tidur

Karena resiko hipotensi akibat berbaring terlentang, berbaring dapat harus dihindari setelah empat bulan kehamilan. Bila ibu memilih berbaring terlentang pada awal kehamilan, dengan meletakkan bantal dibawah kedua paha akan memberi kenyamanan. Sejalan bertambahnya usia kehamilan, biasanya ibu merasa makin sulit mengambil posisi yang nyaman, kerana peningkatan ukuran tubuh dan berat badannya.

e. Bangun dan baring

Untuk bangun dari tempat tidur, geser dulu tubuh ibu ke tepi tempat tidur, kemudian tekuk lutut. Angkat tubuh ibu perlahan dengan kedua tangan, putar tubuh lalu perlahan turunkan kaki ibu. Diamlah dulu dalam

posisi duduk beberapa saat sebelum berdiri. Lakukan setiap kali ibu bangun dari berbaring.

f. Membungkuk dan mengangkat

Mengangkat benda yang berat dan sulit harus, kapanpun memungkinkan harus dihindari selama hamil. Ketika harus mengangkat, misalnya menggendong anak balita, kaki harus diregangkan satu kaki di depan kaki yang lain pangkal paha dan lutut menekuk dengan punggung serta otot transvesus dikencangkan.

8. Istirahat

Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan istirahat yang teratur khususnya seiring kemajuan kehamilannya. Jadwal istirahat dan tidur perlu diperhatikan dengan baik, kerna istirahat dan tidur yang teratur dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani untuk kepentingan perkembangan dan pertumbuhan janin. Tidur pada malam hari selama kurang lebih 8 jam dan istirahat dalam keadaan rileks pada siang hari selama 1 jam.

9. Senam hamil

Senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Senam hamil menjadi anjuran wanita hamil agar proses persalinan dapat terlalui dengan lancar.

Senam hamil dapat dimulai pada usia kehamilan 22 minggu dan dilakukan atas nasehat dokter atau bidan. Anjuran senam hamil terutama ditujukan pada

ibu dengan kondisi kehamilan normal, atau dengan kata lain tidak terdapat keadaan-keadaan yang mengandung risiko baik untuk ibu maupun janin (Irianti, dkk, 2013 : 289).

10. Persiapan laktasi

Payudara merupakan aset yang sangat penting sebagai persiapan menyambut kelahiran sang bayi dalam proses menyusui. Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam perawatan payudara adalah sebagai berikut:

- a. Hindari pemakaian bra dengan ukuran yang terlalu ketat dan yang menggunakan busa, karena akan mengganggu penyerapan keringat payudara
- b. Gunakan bra dengan bentuk yang menyangga payudara
- c. Hindari membersihkan puting dengan sabun mandi karena akan menyebabkan iritasi.
- d. Jika ditemukan pengeluaran cairan yang berwarna kekuningan dari payudara berarti produksi ASI sudah dimulai

11. Persiapan persalinan dan kelahiran bayi

Rencana persalinan adalah rencana tindakan yang dibuat oleh ibu, anggota keluarga dan bidan. Rencana ini tidak harus dalam bentuk tertulis, namun dalam bentuk diskusi untuk memastikan bahwa ibu dapat menerima asuhan yang diperlukan. Dengan adanya rencana persalinan akan mengurangi kebingungan dan kekacauan pada saat persalinan dan meningkatkan kemungkinan bahwa ibu akan menerima asuhan yang sesuai tepat waktu.

Ada 5 komponen penting dalam rencana persalinan, antara lain:

a. Membuat rencana persalinan

Idealnya setiap keluarga harus mempunyai kesempatan untuk membuat suatu rencana persalinan.

- 1) Memilih tempat persalinan
- 2) Memilih tenaga terlatih
- 3) Bagaimana menghubungi tenaga kesehatan
- 4) Bagaimana transportasi ke tempat persalinan
- 5) Siapa yang akan menemani pada saat persalinan
- 6) Berapa banyak biaya yang dibutuhkan dan bagaimana cara mengumpulkan biaya tersebut
- 7) Siapa yang menjaga keluarga bila ibu tidak ada

b. Membuat rencana untuk pengambilan keputusan jika terjadi kegawatdaruratan pada saat pengambilan keputusan utama tidak ada.

c. Mempersiapkan sistem transportasi jika terjadi kegawatdaruratan

Setiap keluarga seharusnya mempunyai rencana transportasi untuk ibu jika ia mengalami komplikasi dan perlu segera dirujuk ke tingkat asuhan yang lebih tinggi. Rencana ini perlu dipersiapkan lebih dini dalam kehamilan dan harus terdiri dari elemen-elemen di bawah ini:

- 1) Dimana ibu akan bersalin
- 2) Bagaimana cara menjangkau tingkat asuhan yang lebih lanjut jika terjadi kegawatdaruratan
- 3) Ke fasilitas kesehatan yang mana ibu tersebut harus di rujuk
- 4) Bagaimana cara mendapatkan dana jika terjadi kegawatdaruratan

5) Bagaimana cara mencari donor darah potensial

d. Membuat rencana atau pola menabung

Keluarga seharusnya dianjurkan untuk menabung sejumlah uang sehingga dana akan tersedia untuk asuhan selama kehamilan dan jika terjadi kegawatdaruratan.

e. Mempersiapkan peralatan yang diperlukan untuk persalinan

Seorang ibu dapat mempersiapkan segala sesuatunya untuk persalinan. Ia dan keluarganya dapat mengumpulkan barang-barang seperti pembalut wanita atau kain, sabun dan seprei dan menyimpannya untuk persiapan persalinan (Romauli, 2011 : 146-148).

12. Kunjulan ulang

Setiap kali kunjungan antenatal yang dilakukan setelah kunjungan antenatal pertama sampai memasuki persalinan. Pada kunjungan pertama, wanita hamil akan senang bila diberitahu jadwal kunjungan berikutnya. Pada umumnya kunjungan ulang dijadwalkan tiap 4 minggu sampai umur kehamilan 28 minggu. Selanjutnya tiap 2 minggu sampai umur kehamilan 36 minggu dan seterusnya tiap minggu sampai bersalin. Jadwal ini tidaklah kaku dan penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa ANC sebanyak 4 kali selama kehamilan dengan distribusi yang merata memberikan pregnancy outcome yang baik (Romauli, 2011:151).

Dasar dalam penantauan pada trimester III kehamilan yaitu pada usia 27-42 minggu, diantaranya:

a. Pemantauan penambahan berat badan berdasarkan pada IMT ibu

- b. Pemeriksaan tekanan darah
- c. Pemeriksaan tinggi fundus dan penentuan berat badan janin
- d. Pemantauan letak janin dengan palpasi abdominal
- e. Melakukan pemeriksaan denyut jantung janin
- f. Deteksi terhadap masalah prikolgis dan berikan dukungan selama kehamilan
- g. Kebutuhan *exercise* ibu yaitu dengan senam hamil
- h. Deteksi pertumbuhan janin terhambat baik dengan pemeriksaan palpasi
- i. Mengurangi keluhan akibat ketidaknyamanan yang terjadi pada triester III
- j. Deteksi dini komplikasi yang terjadi pada trimester III dan melakukan tindakan kolaborasi dan atau rujukan secara cepat
- k. Melibatkan keluarga dalam setiap asuhan
- l. Persiapan laktasi
- m. Persiapan persalinan
- n. Melakukan kolaborasi pemeriksaan USG jika ditemukan kemungkinan kelainan letak janin. Letak plasenta atau penurunan kesejahteraan janin
- o. Lakukan rujukan jika ditemukan tanda-tanda patologi pada trimester III
(Irianti, dkk, 2013 : 275-276)

13. Imunisasi

Imunisasi saat kehamilan sangat penting dilakukan untuk mencegah penyakit yang dapat menyebabkan kematian ibu dan janin. Jenis imunisasi yang diberikan adalah Tetanus Toxoid (TT) yang dapat mencegah penyakit tetanus. Imunisasi dapat dilakukan pada trimester I atau II pada kehamilan 3-5 bulan

dengan interval minimal 4 minggu. Lakukan penyuntikan secara IM (intramuskuler), dengan dosis 0,5 ml.

Tabel 2.2
Pemberian Suntikan TT

| Imunisasi | Interval | % Perlindungan | Masa Perlindungan |
|------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------------|
| TT 1 | Pada kunjungan ANC pertama | 0% | Tidak ada |
| TT 2 | 4 minggu setelah TT 1 | 80% | 3 tahun |
| TT 3 | 6 bulan setelah TT 2 | 95% | 5 tahun |
| TT 4 | 1 tahun setelah TT 3 | 99% | 10 tahun |
| TT 5 | 1 tahun setelah TT 4 | 99% | 25 tahun/seumur hidup |

Sumber: Siwi Elisabeth (2015 : 81)

2.1.6 Kebutuhan Psikologis Ibu Hamil Trimester III

Emosi seseorang wanita selama hamil akan berbedah dengan masa sebelum hamil. Wanita cenderung sensitive ketika masa kehamilannya meningkat. Keadaan ini akan mencapai puncaknya pada 2 minggu post partum dan berangsur-angsur akan turun kedalam tingkat normal antara 6-8 minggu post partum.

Beberapa wanita hamil dapat mengalami stress dimana hal tersebut terjadi karena adanya penyesuaian terhdap kehamilan, kecemasan terhadap kesejahteraan janinnya, stress yang ditimbulkan dari keluarga, aktivitas seksual, penolakan terhadap kehamilan, tekanan social budaya, pekerjaan, bahkan stress yang ditimbulkan oleh tenaga kesehatan.

1. Support Keluarga

Ibu merupakan salah satu anggota keluarga yang sangat berpengaruh, sehingga perubahan apapun yang terjadi pada ibu akan mempengaruhi keluarga.

- a. Keluarga ikut mendukung dan pengertian dengan mengurangi beban kerja ibu, mewaspadai tanda persalinan
- b. Ikut serta merundingkan persiapan persalinan
- c. Suami dan pasangan perlu menyiapkan kenyataan dari peran menjadi orang tua
- d. Suami harus dapat mengatakan “saya tahu peran saya selama proses kelahiran dan saya akan menjadi orang tua”

2. Support dari Tenaga Kesehatan

Peran bidan dalam perubahan dan adaptasi psikologis adalah dengan memberi support atau dukungan moral bagi klien, meyakinkan bahwa klien dapat menghadapi kehamilannya dan perubahan yang dirasakannya adalah sesuatu yang normal. Support bidan pada ibu hamil trimester III yaitu:

- a. Menginformasikan tentang hasil pemeriksaan
- b. Meyakinkan bahwa ibu akan menjalani kehamilan dengan baik
- c. Meyakinkan ibu bahwa bidan selalu siap membantu
- d. Meyakinkan ibu bahwa ibu dapat melewati persalinan dengan baik

3. Rasa aman dan nyaman selama kehamilan

Orang yang paling penting bagi seorang wanita hamil biasanya ialah ayah sang anak. Semakin banyak bukti menunjukkan bahwa wanita yang

diperhatikan dan dikasihi oleh pasangan prianya selama hamil akan menunjukkan lebih sedikit komplikasi persalinan, dan lebih mudah melakukan penyesuaian selama masa nifas. Ada dua kebutuhan utama yang ditunjukkan wanita selama ia hamil. Kebutuhan pertama ialah menerima tanda-tanda bahwa ia dicintai dan dihargai. Kebutuhan kedua ialah merasa yakin akan penerimaan pasangannya terhadap sang anak dan mengasimilasi bayi tersebut.

4. Persiapan Menjadi Orang Tua

Ini sangat penting dipersiapkan karena setelah bayi lahir akan banyak perubahan peran yang terjadi, mulai dari ibu, ayah, dan keluarga. Bagi pasangan yang baru pertama punya anak, persiapan dapat dilakukan dengan banyak berkonsultasi dengan orang yang mampu untuk membagi pengalamannya dan memberikan nasehat mengenai persiapan menjadi orang tua.

Selain persiapan mental, yang tak kalah pentingnya adalah persiapan ekonomi, karena bertambah anggota, bertambah pula kebutuhannya. Pendidikan orang tua adalah sebagai proses pola untuk membantu orang tua dalam perubahan dan peran ibu hamil. Pendidikan orang tua bertujuan mempersiapkan orang tua untuk menemukan tantangan dalam melahirkan anak dan segera menjadi orang tua.

2.1.7 Tanda Bahaya dalam Kehamilan

Tanda-tanda bahaya yang perlu diperhatikan dan diantisipasi dalam kehamilan lanjut, adalah:

1. Perdarahan pervaginam

Perdarahan antepartum/perdarahan pada kehamilan lanjut adalah perdarahan pada trimester terakhir dalam kehamilan sampai bayi dilahirkan. Pada kehamilan lanjut, perdarahan yang tidak normal adalah merah, banyak dan kadang-kadang tapi tidak selalu, disertai dengan rasa nyeri.

2. Sakit kepala yang hebat

Wanita hamil mengeluh nyeri kepala yang hebat. Sakit kepala sering kali merupakan ketidaknyamanan yang normal dalam kehamilan. Sakit kepala yang menunjukkan suatu masalah serius adalah sakit kepala yang menetap dan tidak hilang dengan istirahat.

3. Penglihatan kabur

Wanita hamil mengeluh penglihatan yang kabur, karena pengaruh hormonal, ketajaman penglihatan ibu dapat berubah dalam kehamilan.

4. Bengkak di wajah dan tangan

Hampir dari separuh ibu hamil akan mengalami bengkak yang normal pada kaki yang biasanya muncul pada sore hari dan biasanya hilang setelah beristirahat dengan meninggikan kaki. Bengkak bias menunjukkan adanya masalah serius jika muncul pada muka dan tangan, tidak hilang setelah istirahat, dan disertai dengan keluhan fisik yang lain.

5. Keluar cairan pervaginam

Keluarnya cairan berupa air dari vagina pada trimester 3

6. Gerak janin tidak terasa

Ibu tidak merasakan gerakan janin sesudah kehamilan trimester 3. Normalnya ibu mulai merasakan janinnya selama bulan ke 5 atau ke 6, beberapa ibu dapat merasakan bayinya lebih awal

7. Nyeri perut yang hebat

Ibu mengeluh nyeri perut pada kehamilan trimester 3. Nyeri abdomen yang mungkin menunjukkan masalah yang mengancam keselamatan jiwa adalah yang hebat, menetap, dan tidak hilang setelah beristirahat (Romauli, 2011 : 210-217).

2.1.8 Standar Asuhan Kebidanan Trimester III

Bahwa dalam melakukan pemeriksaan antenatal terpadu, tenaga kesehatan harus memberikan pelayanan yang berkualitas sesuai standar yang terdiri dari:

1. Timbang berat badan : Penambahan berat badan yang kurang dari 9 kilogram selama kehamilan atau kurang dari 1 kilogram setiap bulannya menunjukkan adanya gangguan pertumbuhan janin.
2. Ukur lingkar lengan atas (LiLA) : Pengukuran LiLA hanya dilakukan pada kontak pertama untuk skrining ibu hamil berisiko kurang energi kronis (KEK).
LiLA minimal 23,5 cm.
3. Ukur tekanan darah : Untuk mendeteksi adanya hipertensi pada kehamilan dan preeklampsia.

4. Ukur tinggi fundus uteri : Standar pengukuran menggunakan pita pengukur setelah kehamilan 24 minggu.
5. Hitung denyut jantung janin (DJJ) : DJJ normal 120-160/menit.
6. Tentukan presentasi janin : Pada trimester 3, bagian bawah janin bukan kepala, atau kepala janin belum masuk ke panggul berarti ada kelainan letak, panggul sempit atau ada masalah lain.
7. Beri imunisasi Tetanus Toksoid (TT) : Pemberian imunisasi TT pada ibu hamil, disesuaikan dengan status imunisasi ibu saat ini.
8. Beri tablet tambah darah (tablet besi) : Tablet zat besi minimal 90 tablet selama kehamilan.
9. Periksa laboratorium (rutin dan khusus).
 - a. Pemeriksaan golongan darah.
 - b. Pemeriksaan kadar hemoglobin darah (Hb).
 - c. Pemeriksaan protein dalam urin.
 - d. Pemeriksaan kadar gula darah.
 - e. Pemeriksaan darah malaria.
 - f. Pemeriksaan tes sifilis.
 - g. Pemeriksaan HIV (*Human Immunodeficiency Virus*).
 - h. Pemeriksaan BTA (Bakteri Tahan Asam).
10. Tatalaksana/penanganan kasus : Setiap kelainan yang ditemukan pada ibu hamil harus ditangani sesuai dengan standar dan kewenangan tenaga kesehatan.

11. KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) efektif meliputi:

- b. Kesehatan ibu.
- c. Perilaku hidup bersih dan sehat.
- d. Peran suami/keluarga dalam kehamilan dan perencanaan persalinan.
- e. Tanda bahaya pada kehamilan, persalinan dan nifas.
- f. Asupan gizi seimbang.
- g. Gejala penyakit menular dan tidak menular.
- h. Penawaran untuk melakukan konseling dan *testing* HIV di daerah tertentu (risiko tinggi).
- i. Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan pemberian ASI eksklusif.
- j. KB (Keluarga Berencana) paska persalinan.
- k. Imunisasi.
- l. Peningkatan kesehatan intelegensia pada kehamilan (*Brain booster*) (Kemenkes Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, 2010 : 16-20)

2.1.9 Penilaian Klinis Nyeri

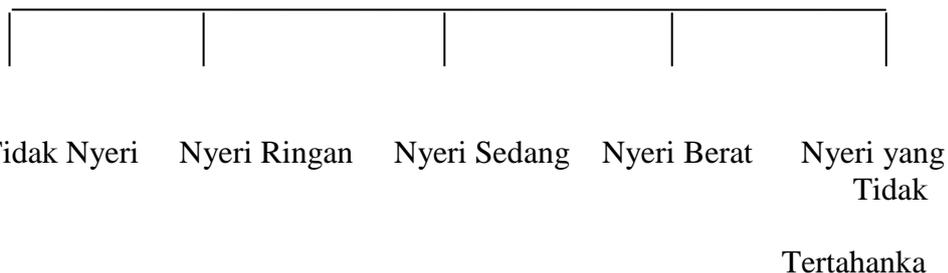
Pengkajian karakteristik umum nyeri dapat membantu bidan dalam membentuk pengertian pola nyeri dan tipe terapi yang akan diberikan dalam mengatasi nyeri.

Banyak instrumen pengkajian nyeri yang dapat digunakan dalam menilai tingkat nyeri dengan masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan dalam penerapannya, dan dipengaruhi oleh jenis nyeri disamping juga tingkat perkembangan individu (dewasa dan anak-anak). dalam pemilihan instrument pengkajian nyeri, diperlukan pertimbangan yang sesuai dengan karakteristik nyeri

yang dialami oleh individu yang akan diukur tingkat nyerinya. Beberapa instrument pengkajian nyeri yang sering digunakan adalah sebagai berikut :

1. Skala Pendiskripsian Verbal (*Verbal Descriptor Scale/VDS*)

VDS merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsian yang tersusun dengan jarak yang sama disepanjang garis. Pendiskripsi ini dirangking dari tidak terasa nyeri sampai sangat nyeri. Pengukur menunjukkan kepada pasien skala tersebut dan memintanya untuk memilih intensitas nyeri yang dirasakannya. Alat VDS ini memungkinkan pasien memilih sebuah kategori untuk mendiskripsikan nyeri.

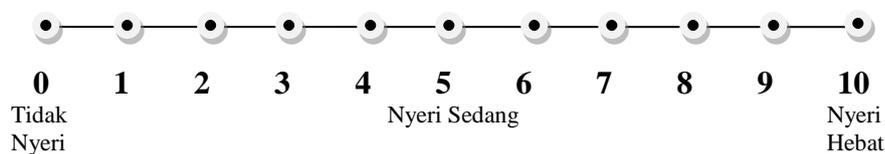


Gambar 2.1 Verbal Descriptor Scale/VDS

2. Skala Penilaian Numerik (*Numeric Rating Scale/NRS*)

NSR lebih digunakan sebagai pengganti atau pendamping VDS. Dalam hal ini klien memberikan penilaian nyeri dengan menggunakan skala 0 sampai 10. Skala paling efektif digunakan dalam mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik. Penggunaan skala NSR biasanya dipakai patokan 10 cm untuk menilai nyeri pasien. Nyeri yang dinilai pasien akan dikategorikan menjadi tidak nyeri (0), nyeri ringan (1-3) secara obyektif klien berkomunikasi dengan baik, (4-6) secara obyektif klien mendesis,

menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dengan baik, (7-9) secara obyektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, tidak dapat diatasi dengan alih posisi nafas panjang dan distraksi, dan (10) pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul



Gambar 2.2 *Numeric Rating Scale/NRS*

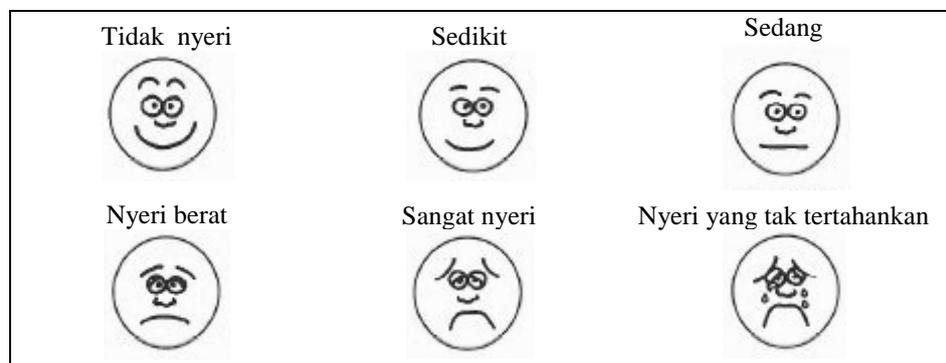
3. Skala Analog Visual (*Visual Analog Scale/VAS*)

Menurut McGuire dalam Potter dan Perry (2005), VAS merupakan pengukur tingkat nyeri yang lebih sensitif karena pasien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian angka menurut mereka paling tepat dapat menjelaskan tingkat nyeri yang dirasakan pada satu waktu. VAS tidak melabelkan suatu devisi, tetapi terdiri dari sebuah garis lurus yang dibagi secara merata menjadi 10 segmen dengan angka 0 sampai 10 dan memiliki alat pendeskripsi verbal pada setai ujungnya. Pasien diberitahu bahwa 0 menyatakan “tidak nyeri sama sekali” dan 10 menyatakan “nyeri paling parah” yang klien dapat bayangkan. Skala ini memberikan kebebasan pada pasien untuk mengidentifikasi keparahan nyeri.



Gambar 2.3 *Visual Analog scale/VAS*

VAS modifikasi dapat digunakan pada anak dan orang dewasa yang mengalami gangguan kognitif, menggantikan angka dengan kontinum wajah yang terdiri dari 6 wajah dengan profil kartun yang menggambarkan wajah dari yang sedang tersenyum (tidak merasakan nyeri), kemudian kurang bahagia, wajah yang sangat sedih sampai wajah yang sangat ketakutan (sangat nyeri).



Gambar 2.4 Skala wajah Wong-Bakers

Sumber: Uliyah, dkk, 2012 : 146-148).

2.2 Persalinan

2.2.1 Definisi Persalinan

Persalinan merupakan proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir kemudian berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan disusul dengan pengeluaran placenta dan selaput janin dari tubuh ibu melalui jalan lahir dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri) (Marmi, 2012 : 2).

Persalinan adalah proses membuka dan menipisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir. Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Nurasiah,dkk, 2012 : 3).

Persalinan adalah proses di mana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (JNPK-KR, 2008 : 39).

2.2.2 Tanda-tanda Persalinan

1. Tanda-tanda persalinan sudah dekat

a. *Lightening*

Pada minggu ke-36 pada primigravida terjadi penurunan fundus karena kepala bayi sudah masuk pintu atas panggul yang disebabkan oleh :

- 1) Kontraksi *braxton hicks*
- 2) Ketegangan otot perut

- 3) Ketegangan ligamentum rotundum
- 4) Gaya berat janin kepala kearah bawah (Nurasiah,dkk, 2012 : 6).

Masuknya kepala janin ke dalam panggul dapat dirasakan oleh wanita hamil dengan tanda-tanda sebagai berikut :

- 1) Terasa ringan di bagian atas dan rasa sesak berkurang
- 2) Di bagian bawah terasa penuh dan mengganjal
- 3) Kesulitan saat berjalan
- 4) Sering berkemih (Sulistyawati, 2010 : 6).

b. Terjadinya His Permulaan

Makin tua usia kehamilan, pengeluaran estrogen dan progesteron makin berkurang sehingga produksi oksitosin meningkat, dengan demikian dapat menimbulkan kontraksi yang lebih sering, his permulaan ini lebih sering diistilahkan sebagai his palsu. Sifat his palsu, antara lain:

- 1) Rasa nyeri ringan dibagian bawah
- 2) Datangnya tidak teratur
- 3) Tidak ada perubahan pada serviks atau tidak ada tanda-tanda kemajuan persalinan
- 4) Durasinya pendek
- 5) Tidak bertambah bila beraktivitas (Marmi,2012 : 9).

2. Tanda-tanda Timbulnya Persalinan (Inpartu)

a. Terjadinya His Persalinan

His adalah kontraksi rahim yang dapat diraba menimbulkan rasa nyeri diperut serta dapat menimbulkan pembukaan serviks.

His persalinan memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Pinggangnya terasa sakit dan menjalar ke depan
- 2) Sifat his teratur, intervalnya semakin pendek, dan kekuatan semakin besar
- 3) Terjadi perubahan pada serviks
- 4) Jika pasien menambah aktivitasnya, misalnya dengan berjalan, maka kekuatana hisnya akan bertambah (Marmi,2012 : 9).

b. *Bloody show* (pengeluaran lendir disertai darah melalui vagina)

Dengan his permulaan, terjadi perubahan pada serviks yang menimbulkan pendataran dan pembukaan, lendir yang terdapat di kanalis servikalis lepas, kapiler pembuluh darah pecah, yang menjadikan perdarahan sedikit.

c. Pengeluaran cairan

Terjadi akibat pecahnya ketuban atau selaput ketuban robek. Sebagian besar ketuban baru pecah menjelang pembukaan lengkap tetapi kadang pecah pada pembukaan kecil (Nurasiah,2012 : 7).

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Persalinan

1. Power

Adalah kekuatan yang mendorong janin keluar. Kekuatan yang mendorong janin keluar dalam persalinan ialah:

- a. His (kontraksi otot rahim). His dikatakan sempurna bila :
 - 1) Kerja otot paling tinggi di fundus uteri.

- 2) Bagian bawah uterus dan serviks tertarik hingga menjadi tipis dan membuka.
 - 3) Adanya koordinasi dan gelombang kontraksi, kontraksi simetris dengan dominasi di fundus uteri dan amplitudo sekitar 40-60 mmHg.
- b. Kontraksi otot dinding perut.
 - c. Kontraksi diafragma pelvis atau kekuatan mengejan
 - d. Ketegangan dan kontraksi ligamentum (Marmi, 2012 : 51-54).

2. Passage (Jalan Lahir)

Passage atau jalan lahir dibagi menjadi dua

- a. Bagian keras : tulang panggul
 - 1) Tulang panggul
 - 2) Ruang panggul
 - a) *Pelvis mayor (false pelvis)*: bagian diatas pintu atas panggul tidak berkaitan dengan persalinan
 - b) *Pelvis minor (true pelvis)*: pintu atas panggul (PAP), bidang tengah panggul (bidang luas dan bidang sempit panggul), pintu bawah panggul (PBP) (Nurasiah, 2010 : 32-35).
 - 3) Bidang hodge

Adalah bidang semu sebagai pedoman untuk menentukan kemajuan persalinan yaitu seberapa jauh penurunan kepala melalui pemeriksaan dalam atau vagina toucher (VT).

 - a) *Hodge I* : dibentuk pada lingkaran PAP dengan bagian atas symphysis dan promotorium

- b) *Hodge II* : sejajar dengan *Hodge I* setinggi pinggir bawah *symphysis*
- c) *Hodge III*: sejajar *Hodge I* dan *II* setinggi spina ischiadika kanan dan kiri
- d) *Hodge IV* : sejajar *Hodge I,II* dan *III* setinggi os coccygis (Marmi, 2012 : 48-49).

b. Bagian Lunak

Bagian ini tersusun atas segmen bawah rahim, serviks uteri, vagina muskulus dan ligamentum yang menyelubungi dinding dalam dan bawah panggul atau diafragma pelvis terdiri dari bagian otot disebut *muskulus levator ani*, sedangkan bagian membran disebut *diafragma urogenital* (Marmi, 2012 : 48-50).

3. Passenger (Janin, Air Ketuban, dan Plasenta)

Faktor passenger terdiri atas 3 komponen yaitu janin, air ketuban, dan plasenta.

a. Janin

Passenger atau janin bergerak sepanjang jalan lahir merupakan akibat interaksi beberapa faktor, yakni kepala janin, karena kepala adalah bagian terbesar dari janin dan yang paling sulit untuk dilahirkan, presentasi, letak, sikap, dan posisi janin. Karena plasenta juga harus melewati jalan lahir, maka dia dianggap sebagai bagian dari passenger yang menyertai janin. Namun plasenta jarang menghambat proses persalinan normal (Nurasiah, 2012 : 39).

b. Air Ketuban

Air ketuban merupakan elemen penting dalam proses persalinan. Air ketuban ini dapat dijadikan acuan dalam menentukan diagnosa kesejahteraan janin (Sulistyawati, 2010 : 39).

Waktu persalinan air ketuban membuka serviks dengan mendorong selaput janin ke dalam ostium uteri, bagian selaput anak yang di atas ostium uteri yang menonjol waktu his disebut ketuban. Ketuban inilah yang membuka serviks. Cairan ini sangat penting untuk melindungi pertumbuhan dan perkembangan janin, yaitu: menjadi bantalan untuk melindungi janin terhadap trauma dari luar, menstabilkan perubahan suhu, pertukaran cairan, sarana yang memungkinkan janin bergerak bebas, sampai mengatur tekanan dalam lahir. Tak hanya itu air ketuban juga berfungsi melindungi janin dari infeksi, dan pada saat persalinan, ketuban yang mendorong serviks untuk membuka, juga meratakan tekanan intra-uterin dan membersihkan jalan lahir bila ketuban pecah (Marmi, 2012 : 35-36).

c. Plasenta

Karena plasenta juga harus melalui jalan lahir, ia juga dianggap sebagai penumpang yang menyertai janin. Namun plasenta jarang menghambat proses persalinan pada persalinan normal.

Plasenta adalah bagian dari kehamilan yang penting. Dimana plasenta memiliki peranan berupa transport zat dari ibu ke janin, penghasil hormon yang berguna selama kehamilan, serta sebagai barrier. Melihat pentingnya peranan dari plasenta maka bila terjadi kelainan pada plasenta akan

menyebabkan kelainan pada janin ataupun mengganggu proses persalinan (Marmi, 2012 : 38).

4. Psikis

Banyak wanita normal bisa merasakan kegairahan dan kegembiraan di saat merasa kesakitan awal menjelang kelahiran bayinya. Perasaan positif ini berupa kelegaan hati, seolah-olah pada saat itulah benar-benar terjadi realitas “kewanitaan sejati” yaitu munculnya rasa bangga bisa melahirkan atau memproduksi anaknya. Psikologis meliputi melibatkan psikologis ibu, emosi dan persiapan intelektual, pengalaman bayi sebelumnya, kebiasaan adat, dukungan dari orang terdekat pada kehidupan ibu. Perubahan psikis yang terjadi pada ibu bersalin dapat mempengaruhi proses persalinan yang berlangsung yaitu :

a. Kecemasan

Menjelang persalinan, banyak hal mengkhawatirkan muncul dalam pikiran ibu. Takut bayi cacat, takut harus operasi, takut persalinannya lama, dan sebagainya.

b. Ketakutan

Tingkat kecemasan wanita selama bersalin akan meningkat jika ia tidak memahami apa yang terjadi pada dirinya atau yang disampaikan kepadanya. Wanita bersalin biasanya akan mengutarakan kekhawatirannya jika ditanya.

Dukungan psikologis dari orang-orang terdekat akan membantu memperlancar proses persalinan yang sedang berlangsung. Tindakan

mengupayakan rasa nyaman dengan menciptakan suasana yang nyaman dalam kamar bersalin, memberi sentuhan, memberi penenangan nyeri non farmakologi (Marmi, 2012 :59-60).

5. Penolong

Peran penolong adalah memantau dengan seksama dan memberikan dukungan serta kenyamanan pada ibu baik dari segi emosi atau perasaan maupun fisik (Marmi, 2012 : 61).

Kompetensi yang dimiliki penolong sangat bermanfaat untuk memperlancar proses persalinan dan mencegah kematian maternal dan neonatal. Dengan pengetahuan dan kompetensi yang baik diharapkan kesalahan atau malpraktik dalam memberikan asuhan tidak terjadi. Tidak hanya aspek tindakan yang diberikan, tetapi aspek konseling dan pemberian informasi yang jelas dibutuhkan oleh ibu bersalin untuk mengurangi tingkat kecemasan ibu dan keluarga (Nurasiah, 2012 : 48-49).

6. Posisi

Posisi ibu mempengaruhi adaptasi anatomi dan fisiologi persalinan. Posisi tegak memberi sejumlah keuntungan. Mengubah posisi membuat rasa letih hilang, memberi rasa nyaman, dan memperbaiki sirkulasi. (Marmi, 2012 : 62).

2.2.4 Perubahan Psikologis Ibu Bersalin

Bentuk-bentuk perubahan psikologis:

1. Perasaan takut ketika hendak melahirkan

Merupakan hal yang wajar, apalagi bagi mereka yang baru pertama kali melahirkan

2. Perasaan cemas pra-melahirkan

Menjelang proses melahirkan, tidak sedikit calon ibu yang mengalami rasa takut saat proses kelahiran. Padahal rasa cemas itulah yang justru memicu rasa sakit melahirkan

3. Rasa sakit

Muncul karena saat mau melahirkan, mereka merasa tegang dan takut, akibat telah mendengar berbagai cerita seram seputar melahirkan.

4. Depresi

Depresi merupakan penyakit psikologis yang cukup berbahaya. Agar ibu melahirkan tidak mengalami depresi, ia harus ditemani anggota keluarga karena ibu yang melahirkan rawan depresi

5. Perasaan sedih jika persalinan tidak berjalan sesuai dengan harapan ibub dan keluarga

6. Ragu-ragu dalam menghadapi persalinan

7. Perasaan tidak enak, sering berpikir apakah persalinan akan berjalan normal

8. Menganggap persalinan sebagai cobaan

9. Sering berpikir apakah penolong persalinan dapat sabar dan bijaksana dalam menolong

10. Sering berpikir apakah bayinya akan normal atau tidak

11. Keraguan akan kemampuannya dalam merawat bayinya kelak (Marmi, 2012 : 22-23).

2.2.5 Fase Persalinan

Tahapan persalinan dibagi menjadi 4 fase atau kala, yaitu :

1. Kala I (Pembukaan)

Kala I dimulai sejak adanya his yang menyebabkan pembukaan nol sampai pembukaan lengkap (10 cm). Inpartu (mulai partus) ditandai dengan penipisan dan pembukaan serviks, kontraksi yang mengakibatkan perubahan serviks (frekuensi minimal 2 kali dalam 10 menit), cairan lendir bercampur darah (show) melalui vagina. Kala I dibagi atas 2 fase, yaitu :

a. Fase Laten

- 1) Dimulai sejak awal kontraksi yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks sampai pembukaan 3 cm
- 2) Pada umumnya, fase laten berlangsung hampir 8 jam (Nurasiah, 2012 : 66).

b. Fase Aktif

Dibagi dalam 3 fase lagi, yaitu:

- 1) Fase akselerasi, dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm tadi menjadi 4 cm
- 2) Fase dilatasi maksimal, dalam waktu 2 jam pembukaan berlangsung sangat cepat, dari 4 cm menjadi 9 cm
- 3) Fase deselerasi, pembukaan menjadi lambat sekali. Dalam waktu 2 jam pembukaan dari 9 cm menjadi lengkap

Didalam fase aktif ini frekuensi dan lama kontraksi uterus akan meningkat secara bertahap, biasanya terjadi tiga kali atau lebih dalam waktu 10 menit,

dan berlangsung selama 40 detik atau lebih. Biasanya dari pembukaan 4 cm, hingga mencapai pembukaan lengkap atau 10 cm, akan terjadi kecepatan rata-rata yaitu, 1 cm perjam untuk primigravida dan 2 cm untuk multigravida (Marmi, 2012 : 11).

Tabel 2.3

Frekuensi minimal penilaian dan intervensi dalam persalinan

| Parameter | Frekuensi pada fase laten | Frekuensi pada Fase aktif |
|----------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| Tekanan darah | Setiap 4 jam | Setiap 4 jam |
| Suhu tubuh | Setiap 4 jam | Setiap 2 jam |
| Nadi | Setiap 30-60 menit | Setiap 30-60 menit |
| Denyut Jantung Janin | Setiap 1 jam | Setiap 30 menit |
| Kontraksi | Setiap 1 jam | Setiap 30 menit |
| Pembukaan serviks | Setiap 4 jam | Setiap 4 jam |
| Penurunan | Setiap 4 jam | Setiap 4 jam |

Sumber: Nurasiah, Ani dan Dewi (2012 : 67)

Tabel 2.4

Perbedaan lamanya kala 1 pada primigravida dan multigravida

| Primigravida | Multigravida |
|--|-------------------------------------|
| Serviks mendatar (effacement) dulu baru dilatasi | Mendatar dan membuka bisa bersamaan |
| Berlangsung 13-14 jam | Berlangsung 6-7 jam |

Sumber: Nurasiah, Ani dan Dewi (2012 : 67).

2. Kala II

Kala II adalah kala pengeluaran bayi, dimulai dari pembukaan lengkap sampai bayi lahir. Uterus dengan kekuatan hisnya ditambah kekuatan meneran akan mendorong bayi hingga lahir. Proses ini biasanya berlangsung 2 jam pada primigravida dan 1 jam pada multigravida.

Gejala utaman kala II adalah sebagai berikut:

- a. His semakin kuat dengan interval 2-3 menit, dengan durasi 50-100 detik
- b. Menjelang akhir kala 1, ketuban pecah yang ditandai dengan pengeluaran cairan secara mendadak
- c. Ketuban pecah pada pembukaan mendekati lengkap diikuti keinginan meneran karena tertekannya *fleksus frankenhouser*
- d. Dua kekuatan, yaitu his dan meneran akan mendorong kepala bayi sehingga kepala membuka pintu, suboksiput bertindak sebagai *hipomochlion*, berturut-turut lahir ubun-ubun besar, dahi, hidung dan muka, serta kepala seluruhnya
- e. Kepala lahir seluruhnya dan diikuti oleh putaran paksi luar, yaitu penyesuaian kepala pada punggung
- f. Setelah putaran paksi luar berlangsung, maka persalinan bayi di tolong dengan jalan berikut :
 - 1) Pegang kepala pada tulang oksiput dan bagian bawah dagu, kemudian ditarik curam ke bawah untuk melahirkan bahu depan, dan curam ke atas untuk melahirkan bahu belakang
 - 2) Setelah kedua bahu bayi lahir, ketiak dikait untuk melahirkan sisa badan bayi
 - 3) Bayi lahir diikuti oleh sisa air ketuban
- g. Lamanya kala II untuk primigravida 50 menit dan multigravida 30 menit (Sulistyawati,dkk, 2010 : 7-8).

Menurut Depkes (2008:77) gejala dan tanda kala dua adalah

- a. Ibu merasa ingin meneran bersamaan dengan terjadinya kontraksi
- b. Ibu merasakan adanya peningkatan tekanan pada rektum dan atau vaginanya
- c. Perinium menonjol
- d. Vulva-vagina dan sfingter ani membuka
- e. Meningkatnya pengeluaran lendir bercampur darah

Tanda pasti kala II ditentukan melalui periksa dalam, yaitu:

- a. Pembukaan serviks telah lengkap
- b. Terlihatnya bagian kepala bayi melalui introitus vagina (Nurasiah, 2012 : 106).

3. Kala III (Kala pengeluaran plasenta)

Persalinan kala III dimulai secepat setelah bayi lahir dan berakhir dengan lahirnya plasenta serta selaput ketuban yang berlangsung tidak lebih dari 30 menit. Biasanya plasenta lepas dalam 6 sampai 15 menit setelah bayi lahir dan keluar spontan atau dengan tekanan dari fundus uteri (Nurasiah, dkk, 2012 : 6).

Jika lebih dari 30 menit, maka harus diberi penanganan yang lebih atau dirujuk. Lepasnya plasenta sudah dapat diperkirakan dengan memperhatikan tanda-tanda :

- a. Uterus menjadi bundar
- b. Uterus terdorong keatas karena plasenta dilepas ke segmen bawah rahim
- c. Tali pusat bertambah panjang

d. Terjadi perdarahan

Melahirkan plasenta dilakukan dengan dorongan ringan secara *crede* pada fundus uteri. Lepasnya plasenta secara Schultze yang biasanya tidak ada perdarahan sebelum plasenta lahir dan banyak mengeluarkan darah setelah plasenta lahir. Sedangkan pengeluaran plasenta cara Duncan yaitu plasenta lepas dari pinggir, biasanya darah mengalir keluar antara selaput ketuban (Marmi, 2012 : 14).

4. Kala IV (Kala Pengawasan)

kala IV dimaksudkan untuk melakukan observasi karena pendarahan postpartum paling sering terjadi pada 2 jam pertama. Observasi yang dilakukan adalah:

- a. Tingkat kesadaran penderita
- b. Pemeriksaan tanda-tanda vital: tekanan darah, nadi, dan pernafasan
- c. Kontraksi uterus
- d. Terjadi perdarahan (Marmi, 2012 : 14-15).

2.2.6 Asuhan Sayang Ibu

1. Kala 1

- a. Bantulah ibu dalam persalinan jika ia tampak gelisah, ketakutan dan kesakitan
 - 1) Berilah dukungan dan keyakinan dirinya
 - 2) Berilah informasi mengenai proses kemajuan persalinannya
 - 3) Dengarkan keluhannya dan cobalah untuk lebih sensitif terhadap perasaannya

- b. Jika ibu tersebut tampak gelisah, dukungan atau asuhan yang dapat diberikan
 - 1) Lakukan perubahan posisi
 - 2) Posisi sesuai dengan keinginan, tetapi jika ibu ditempat tidur sebaiknya dianjurkan tidur miring ke kiri
 - 3) Sarankan ia untuk berjalan
 - 4) Ajaklah orang yang menemaninya (suami atau ibunya) untuk memijat atau menggosok punggungnya
 - 5) Ibu diperbolehkan melakukan aktivitas sesuai dengan kesanggupannya
 - 6) Ajarkan kepada ibu teknik bernafas
- c. Menjaga hak privasi ibu dalam persalinan
- d. Menjelaskan kemajuan persalinan dan perubahan yang terjadi serta prosedur yang akan dilakukan dan hasil pemeriksaan
- e. Membolehkan ibu untuk mandi dan membasuh sekitar kemaluannya setelah BAK dan BAB
- f. Ibu bersalin biasanya merasa panas, atasi dengan cara:
 - 1) Gunakan kipas angin atau AC
 - 2) Menggunakan kipas biasa
 - 3) Menganjurkan ibu untuk mandi sebelumnya
- g. Berikan cukup minum untuk mencegah dehidrasi (Marmi, 2010: 161-162).

2. Kala II

a. Pendampingan keluarga

Selama proses persalinan berlangsung, ibu membutuhkan teman dari keluarga dukungan dari keluarga yang mendampingi ibu selama proses persalinan sangat membantu mewujudkan persalinan lancar

b. Libatkan keluarga

Keterlibatan keluarga dalam asuhan antara lain membantu ibu berganti posisi, teman bicara, melakukan rangsangan taktil, memberikan makanan dan minuman, membantu dalam mengatasi rasa nyeri dengan memijat bagian lumbal atau pinggang belakang

c. KIE proses persalinan

Penolong persalinan memberi pengertian tentang tahapan dan kemajuan persalinan atau kelahiran janin pada ibu dan keluarga agar ibu tidak cemas menghadapi persalinan.

d. Dukungan psikologis

Dukungan psikologis dapat diberikan dengan bimbingan dan menanyakan apakah ibu memerlukan pertolongan. Berusaha menenangkan hati ibu dalam menghadapi dan menjalani proses persalinan dengan rasa yang nyaman.

e. Membantu ibu memilih posisi

Posisi meneran disesuaikan dengan kenyamanan ibu

f. Cara meneran

Ibu dianjurkan meneran bila ada kontraksi atau dorongan yang kuat dan adanya spontan keinginan untuk meneran. Dan pada saat relaksasi ibu dianjurkan untuk istirahat untuk mengantisipasi agar ibu tidak kelelahan.

g. Pemberian nutrisi

Ibu bersalinan perlu diperhatikan pemenuhan kebutuhan cairan, elektrolit, dan nutrisi. Hal ini untuk mengantisipasi ibu mengalami dehidrasi (Marmi, 2010:175-176).

3. Kala III

- a. Memberikan kesempatan kepada ibu untuk memeluk bayinya dan menyusui segera
- b. Memberitahu setiap tindakan yang akan dilakukan
- c. Pencegahan infeksi pada kala III
- d. Memantau keadaan ibu (tanda vital, kontraksi, perdarahan)
- e. Melakukan kolaborasi atau rujukan bila terjadi kegawatdaruratan
- f. Pemenuhan kebutuhan nutrisi dan hidrasi
- g. Memberikan motivasi dan pendampingan selama kala III (Marmi, 2010:269).

4. Kala IV

- a. Segera setelah plasenta lahir, melakukan masase pada fundus uteri dengan menggosok fundus uteri secara sirkuler menggunakan bagian palmar 4 jari tangan kiri hingga kontraksi uterus baik (fundus uteri keras)

- b. Periksa bagian maternal dan bagian fetal plasenta dengan tangan kanan untuk memastikan bahwa seluruh kotiledon dan selaput ketuban sudah lahir lengkap, dan masukan ke dalam kantong plastik yang tersedia.
- c. Evaluasi kemungkinan laserasi pada vagina dan perinium. Melakukan penjahitan bila laserasi menyebabkan perdarahan
- d. Memastikan uterus berkontraksi dengan baik dan tidak terjadi perdarahan pervaginam
- e. Membiarkan bayi tetap melakukan kontak kulit ke kulit di dada ibu sedikitnya 1 jam
- f. Setelah satu jam, lakukan penimbangan/pengukuran bayi, beri tetes mata antibiotik profilaksis, dan vitamin K1 1 mg intramaskuler di paha kiri anterolateral
- g. Setelah satu jam pemberian vitamin K1 berikan suntukan imunisasi Hepatitis B di paha kanan anterolateral
- h. Melanjutkan pemantauan kontraksi dan mencegah perdarahan pervaginam
- i. Mengajarkan ibu atau keluarga cara melakukan masase uterus dan menilai kontraksi
- j. Evaluasi dan estimasi jumlah kehilangan darah
- k. Memeriksa nadi ibu dan keadaan kantung kemih setiap 15 menit selama 1 jam pertama pasca persalinan dan setiap 30 menit selama jam kedua pasca persalinan
- l. Memeriksa kembali bayi untuk memastikan bahwa bayi berbfas dengan baik

- m. Menempatkan semua peralatan bekas pakai dalam larutan klorin 0,5% untuk dekontaminasi (10 menit). Cuci dan bilas peralatan setelah di dekontaminasi
- n. Buang bahan-bahan yang terkontaminasi ke tempat sampah yang sesuai
- o. Membersihkan ibu dengan menggunakan air DTT. Membersihkan sisa cairan ketuban, lendir dan darah. Bantu ibu memakai pakaian bersih dan kering
- p. Memastikan ibu merasa nyaman dan beritahu keluarga untuk membantu apabila ibu ingin minum
- q. Dekontaminasi tempat persalinan dengan larutan klorin 0,5%
- r. Membersihkan sarung tangan di dalam larutan klorin 0,5% , melepaskan sarung tangan dalam keadaan terbalik dan merendamkannya dalam larutan klorin 0,5%
- s. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- t. Melengkapi partograf (Marmi, 2012: 298-299).

2.2.7 Kebutuhan Dasar Selama Persalinan

Asuhan yang mendukung selama persalinan sangat penting dalam persalinan. Tindakan ini mempunyai efek positif baik secara emosional secara fisiologis, sehingga persalinan dapat berlangsung secara aman. Ada lima kebutuhan dasar ibu bersalin :

1. Asuhan Fisik dan Psikologis

Asuhan fisik dan psikologis bertujuan untuk memberikan rasa aman dan nyaman serta menghindari ibu dari infeksi. Asuhan fisik dan psikologis meliputi :

a. Personal Hygiene

Membilas kemaluan dengan air bersih setelah BAK, dan menggunakan sabun setelah BAB. Menjaga vagina dalam kondisi tetap bersih sangat penting karena pengeluaran air ketuban, lendir darah, ketuban menimbulkan perasaan yang tidak nyaman untuk ibu. Sehingga dianjurkan untuk mandi agar lebih segar dan bertenaga.

b. Memberikan informasi dan penjelasan sebanyak-banyaknya yang ibu inginkan

Informasi dan penjelasan, dapat mengurangi ketakutan atau kecemasan akibat ketidaktahuan. Pengurangan rasa takut dapat menurunkan nyeri akibat ketegangan dari rasa sakit tersebut

c. Memberikan asuhan dalam persalinan dan kelahiran hingga ibu merasa aman dan percaya diri

Pemberian asuhan atau tindakan bidan secara profesional/berkualitas baik dari aspek tindakan, komunikasi, tempat dan lingkungan tempat bersalin, merupakan tindakan yang diharapkan oleh semua ibu bersalin, sehingga mereka merasa percaya dan bisa mengurangi kecemasan.

- d. Memberikan dukungan empati selama persalinan dan kelahiran
- e. Menggupayakan komunikasi yang baik antara penolong, ibu dan pendampingnya
- f. Bicara kepada ibu bersalin dengan nada dan cara yang dapat dimengerti olehnya selama persalinan (Nurasiah, 2012 : 52-53).

2. Kehadiran Seorang Pendamping Secara Terus-menerus

Pendamping merupakan keberadaan seseorang yang mendampingi atau terlibat langsung sebagai pemandu persalinan, di mana yang terpenting adalah dukungan yang diberikan pendamping persalinan selama kehamilan, persalinan, dan nifas, agar proses persalinan yang dilaluinya berjalan dengan lancar dan memberi kenyamanan bagi ibu bersalin. Pendampingan suami adalah suami yang mendampingi atau menemani istri dalam proses persalinan (Marmi, 2012 :72).

Keuntungan dukungan yang berkesinambungan dapat menjadikan pengalaman ibu :

- a. Persalinan yang lebih baik dari yang diharapkan
- b. Pengalaman keseluruhan yang lebih positif
- c. Ibu lebih mungkin menyusui sendiri pada 6 minggu
- d. Depresi lebih kecil pada 6 minggu
- e. Lebih sedikit kesulitan memelihara bayi (Nurasiah, 2012 : 54)

3. Pengurangan Rasa Sakit

Metode pengurangan rasa sakit diberikan secara terus-menerus dalam bentuk dukungan dalam persalinan yang dilakukan terus-menerus, mempunyai beberapa keuntungan, yaitu :

- a. Sederhana
- b. Efektif
- c. Biaya rendah
- d. Resiko rendah
- e. Membantu kemajuan persalinan
- f. Hasil kelahiran bertambah baik
- g. Bersifat sayang ibu

Pendekatan untuk mengurangi rasa sakit adalah

- a. Adanya seseorang yang dapat mendukung dalam persalinan

Bahwa ibu yang mendapat dukungan dalam persalinan (saudara perempuan, atau pendamping persalinan) mendapat manfaat berupa penurunan morbiditas ibu dan janin (Nurasiah, dkk, 2012 : 54).

- b. Pengaturan posisi

Ibu mungkin memerlukan bantuan untuk mencari dan menemukan posisi yang nyaman, untuk membantu ibu agar ibu tetap tenang dan rileks sedapat mungkin bidan tidak boleh memaksakan posisi yang telah dipilih ibu, bidan hanya menyarankan alternatif-alternatif apabila tindakan ibu tidak efektif. Ada beberapa posisi tertentu yang dapat membantu mengurangi rasa sakit, misalnya posisi duduk, bersandar tegak, bersandar

ke depan, berlutut ke depan, mengurut punggung atau bersandar pada suami (Marmi, 2012 : 76-77).

c. Relaksasi relaksasi

Latihan pernapasan:

- 1) Idealnya dipelajari sebelum persalinan dimulai, tetapi dengan pola yang sederhana dapat diajarkan selama persalinan
- 2) Dukung dan fasilitas metode apapun yang dipelajari, dipraktikkan, atau diyakininya
- 3) Wanita mungkin memerlukan dorongan semangat dan klarifikasi tindakan
- 4) Bidan perlu mengajarkan hal ini secara terus menerus pad wanita bersalin

d. Istirahat dan privasi

- 1) Gunakan teknik bernapas yang sesuai untuk setiap tahap persalinan
- 2) Atur prosedur yang diperlukan sehingga gangguan terhadap wanita sedikit
- 3) Kontrol lingkungan untuk meningkatkan istirahat, misalnya cahaya, musik
- 4) Kontrol orang-orang dalam ruangan
- 5) Hargai kebutuhan wanita atau minimnya kebutuhan akan pakaian dan tirai selama persalinan

e. Penjelasan mengenai proses/kemajuan/prosedur yang akan dilakukan

Memungkinkan wanita merasa aman dan dapat mengatasinya secara efektif

f. Asuhan diri

1) Menjaga agar tetap bersih dan kering

2) Perawatan mulut

3) Pengosongan kandung kemih

g. Sentuhan

Kebanyakan ibu mendapatkan kenyamanan yang hebat kalau dilakukan masase, tetapi ada yang merasa hipersensitif dan beberapa ibu bahkan menolak (Nurasiah, dkk, 2012 : 55-56).

4. Penerimaan Atas Sikap dan Perilakunya

Penerimaan akan tingkah lakunya dan sikap juga kepercayaannya apapun yang dia lakukan merupakan hal terbaik yang mampu dilakukan pada saat itu. Biarkan sikap dan tingkah lakunya, pada beberapa ibu mungkin berteriak pada puncak kontraksi dan ada pula yang berusaha untuk diam dan ada juga yang menangis. Tugas bidan adalah memberikan dukungan sebagai wujud penerimaan terhadap sikap ibu bersalin tersebut (Nurasiah, dkk, 2012 : 62).

5. Informasi dan Kepastian tentang Hasil Persalinan yang Aman

Setiap ibu membutuhkan informasi tentang kemajuan persalinannya sehingga mampu mengambil keputusan dan ia perlu diyakinkan bahwa kemajuan persalinannya normal. Tanpa disadari bahwa kata-kata mempunyai pengaruh yang sangat kuat, baik positif maupun negatif.

Setiap ibu bersalin selalu ingin mengetahui apa yang terjadi pada tubuhnya yang meliputi :

- a. Penjelasan tentang proses dan perkembangan persalinan
- b. Penjelasan semua hasil pemeriksaan
- c. Pengurangan rasa takut akan menurunkan nyeri akibat ketegangan dari rasa takut
- d. Penjelasan tentang prosedur dan adanya pembatasan (Marmi, 2012 : 93).

2.2.8 Tanda Bahaya Persalinan

1. Riwayat *seksio caesaria*
2. Perdarahan per vaginam
3. Persalinan kurang bulan
4. Ketuban pecah dengan mekonium kental
5. Ketuban pecah lama (lebih dari 24 jam)
6. Ketuban pecah pada persalinan kurang bulan
7. Infeksi
8. *Preeklamsia* atau *hipertensi* dalam kehamilan
9. Tinggi fundus uteri 40 cm atau lebih
10. Gawat janin (DJJ kurang dari 100x/m atau lebih dari 180 x/m)
11. Primi para dalam fase aktif persalinan dengan palpasi kepala 5/5
12. Presentasi bukan belakang kepala
13. Presentasi majemuk atau ganda
14. Tali pusat menubung
15. Syok

16. Persalinan dengan fase laten memanjang

17. Belum inpartu

18. Partus lama (Rohani, dkk. 2011 : 64-67)

2.2.9 Standar Asuhan Persalinan Normal

1. Mendengar & Melihat Adanya Tanda Persalinan Kala Dua.
2. Memastikan kelengkapan alat pertolongan persalinan termasuk mematahkan ampul oksitosin & memasukan alat suntik sekali pakai 2½ ml ke dalam wadah partus set.
3. Memakai celemek plastik
4. Memastikan lengan tidak memakai perhiasan, mencuci tangan dgn sabun & air mengalir.
5. Menggunakan sarung tangan DTT pada tangan kanan yg akan digunakan untuk pemeriksaan dalam.
6. Mengambil alat suntik dengan tangan yang bersarung tangan, isi dengan oksitosin dan letakan kembali kedalam wadah partus set.
7. Membersihkan vulva dan perineum dengan kapas basah yang telah dibasahi oleh air matang (DTT), dengan gerakan vulva ke perineum.
8. Melakukan pemeriksaan dalam – pastikan pembukaan sudah lengkap dan selaput ketuban sudah pecah.
9. Mencilupkan tangan kanan yang bersarung tangan ke dalam larutan klorin 0,5%, membuka sarung tangan dalam keadaan terbalik dan merendamnya dalam larutan klorin 0,5%.

10. Memeriksa denyut jantung janin setelah kontraksi uterus selesai – pastikan DJJ dalam batas normal (120 – 160 x/menit).
11. Memberitahu ibu pembukaan sudah lengkap dan keadaan janin baik, meminta ibu untuk meneran saat ada his apabila ibu sudah merasa ingin meneran.
12. Meminta bantuan keluarga untuk menyiapkan posisi ibu untuk meneran (Pada saat ada his, bantu ibu dalam posisi setengah duduk dan pastikan ia merasa nyaman).
13. Melakukan pimpinan meneran saat ibu mempunyai dorongan yang kuat untuk meneran.
14. Menganjurkan ibu untuk berjalan, berjongkok atau mengambil posisi nyaman, jika ibu belum merasa ada dorongan untuk meneran dalam 60 menit.
15. Meletakkan handuk bersih (untuk mengeringkan bayi) di perut ibu, jika kepala bayi telah membuka vulva dengan diameter 5 – 6 cm.
16. Meletakkan kain bersih yang dilipat 1/3 bagian bawah bokong ibu
17. Membuka tutup partus set dan memperhatikan kembali kelengkapan alat dan bahan
18. Memakai sarung tangan DTT pada kedua tangan.
19. Saat kepala janin terlihat pada vulva dengan diameter 5 – 6 cm, memasang handuk bersih pada perut ibu untuk mengeringkan bayi jika telah lahir dan kain kering dan bersih yang dilipat 1/3 bagian dibawah bokong ibu. Setelah itu kita melakukan perasat stenan (perasat untuk melindungi perineum dngan satu tangan, dibawah kain bersih dan kering, ibu jari pada salah satu sisi perineum dan 4 jari tangan pada sisi yang lain dan tangan yang lain pada belakang

kepala bayi. Tahan belakang kepala bayi agar posisi kepala tetap fleksi pada saat keluar secara bertahap melewati introitus dan perineum).

20. Setelah kepala keluar menyeka mulut dan hidung bayi dengan kasa steril kemudian memeriksa adanya lilitan tali pusat pada leher janin
21. Menunggu hingga kepala janin selesai melakukan putaran paksi luar secara spontan.
22. Setelah kepala melakukan putaran paksi luar, pegang secara biparental. Menganjurkan kepada ibu untuk meneran saat kontraksi. Dengan lembut gerakan kepala kearah bawah dan distal hingga bahu depan muncul dibawah arkus pubis dan kemudian gerakan arah atas dan distal untuk melahirkan bahu belakang.
23. Setelah bahu lahir, geser tangan bawah kearah perineum ibu untuk menyanggah kepala, lengan dan siku sebelah bawah. Gunakan tangan atas untuk menelusuri dan memegang tangan dan siku sebelah atas.
24. Setelah badan dan lengan lahir, tangan kiri menyusuri punggung kearah bokong dan tungkai bawah janin untuk memegang tungkai bawah (selipkan ari telunjuk tangan kiri diantara kedua lutut janin)
25. Melakukan penilaian selintas :
 - a. Apakah bayi menangis kuat dan atau bernapas tanpa kesulitan?
 - b. Apakah bayi bergerak aktif ?
26. Mengeringkan tubuh bayi mulai dari muka, kepala dan bagian tubuh lainnya kecuali bagian tangan tanpa membersihkan verniks. Ganti handuk basah dengan handuk/kain yang kering. Membiarkan bayi atas perut ibu.

27. Memeriksa kembali uterus untuk memastikan tidak ada lagi bayi dalam uterus.
28. Memberitahu ibu bahwa ia akan disuntik oksitasin agar uterus berkontraksi baik.
29. Dalam waktu 1 menit setelah bayi lahir, suntikan oksitosin 10 unit IM (intramaskuler) di 1/3 paha atas bagian distal lateral (lakukan aspirasi sebelum menyuntikan oksitosin).
30. Setelah 2 menit pasca persalinan, jepit tali pusat dengan klem kira-kira 3 cm dari pusat bayi. Mendorong isi tali pusat ke arah distal (ibu) dan jepit kembali tali pusat pada 2 cm distal dari klem pertama.
31. Dengan satu tangan. Pegang tali pusat yang telah dijepit (lindungi perut bayi), dan lakukan pengguntingan tali pusat diantara 2 klem tersebut.
32. Mengikat tali pusat dengan benang DTT atau steril pada satu sisi kemudian melingkarkan kembali benang tersebut dan mengikatnya dengan simpul kunci pada sisi lainnya.
33. Menyelimuti ibu dan bayi dengan kain hangat dan memasang topi di kepala bayi.
34. Memindahkan klem pada tali pusat hingga berjarak 5 -10 cm dari vulva
35. Meletakkan satu tangan diatas kain pada perut ibu, di tepi atas simfisis, untuk mendeteksi. Tangan lain menegangkan tali pusat.
36. Setelah uterus berkontraksi, menegangkan tali pusat dengan tangan kanan, sementara tangan kiri menekan uterus dengan hati-hati kearah doroskrainal. Jika plasenta tidak lahir setelah 30 – 40 detik, hentikan penegangan tali pusat dan menunggu hingga timbul kontraksi berikutnya dan mengulangi prosedur.

37. melakukan penegangan dan dorongan dorsokranial hingga plasenta terlepas, minta ibu meneran sambil penolong menarik tali pusat dengan arah sejajar lantai dan kemudian kearah atas, mengikuti poros jalan lahir (tetap lakukan tekanan dorso-kranial).
38. Setelah plasenta tampak pada vulva, teruskan melahirkan plasenta dengan hati-hati. Bila perlu (terasa ada tahanan), pegang plasenta dengan kedua tangan dan lakukan putaran searah untuk membantu pengeluaran plasenta dan mencegah robeknya selaput ketuban.
39. Segera setelah plasenta lahir, melakukan masase pada fundus uteri dengan menggosok fundus uteri secara sirkuler menggunakan bagian palmar 4 jari tangan kiri hingga kontraksi uterus baik (fundus teraba keras)
40. Periksa bagian maternal dan bagian fetal plasenta dengan tangan kanan untuk memastikan bahwa seluruh kotiledon dan selaput ketuban sudah lahir lengkap, dan masukan kedalam kantong plastik yang tersedia.
41. Evaluasi kemungkinan laserasi pada vagina dan perineum. Melakukan penjahitan bila laserasi menyebabkan perdarahan.
42. Memastikan uterus berkontraksi dengan baik dan tidak terjadi perdarahan pervaginam.
43. Membiarkan bayi tetap melakukan kontak kulit ke kulit di dada ibu paling sedikit 1 jam.
44. Setelah satu jam, lakukan penimbangan/pengukuran bayi, beri tetes mata antibiotik profilaksis, dan vitamin K1 1 mg intramaskuler di paha kiri anterolateral.

45. Setelah satu jam pemberian vitamin K1 berikan suntikan imunisasi Hepatitis B di paha kanan anterolateral.
46. Melanjutkan pemantauan kontraksi dan mencegah perdarahan pervaginam.
47. Mengajarkan ibu/keluarga cara melakukan masase uterus dan menilai kontraksi.
48. Evaluasi dan estimasi jumlah kehilangan darah.
49. Memeriksa nadi ibu dan keadaan kandung kemih setiap 15 menit selama 1 jam pertama pasca persalinan dan setiap 30 menit selama jam kedua pasca persalinan.
50. Memeriksa kembali bayi untuk memastikan bahwa bayi bernafas dengan baik.
51. Menempatkan semua peralatan bekas pakai dalam larutan klorin 0,5% untuk dekontaminasi (10 menit). Cuci dan bilas peralatan setelah di dekontaminasi.
52. Buang bahan-bahan yang terkontaminasi ke tempat sampah yang sesuai.
53. Membersihkan ibu dengan menggunakan air DDT. Membersihkan sisa cairan ketuban, lendir dan darah. Bantu ibu memakai pakaian bersih dan kering.
54. Memastikan ibu merasa nyaman dan beritahu keluarga untuk membantu apabila ibu ingin minum.
55. Dekontaminasi tempat persalinan dengan larutan klorin 0,5%.
56. Membersihkan sarung tangan di dalam larutan klorin 0,5% melepaskan sarung tangan dalam keadaan terbalik dan merendamnya dalam larutan klorin 0,5%
57. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
58. Melengkapi partograf (APN, 2014:33-38).

2.3 Nifas

2.3.1 Definisi Nifas

Masa nifas dimulai setelah 2 jam postpartum dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan baik secara fisiologis maupun psikologis akan pulih dalam waktu 3 bulan (Nurjanah, dkk, 2013 : 2).

Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Walyani, dkk, 2015 : 1).

Masa nifas adalah masa segera setelah kelahiran sampai 6 minggu. Selama masa ini, saluran reproduktif anatominya kembali ke keadaan tidak hamil yang normal (Rukiyah, dkk, 2010 : 2).

2.3.2 Tahapan Masa Nifas

Masa nifas dibagi dlam 3 tahap, yaitu puerperium dini (*immediate puerperium*), puerperium intermedial (*early puerperium*) dan remote puerperium (*later puerperium*). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Puerperium dini (*immediate puerperium*)

yaitu pemulihan di mana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan (waktu 0-24 jam postpartum). Dalam agama islam dianggap telah bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari.

2. Puerperium intermedial (*early puerperium*)

suatu masa di mana pemulihan dari organ-organ reproduksi secara menyeluruh selama kurang lebih 6-8 minggu.

3. Remote puerperium (*later puerperium*)

waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat kembali dalam keadaan yang sempurna secara bertahap terutama jika selaa masa kehamilan dan persalinan ibu mengalami komplikasi, waktu untuk sehat bisa berminggu-minggu, bulan bahkan tahun (Nurjanah, dkk, 2013 : 4).

2.3.3 Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Paling sedikit 4 kali melakukan kunjungan pada masa nifas, dengan tujuan untuk:

1. Menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi
2. Melakukan pencegahan terhadap kemungkinan-kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayi
3. Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas
4. Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan ibu nifas maupun bayinya.

Tabel 2.5

Program Dan Kebijakan Teknik Masa Nifas

| Kunjungan | Waktu | Tujuan |
|-----------|----------------------------|---|
| 1 | 6-8 jam setelah persalinan | a. Mencegah terjadinya perdarahan pada masa nifas karena <i>atonia uteri</i> b. Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan dan memberikan rujukan bila perdarahan berlanjut c. Memberikan konseling kepada ibu atau salah satu anggota keluarga mengenai bagaimana mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri d. Pemberian ASI pada masa awal menjadi ibu e. Mengajarkan ibu untuk mempererat hubungan antara ibu dan bayi baru lahir f. Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi g. Mendampingi ibu dan bayi baru lahir bagi |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| | | petugas kesehatan yang menolong persalinan, minimal 2 jam pertama setelah lahir pertama sampai keadaan stabil |
| 2 | 6 hari setelah persalinan | <ul style="list-style-type: none"> a. Memastikan involasi uteri berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus di bawah umbilikus tidak ada perdarahan abnormal, dan tidak ada bau b. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi atau kelainan pasca melahirkan c. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan istirahat d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit e. Memberikan konseling kepada ibu mengenai asuhan pada bayi, cara merawat tali pusat, dan menjaga bayi agar tetap hangat |
| 3 | 2 minggu setelah persalinan | <ul style="list-style-type: none"> a. Memastikan involasi uteri berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus di bawah umbilikus tidak ada perdarahan abnormal, dan tidak ada bau b. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi atau kelainan pasca melahirkan c. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan, dan istirahat d. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit e. Memberikan konseling kepada ibu mengenai asuhan pada bayi, cara merawat tali pusat, dan menjaga bayi agar tetap hangat |
| 4 | 6 minggu setelah persalinan | <ul style="list-style-type: none"> a. Menanyakan pada ibu tentang penyulit-penyulit yang dialami atau bayinya b. Memberikan konseling untuk KB secara dini |

Sumber: Walyani dan Endang (2015 : 15-16)

2.3.4 Perubahan Fisiologi Pada Masa Nifas

Perubahan-perubahan yang terjadi :

1. Perubahan Sistem Reproduksi

a. Uterus

Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Dengan *involusi* uterus ini, lapisan luar dari *desidua* yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi *neorotic* (layu/mati).

Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba di mana TFU-nya (tinggi fundus uteri) (Sulistyawati, 2009 : 73-74).

- 1) Bayi lahir fundus uteri setinggi pusat dengan berat uterus 1000 gr
- 2) Akhir kala III persalinan tinggi fundus uteri teraba 2 jari bawah pusat dengan berat uterus 750 gr
- 3) Satu minggu *postpartum* tinggi fundus uteri teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat uterus 500 gr
- 4) Dua minggu *postpartum* tinggi fundus uteri teraba diatas simpisis dengan berat uterus 350 gr
- 5) Enam minggu *postpartum* fundus uteri bertambah kecil dengan berat uterus 50 gr (Walyani, 2015 : 65).

b. Lochea

Lokhea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas. Lokhea mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang nekrotik dari dalam uterus. Lokhea berbau amis atau anyir dengan volume yang berbeda-beda pada setiap wanita. Lokhea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi. Lokhea mempunyai perubahan warna dan volume karena adanya proses involusi (Sulistyawati, 2009 : 76).

Adapun macam-macam lokhea :

- 1) Lokhea rubra (*cruenta*) : berwarna merah tua berisi darah dari robekan/luka pada plasenta dan sisa-sisa selaput ketuban, sel-sel desidua dan

korion, verniks kaseosa, lanugo, sisa darah dan mekonium, selama 3 hari postpartum

- 2) Lokhea sanguinolenta : berwarna kecoklatan berisi darah dan lendir, hari 4- 7 postpartum
- 3) Lokhea serosa : berwarna kuning, berisi cairan lebih sedikit darah dan lebih banyak serum, juga terdiri dari leukosit dan robekan laserasi plasenta, pada hari ke 7-14 post partum
- 4) Lokhea alba : cairan putih berisi leukosit, berisi selaput lendir serviks dan serabut jaringan yang mati setelah 2 minggu sampai 6 minggu postpartum
- 5) Lookhea purulenta : terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah berbau busuk
- 6) Lokhea statis : lokhea tidak lancar keluarnya atau tertahan (Nurjanah, 2013 : 57).

c. Serviks

Perubahan yang terjadi pada serviks ialah bentuk serviks agak menganga seperti corong, segera setelah bayi lahir. Bentuk ini disebabkan oleh corpus uteri yang dapat mengadakan kontraksi, sedangkan serviks tidak berkontraksi sehingga seolah-olah pada perbatasan antara korpis dan serviks berbentuk semacam cincin.

Muara serviks yang berdilatasi sampai 10 cm sewaktu persalinan akan menutup secara perlahan dan bertahap. Setelah bayi lahir, tangan dapat masuk ke dalam rongga rahim. Setelah 2 jam, hanya dapat dimasuki 2-3

jari. Pada minggu ke-6 postpartum, serviks sudah menutup kembali (Sulistyawati, 2009 : 77).

d. Vulva dan Vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol (Walyani, dkk : 2015 : 66).

e. Perinium

Segera setelah melahirkan, perinium menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Pada postnatal hari ke 5, perinium sudah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya sekalipun tetap lebih kendur dari pada keadaan sebelum melahirkan (Walyani, dkk, 2015 : 66).

f. Payudara

Laktasi dapat diartikan dengan pembentukan dan pengeluaran air susu ibu (ASI), yang merupakan makanan pokok terbaik bagi bayi yang bersifat alamiah. Bagi setiap ibu yang melahirkan akan tersedia makanan bagi bayinya dan bagi si anak akan merasa puas dalam pelukan ibunya, merasa aman, tenteram, hangat akan kasih sayang ibunya. Hal ini merupakan

faktor yang penting bagi perkembangan anak selanjutnya (Nurjanah, dkk. 2013 : 59).

2. Perubahan Sistem Pencernaan

Sistem gastrointestinal selama kehamilan dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya tingginya kadar progesteron yang dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh, meningkatnya kolestrol darah, dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Pasca melahirkan, kadar progesteron juga mulai menurun. Namun demikian, faal usus memerlukan waktu 3-4 hari untuk kembali normal.

Beberapa hal yang berkaitan dengan perubahan pada sistem pencernaan, antara lain:

a. Nafsu Makan

Pasca melahirkan, biasanya ibu merasa lapar sehingga diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan. Pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3-4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun kadar progesteron menurun setelah melahirkan, asupan makanan juga mengalami penurunan selama 1-2 hari.

b. Motilitas

Secara khas, penurunan tonus dan motilitas otot traktus cerna menetap selama waktu yang singkat setelah bayi lahir. Kelebihan analgesia dan anastesia bisa memperlambat pengembalian tonus dan motilitas ke keadaan normal.

c. Pengosongan Usus

Pasca melahirkan, ibu sering mengalami konstipasi. Hal ini disebabkan tonus otot menurun selama proses persalinan dan awal masa pasca partum, diare sebelum persalinan, enema sebelum melahirkan, kurang makan, dehidrasi, hemoroid ataupun laserasi jalan lahir. Sistem pencernaan pada masa nifas membutuhkan waktu untuk kembali normal.

Beberapa cara agar ibu dapat buang air besar kembali teratur, antara lain:

- 1) Pemberian diet/ makanan yang mengandung serat
- 2) Pemberian cairan yang cukup
- 3) Pengetahuan tentang pola eliminasi pasca melahirkan
- 4) Pengetahuan tentang perawatan luka jalan lahir
- 5) Bila usaha di atas tidak berhasil dapat dilakukan pemberian huknah atau obat yang lain (Damaiyanti, dkk, 2011 :59-60).

3. Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Kemungkinan penyebabnya dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih sesudah bagian ini mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung.

Urine dalam jumlah besar akan dihasilkan dalam 12-36 jam post partum. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan

yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”. Ureter yang berdilatasi akan kembali normal dalam 6 minggu (Sulistyawati, 2009 : 78-79).

4. Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus. Pembuluh-pembuluh darah yang berada di antara anyaman otot-otot uterus akan terjepit. Proses ini akan menghentikan pendarahan setelah plasenta dilahirkan.

Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fascia yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali sehingga tak jarang uterus jatuh ke belakang dan menjadi retro fleksi karena ligamentum rotundum menjadi kendur. Tidak jarang pula wanita mengeluh kandungannya turun setelah melahirkan karena ligamen, fascia, jaringan penunjang alat genitalia menjadi kendur. Stabilisasi secara sempurna terjadi 6-8 minggu setelah persalinan (Sulistyawati, 2009 : 79).

5. Perubahan Sistem Endokrin

a. Hormon plasenta

Hormon plasenta menurun dengan cepat setelah persalinan HCG (Human Chorionic Gonadotropin) menurun dengan cepat dan menetap sampai 10% dalam 3 jam hingga hari ke-7 post partum dan sebagai onset pemenuhan mammae pada hari ke-3 post partum

b. Hormon pituitary

Prolaktin darah akan meningkat dengan cepat. Pada wanita yang tidak menyusui, prolaktin menurun dalam waktu 2 minggu. FSH dan LH akan

meningkat pada fase konsentrasi folikuler (minggu ke-3) dan LH tetap rendah hingga ovulasi terjadi

c. Hormon pituitary ovarium

Lamanya seorang wanita mendapat menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor menyusui. Seringkali menstruasi pertama ini bersifat anovulasi karena rendahnya kadar estrogen dan progesteron

d. Kadar estrogen

Setelah persalinan, terjadi penurunan kadar estrogen yang bermakna sehingga aktivitas prolaktin yang juga sedang meningkat dapat mempengaruhi kelenjar mammae dalam menghasilkan ASI (Sulistiyawati, 2009 : 80).

6. Perubahan Tanda-Tanda Vital

a. Suhu Badan

Satu hari (24 jam) postpartum suhu badan naik sedikit ($37,5^{\circ}\text{C} - 38^{\circ}\text{C}$) sebagai akibat kerja keras waktu melahirkan, kehilangan cairan (dehidrasi) dan kelelahan karena adanya bendungan vaskuler dan limfatik. Apabila keadaan normal suhu badan menjadi biasa. Biasanya pada hari ketiga suhu badan naik lagi karena adanya pembentukan ASI, payudara menjadi bengkak, berwarna merah karena banyaknya ASI.

b. Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa antara 60-80 kali per menit atau 50-70 kali per menit. Sesudah melahirkan biasanya denyut nadi akan

lebih cepat. Denyut nadi yang melebihi 100 kali per menit, harus waspada kemungkinan infeksi atau perdarahan postpartum.

c. Tekanan Darah

Tekanan darah meningkat pada persalinan 15 mmHg sistole dan 10 mmHg diastole. Biasanya setelah bersalin tidak berubah (normal), kemungkinan tekanan darah akan rendah setelah ibu melahirkan karena ada perdarahan. Tekanan darah tinggi pada postpartum dapat menandakan terjadinya preeklamsi pada masa postpartum.

d. Pernapasan

Keadaan pernapasan selalu berhubungan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Bila suhu nadi tidak normal, pernapasan juga akan mengikutinya, kecuali apabila ada gangguan khusus pada saluran napas contohnya penyakit asma, bila pernapasan pada masa postpartum menjadi lebih cepat, kemungkinan ada tanda-tanda syok (Nurjanah, dkk, 2013 : 68-69).

7. Perubahan Sistem Kardiovakuler

Selama kehamilan volume darah normal digunakan untuk menampung aliran darah yang meningkat, yang diperlukan oleh plasenta dan pembuluh darah uterin. Aliran ini terjadi dalam 2-4 jam pertama setelah kelahiran bayi. selama masa ini ibu mengeluarkan banyak sekali jumlah urine. Hilangnya progesteron membantu mengurangi retensi cairan yang melekat dengan meningkatnya vaskuler pada jaringan tersebut selama kehamilan bersamaan dengan trauma selama persalinan.

Pada persalinan pervaginam kehilangan darah sekitar 300-400 cc. Bila kelahiran melalui sectio caesarea (SC), maka kehilangan darah dapat dua kali lipat. Perubahan terdiri dari volume darah (blood volume) dan hematokrit (haemoconcentration). Bila persalinan pervaginam, hematokrit akan naik dan pada sectio caesaria, hematokrit cenderung stabil dan kembali normal setelah 4-6 minggu (Nurjanah, dkk, 2013 : 69-70).

8. Perubahan Sistem Hematology

- a. Selama seminggu-minggu terakhir kehamilan, kadar fibrinogen dan plasma serta faktor-faktor pembekuan darah meningkat. Hari pertama masa nifas kadar fibrinogen dan plasma sedikit menurun, tetapi darah lebih kental dengan peningkatan viskositas sehingga meningkatkan pembekuan darah. Haematokrit dan haemoglobin pada hari ke 3-7 setelah persalinan.pada keadaan tidak ada komplikasi, keadaan haematokrit dan haemoglobiin akan kembali pada keadaan normal seperti sebelum hamil dalam 4-5 minggu postpartum
- b. Leukosit meningkat, dapat mencapai $15000/\text{mm}^3$ selama persalinan dan tetap tinggi dalam beberapa hari postpartum. Jumlah sel darah putih normal rata-rata pada wanita hamil kira-kira $12000/\text{mm}^3$. Selama 10-12 hari setelah persalinan umumnya bernilai antara $20000-25000/\text{mm}^3$,
- c. Faktor pembekuan
Suatu aktivasi faktor pembekuan darah terjadi setelah persalinan. Aktivasi ini, bersamaan dengan tidak adanya pergerakan, trauma atau sepsis, yang

mendorong terjadinya tromboemboli. Keadaan produksi tertinggi dari pemecahan fibrin mungkin akibat pengeluaran dari tempat plasenta

d. Varises

Varises kaki dan sekitar anus (haemoroid) adalah umum pada masa kehamilan. Varises pada vulva umumnya kurang dan akan segera kembali setelah persalinan (Nurjanah, dkk, 2013:71-72).

2.3.5 Perubahan dan Adaptasi Psikologi Masa Nifas

Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang juga mengakibatkan adanya beberapa perubahan dari psikisnya. Ia mengalami stimulasi kegembiraan yang luar biasa, menjalani proses eksplorasi dan asimilasi terhadap bayinya, berada di bawah tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang di perlukan tentang apa yang harus di ketahuinya dan perawatan untuk bayinya dan merasa tanggung jawab yang luar biasa sekarang untuk menjadi seorang ibu.

Tidak mengherankan bila ibu mengalami sedikit perubahan perilaku dan sesekali merasa kerepotan. Masa ini adalah masa rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran.

Revarubin membagi periode ini menjadi tiga bagian, antara lain:

1. Periode "Taking In"

- a. Periode ini terjadi 1-2 hari sesudah melahirkan, ibu baru pada umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya.

- b. ia mungkin akan mengulang-ulang menceritakan pengalamannya waktu melahirkan.
 - c. Tidur tanpa gangguan sangat penting untuk mengurangi gangguan kesehatan akibat kurang istirahat.
 - d. peningkatan nutrisi dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan dan penyembuhan luka, serta persiapan proses laktasi aktif
 - e. dalam memberikan asuhan, bidan harus dapat memfasilitasi kebutuhan psikologi ibu. Pada tahap ini bidan dapat menjadi pendengar yang baik ketika ibu menceritakan pengalamannya.
2. Periode “Taking Hold”
- a. Periode ini berlangsung pada hari ke 2-4 post partum
 - b. Ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayi
 - c. Ibu berkonsentrasi pada pengontrolan fungsi tubuhnya, BAB, BAK, serta kekuatan dan ketahanan tubuhnya
 - d. Ibu berusaha keras untuk menguasai keterampilan perawatan bayi, misalnya menggendong, memandikan, memasang popok, dan sebagainya
 - e. Pada masa ini, ibu biasanya agak sensitif dan merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut
 - f. Pada tahap ini, bidan harus tanggap terhadap kemungkinan perubahan yang terjadi
 - g. Tahap ini merupakan waktu yang tepat bagi bidan untuk memberikan bimbingan cara perawatan bayi, namun harus selalu diperhatikan teknik

bimbingan, jangan sampai menyinggu perasaan atau membuat perasaan ibu tidak nyaman karena ia sangat sensitif.

3. Periode “Letting Go”

- a. Periode ini biasanya terjadi setelah ibu pulang ke rumah. Periode ini pun sangat berpengaruh terhadap waktu dan perhatian yang diberikan oleh keluarga
- b. Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan ia harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi yang sangat tergantung padanya. Hal ini menyebabkan berkurangnya hak ibu, kebebasan, dan hubungan sosial (Sulistyawati, 2009 : 87-89).

2.3.6 Kebutuhan Dasar Masa Nifas

1. Nutrisi dan Cairan

Nutrisi atau gizi adalah zat yang diperlukan oleh tubuh untuk keperluan metabolismenya. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat 25%, karena berguna untuk proses kesembuhan sehabis melahirkan dan untuk memproduksi air susu yang cukup untuk menyehatkan bayi. Menu makanan seimbang yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet atau pewarna. Di samping itu harus mengandung:

a. Sumber Tenaga (Energi)

Untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein (jika sumber tenaga kurang, protein dapat digunakan sebagai cadangan untuk memenuhi kebutuhan energi).

b. Sumber Pembangun (Protein)

Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak atau mati. Sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (ikan, udang, kerang, kepiting, daging ayam, hati, telur, susu dan keju) dan protein nabati (kacang tanah, kacang merah, kacang hijau, kedelai, tahu dan tempe).

c. Sumber Pengatur dan Pelindung (Mineral, Vitamin dan Air)

Unsur-unsur tersebut digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit dan pengatur kelancaran metabolisme dalam tubuh. Ibu menyusui minum air sedikitnya 3 liter setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali habis menyusui). Sumber zat pengatur dan pelindung biasa diperoleh dari semua jenis sayuran dan buah-buahan segar.

2. Ambulasi Dini

Ambulasi Dini (*Early ambulation*) adalah kebijakan untuk secepat mungkin membimbing klien keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya secepat mungkin berjalan, klien sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24-48 jam post partum. Keuntungan *early ambulation* adalah:

- a. Klien merasa lebih baik, lebih sehat dan lebih kuat
- b. Faal usus dan kandung kencing lebih baik

c. Dapat lebih memungkinkan dalam mengajari ibu untuk merawat atau memelihara anaknya, memandikan, dll, selama masih dalam perawatan

Kontraindikasi : klien dengan penyulit, misalnya : anemia, penyakit jantung, penyakit paru dll (Nurjanah, dkk, 2013: 91-95).

3. Eliminasi

Dalam 6 jam post partum, pasien sudah harus dapat buang air kecil. Semakin lama urine tertahan dalam kandung kemih maka dapat mengakibatkan kesulitan pada organ perkemihan, misalnya infeksi. Biasanya, pasine menahan air kencing karena takut akan merasakan sakit pada luka jalan lahir. Bidan harus dapat meyakinkan pada pasien bahwa kencing sesegara mungkin setelah melahirkan akan mengurangi komplikasi post partum.

Dalam 24 jam pertama, pasien juga sudah harus dapat buang air besar karena semakin lama feses tertahan dalam usus maka akan semakin sulit baginya untuk buang air besar secara lancar. Feses yang tertahan dalam usus semakin lama akan mengeras karena cairan yang terkandung dalam feses akan selalu terserap oleh usus. Bidan harus dapat meyakinkan pasien untuk tidak takut buang air besar karena buang air besar akan menambah parah luka jalan lahir. Untuk meningkatkan volume feses, anjurkan pasien untuk makan tinggi serat dan banyak minum air putih (Sulistyawati, 2009 : 101).

4. Kebersihan Diri

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu dan penyembuhan luka perinium.

Upaya yang harus dilakukan diantaranya:

a. Mandi

Mandi teratur minimal 2 kali sehari. Mandi di tempat tidur dilakukan sampai ibu dapat mandi sendiri di kamar mandi, mengganti pakaian dan alas tempat tidur, serta lingkungan di mana ibu tinggal, terutama dibersihkan adalah puting susu dan mammae dilanjutkan perawatan perinium.

b. Perawatan Perinium

Perawatan luka perinium bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan. Perawatan luka perinium dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Apabila setelah buang air besar atau buang air kecil perinium dibersihkan secara rutin.

c. Perawatan Gigi dan Mulut (Nurjanah, dkk, 2013 : 96-97).

5. Istirahat

Kebahagiaan setelah melahirkan membuat sulit istirahat. Seseorang ibu baru akan cemas apakah ia akan mampu merawat anaknya atau tidak. Hal ini mengakibatkan sulit tidur. Juga akan terjadi gangguan pola tidur karena beban kerja bertambah, ibu harus bangun malam untuk meneteki atau mengganti popok yang sebelumnya tidak pernah dilakukan. Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam

pada malam hari dan 1 jam pada siang hari untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.

Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam beberapa hal antara lain mengurangi jumlah ASI yang diproduksi, memperlambat proses involusi uteri dan memperbanyak perdarahan, menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri. Tujuan istirahat untuk pemulihan kondisi ibu dan untuk pembentukan atau produksi ASI (Nurjanah, dkk, 2013 : 97).

6. Seksual

Secara fisik, aman untuk melakukan hubungan seksual begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukkan satu atau dua jarinya ke dalam vagina tanpa rasa nyeri. Banyak budaya dan agama yang melarang untuk melakukan hubungan sampai masa waktu tertentu, misalnya setelah 40 hari atau 6 minggu setelah kelahiran. Keputusan bergantung pada pasangan yang bersangkutan (Sulistyawati, 2009 : 103).

7. Rencana KB

Pemilihan kontrasepsi harus sudah dipertimbangkan pada masa nifas. Kontrasepsi yang mengandung hormon bila digunakan harus menggunakan obat yang tidak mengganggu produksi ASI (air susu ibu).

- a. Idealnya pasangan harus menunggu sekurang-kurangnya 2 tahun sebelum ibu hamil kembali. Setiap pasangan harus menentukan sendiri kapan dan bagaimana mereka ingin merencanakan tentang keluarganya.

- b. Biasanya ibu post partum tidak akan menghasilkan telur (ovulasi) sebelum mendapatkan haidnya selama meneteki. Oleh karena itu amenore laktasi dapat dipakai sebelum haid pertama kembali untuk mencegah terjadinya kehamilan.
 - c. Sebelum menggunakan metode kb, hal-hal berikut sebaiknya dijelaskan dahulu kepada ibu, meliputi:
 - 1) Bagaimana metode ini dapat mencegah kehamilan serta metodenya.
Kelebihan dan keuntungan
 - 2) Efek samping
 - 3) Kekurangannya
 - 4) Bagaimana memakai metode ieu
 - 5) Kapan metode itu dapat mulai digunakan untuk wanita pasca-persalinan yang menyusui.
 - d. Jika pasangan memilih metode KB tertentu, ada baiknya untuk bertemu dengannya lagi dalam dua minggu untuk mengetahui apakah ada yang ingin ditanyakan oleh ibu atau pasangan dan untuk melihat apakah metode tersebut bekerja dengan baik (Nurjanah, dkk, 2013: 100-101).
8. Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau masa setelah melahirkan (Nurjanah, dkk, 2013 : 101). Untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, sebaiknya latihan masa nifas dilakukan seawal mungkin dengan catatan ibu menjalani persalinan dengan normal dan tidak ada penyulit post partum (Sulistyawati, 2009 : 103).

9. Perawatan Payudara

Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama memperlancarkan ASI. Tujuan perawatan payudara adalah untuk:

- a. Menjaga payudara tetap bersih dan kering terutama puting susu dengan menggunakan BH yang menyokong payudara
- b. Melenturkan dan menguatkan puting susu
- c. Memperlancar produksi ASI (Nurjanah, dkk, 2013 : 107).

2.3.7 Tanda Bahaya Masa Nifas

1. Perdarahan Pervaginam

Perdarahan pasca persalinan adalah perdarahan pervaginam yang melebihi 500 ml melalui jalan lahir yang terjadi selama atau setelah persalinan kala III. Penyebab perdarahan pasca-persalinan yaitu Atonia Uteri, Robekan jalan lahir, Retensio plasenta, Tertinggalnya sebagian plasenta(sisa plasenta), Inversio uterus.

2. Infeksi Masa Nifas

Infeksi kala nifas adalah infeksi peradangan pada semua alat genitalia pada masa nifas oleh sebab apapun dengan ketentuan meningkatnya suhu badan melebihi 38°C tanpa menghitung hari pertama dan berturut-turut selama 2 hari dalam sepuluh hari pertama post partum, jika peningkatan suhu terjadi pada hari kedua post partum harus dibedakan dengan keadaan fisiologis di mana pada hari tersebut masa produksi ASI maksimal. Suhu harus diukur dari mulut setidaknya 4 kali sehari.

3. Sakit Kepala, Nyeri Epigastrik, dan Penglihatan Kabur

Gejala-gejala ini merupakan tanda-tanda terjadinya eklamsia post partu, bila disertai dengan tekanan darah yang tinggi. Ibu dalam 48 jam sesudah persalinan yang mengeluh nyeri kepala hebat, penglihatan kabur dan nyeri epigastrik perlu dicurigai adanya preeklampsia berat atau eklamsi post partum. Preeklamsi berat dapat ditegakkan diagnosisnya jika ada gejala tekanan diastolik ≥ 110 mmHg dan protein $\geq +++$, kadang disertai gejala hiperrefleksia, nyeri kepala hebat, penglihatan kabur, oliguria < 400 ml/24 jam, nyeri abdomen atas atau epigastrik dan odema paru. Jika ibu mengalami kejang disertai tekanan diastolik ≥ 90 mmHg dan protein urine $\geq ++$ kadang disertai gejala hiperrefleksia, nyeri kepala hebat, oliguria < 400 ml/24 jam, nyeri abdomen atas atau epigastrik, edema paru dan koma kemungkinan diagnosisnya eklamsia.

4. Pembengkakan di Wajah atau Ekstremitas

Ibu nifas yang mengalami bengkak pada ekstremitas bawah perlu dicurigai adanya varices, tromboflebitis dan adanya oedema. Jika terdapat oedema pada bagian wajah atau ekstremitas atas perlu diwaspadai gejala lain yang lebih mengarah pada kasus preeklampsia atau eklamsia.

5. Demam, Muntah, Rasa Sakit Waktu Berkemih

Pada masa nifas dini sensitifitas kandung kemih terhadap tegangan air kemih di dalam vesika sering menurun akibat trauma persalinan serta analgesia epidural atau spinal. Sensasi peregangan kandung kemih juga mungkin berkurang akibat rasa tidak nyaman yang ditimbulkan oleh

episiotomi yang lebar, laserasi periuretra, atau hematom dinding vagina. Setelah melahirkan terutama saat infus oksitosin dihentikan terjadi duresis yang disertai peningkatan produksi urin dan distensi kandung kemih. Overdistensi yang disertai kateterisasi untuk mengeluarkan air kemih sering menyebabkan infeksi saluran kemih. Organisme yang menyebabkan infeksi saluran kemih berasal dari flora normal perinium.

6. Payudara yang Berubah Menjadi Merah, Panas, dan Terasa Sakit

Disebabkan oleh payudara yang tidak disusukan secara adekuat, puting susu yang lecet, BH yang terlalu ketat, ibu dengan diet yang tidak sesuai dengan aturan, kurang istirahat dan ibu yang memiliki riwayat anemia. Bisa terjadi Bendungan Payudara, Mastitis, dan Abses Payudara.

7. Kehilangan Nafsu Makan dalam Waktu yang Lama

Kelelahan yang amat berat setelah persalinan dapat mengganggu nafsu makan, sehingga ibu tidak ingin makan sampai kelelahan itu hilang. Hendaknya setelah bersalin berikan ibu minum hangat, susu, kopi, atau teh yang bergula untuk mengembalikan tenaga yang hilang. Berikanlah makanan yang sifatnya ringan, karena alat pencernaan perlu istirahat guna memulihkan keadaannya kembali. Apabila ibu menghendaki makanan, berikanlah makanan yang sifatnya ringan walaupun dalam persalinan lambung dan alat pencernaan tidak langsung turut mengadakan proses pencernaan, tetapi sedikit atau banyak pasti dipengaruhi proses persalinannya tersebut. Oleh karena itu, tidak benar jika ibu diberikan makanan sebanyak-banyaknya walaupun ibu menginginkannya. Tetapi biasanya disebabkan adanya kelelahan yang amat

berat, nafsu makan pun akan terganggu, sehingga ibu tidak ingin makan sampai kehilangan nafsu makan itu hilang.

8. Rasa Sakit, Merah, Lunak dan Pembengkakan di Kaki

Selama masa nifas dapat terbentuk trombus sementara pada vena-vena mana pun di pelvis yang mengalami dilatasi. Tromboflebitis merupakan inflamasi permukaan pembuluh darah disertai pembentukan pembekuan darah. Tromboflebitis cenderung terjadi pada periode pasca partum pada saat kemampuan penggumpalan darah meningkat akibat peningkatan fibrinogen, dilatasi vena ekstremitas bagian bawah disebabkan oleh tekanan kepala janin selama kehamilan dan persalinan, dan aktivitas pada periode tersebut yang menyebabkan penimbunan, statis dan membekunya darah pada ekstremitas bagian bawah.

9. Merasa Sedih atau Tidak Mampu Mengasuh Sendiri Bayinya dan Dirinya Sendiri

Penyebabnya adalah kekecewaan emosional bercampur rasa takut yang dialami kebanyakan wanita hamil dan melahirkan, rasa nyeri pada awal masa nifas, kelelahan akibat kurang tidur selama persalinan dan setelah melahirkan, kecemasan akan kemampuannya untuk merawat bayinya setelah meninggalkan rumah sakit, ketakutan akan menjadi tidak menarik lagi (Nurjanah, dkk, 2013 :146-164).

2.4 Bayi Baru Lahir

2.4.1 Definisi

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir pada usia kehamilan 37-42 minggu dengan berat badan lahir antara 2500-4000 gram (Sondakh, 2013 : 150).

Bayi baru lahir (*neonatus*) adalah bayi yang baru mengalami proses kelahiran, berusia 0-28 hari (Marmi, 2012 : 1).

Bayi baru lahir adalah bayi berumur 0 (baru lahir) sampai dengan usia 1 bulan sesudah lahir. Masa neonatal adalah masa sejak lahir sampai dengan 4 minggu (28 hari) sesudah kelahiran. Neonatus dini adalah bayi berusia 0-7 hari . Neonatus lanjut adalah bayi berusia 7-28 hari (Muslihatun, 2010:2).

2.4.2 Ciri-ciri Bayi Baru Lahir Normal

1. Berat badan lahir bayi antara 2500-4000 gram.
2. Panjang badan 48-50 cm.
3. Lingkar dada 32-34 cm.
4. Lingkar kepala 33-35 cm.
5. Bunyi jantung dalam menit pertama \pm 180 kali/menit, kemudian turun sampai 140-120 kali/menit pada saat bayi berumur 30 menit.
6. Pernafasan cepat pada menit-menit pertama kira-kira 80 kali/menit di sertai pernafasan cuping hidung, retraksi intercostals, serta rintihan hanya berlangsung kira-kira 10-15 menit.
7. Kulit kemerah – merahan dan licin karena jaringan subkutan cukup terbentuk dan di lapisi verniks kaseosa.
8. Rambut lanugo telah hilang, rambut kepala tumbuh baik.

9. Kuku telah agak panjang dan lemas.
10. Genitalia : testis sudah turun (pada laki-laki) dan labia mayora telah menutupi labia minora (pada bayi perempuan)
11. Refleks isap, menelan, dan morro telah terbentuk.
12. Eliminasi urin dan mekonium normalnya keluar pada 24jam pertama. Mekonium memiliki karakteristik hitam kehijauan dan lengket (Sondakh, 2013:150).

2.4.3 Adaptasi Fisiologis Pada Bayi Segera Setelah Lahir

1. Adaptasi Pernapasan
 - a. Pernapasan awal dipicu oleh faktor fisik, sensorik, dan kimia
 - 1) Faktor fisik meliputi usaha yang diperlukan untuk mengembangkan paru-paru dan mengisi alveolus yang kolaps
 - 2) Faktor-faktor sensorik, meliputi suhu , bunyi, cahaya, suara, dan penurunan suhu
 - 3) Faktor-faktor kimia, meliputi perubahan dalam darah (misalnya penurunan kadar oksigen, peningkatan kadar karbon dioksida dan penurunan PH)
 - b. Frekuensi pernapasan bayi baru lahir berkisar 30-60 kali/menit
 - c. Sekresi lendir mulut dapat menyebabkan bayi batuk dan muntah, terutama selama 12-18 jam pertama
 - d. Bayi baru lahir lazimnya bernapas melalui hidun, respons refleks terhadap obstruksi nasal dan membuka mulut untuk mempertahankan jalan napas tidak ada pada sebagian besar bayi sampai 3 minggu setelah kelahiran

Pernapasan pertama pada bayi normal terjadi dalam 30 detik sesudah kelahiran (Sondakh, 2013 : 151).

2. Adaptasi Kardiovaskular

- a. Berbagai perubahan anatomi berlangsung setelah lahir. Beberapa perubahan terjadi dengan cepat, dan sebagian lagi terjadi seiring dengan waktu
- b. Sirkulasi perifer lambat, yang menyebabkan akrosianosis (pada tangan, kaki, dan sekitar mulut)
- c. Denyut nadi berkisar 120-160 kali/menit saat bangun dan 100 kali/menit
- d. Rata-rata tekanan darah adalah 80/46 mmHg dan bervariasi sesuai dengan ukuran dan tingkat aktivitas bayi

3. Adaptasi Neurologis

- a. Sistem neurologis bayi secara anatomik atau fisiologis belum berkembang sempurna
- b. Bayi baru lahir menunjukkan gerakan-gerakan tidak terkoordinasi, pengaturan suhu yang labil, kontrol otot yang buruk, mudah terkejut, dan tremor pada ekstremitas
- c. Perkembangan neonatus terjadi cepat (misalnya : kontrol kepala, tersenyum, dan meraih dengan tujuan) akan berkembang
- d. Refleks bayi baru lahir merupakan indikator penting perkembangan normal

Tabel 2.6

Refleks Pada Bayi Baru Lahir

| Refleks | Respons Normal | Respon Abnormal |
|----------------------|--|--|
| Rooting dan Mengisap | Bayi baru lahir menolehkan kepala ke arah stimulus, membuka mulut, dan mulai mengisap bila pipi, bibir atau sudut mulut bayi disentuh dengan jari atau puting. | Respons yang lemah atau tidak ada respons terjadi pada prematuritas, penurunan atau cedera neorologis, atau depresi sistem saraf pusat. |
| Menelan | Bayi baru lahir menelan berkoordinasi dengan mengisap bila cairan ditaruh di belakang lidah | Muntah, batuk, atau regurgitasi cairan dapat terjadi, kemungkinan berhubungan dengan sianosis sekunder karena prematuritas, atau cedera. |
| Ekstrusi | Bayi baru lahir menjulurkan lidah keluar bila ujung lidah disentuh dengan jari atau puting | Ekstrusi lidah secara kontinu atau menjulurkan lidah yang berulang-ulang terjadi pada kelainan SSP dan kejang |
| Moro | Ekstensi simetris bilateral dan abduksi seluruh ekstremitas, dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk huruf C, diikuti dengan abduksi ekstremitas dan kembali ke fleksi relaks jika posisi bayi berubah tiba-tiba atau jika bayi diletakkan telentang pada permukaan yang datar | Respons asimetris terlihat pada cedera saraf perifer (pleksus brakialis) atau fraktur klavikula atau fraktur tulang panjang lengan atau kaki |
| Melangkah | Bayi akan melangkah dengan satu kaki dan kemudian kaki lainnya dengan gerakan berjalan bila satu kaki disentuh pada permukaan rata. | Respons asimetris terlihat pada cedera SSP atau perifer atau fraktur tulang panjang kaki |
| Merangkak | Bayi akan berusaha untuk merangkak ke depan dengan kedua tangan dan kaki bila | Respons asimetris terlihat pada cedera saraf SSP dan gangguan neorologis |

| | | |
|--------------------------|---|--|
| | diletakkan telungkup pada permukaan datar | |
| Tonik leher atau fencing | Ekstremitas pada satu sisi di mana saat kepala ditolehkan akan ekstensi, dan ekstremitas yang berlawanan akan fleksi bila kepala bayi ditolehkan ke satu sisi selagi beristirahat | Respons persisten setelah bulan keempat dapat menandakan cedera neurologis. Respons menetap tampak pada cedera SSP dan gangguan neurologis |
| Terkejut | Bayi melakukan abduksi dan fleksi seluruh ekstremitas dan dapat mulai menangis bila mendapat gerakan mendadak atau suara keras | Tidak adanya dapat menandakan defisit neurologis atau cedera. Tidak adanya respons secara lengkap dan konsisten terhadap buntir keras dapat menandakan ketulian. |
| Glabellar “blink” | Bayi akan berkedip bila dilakukan 4 atau 5 ketuk pertama pada batang hidung saat mata terbuka | Terus berkedip dan gagal untuk berkedip menandakan kemungkinan gangguan neurologis |
| Palmar graps | Jari bayi akan melekuk di sekeliling benda seketika bila jari diletakkan di telapak kaki bayi | Respons ini berkurang pada prematuritas. Asimetris terjadi pada kerusakan saraf perifer (pleksus brakialis) atau fraktur humerus. |
| Plantar graps | Jari bayi akan melekuk di sekeliling benda seketika bila jari diletakkan di telapak kaki bayi | Respons yang berkurang terjadi pada prematuritas. Tidak ada respons yang terjadi pada defisit neurologis yang berat |
| Tanda Babinski | Jari-jari kaki bayi akan hiper ekstensi dan terpisah seperti kipas dari dorso fleksi ibu jari kaki bila satu sisi kaki digosok dari tumit ke atas melintas bantalan kaki | Tidak ada respons yang terjadi pada SSP |

Sumber: Marmi (2012 : 200-202)

4. Adaptasi Gastrointestinal

- a. Enzim-enzim digestif aktif saat lahir dan dapat menyokong kehidupan ekstrauterin pada kehamilan 36-38 minggu
- b. Perkembangan otot dan refleks yang penting untuk menghantarkan makanan sudah terbentuk saat lahir
- c. Pencernaan protein dan karbohidrat telah tercapai, pencernaan dan absorpsi lemak kurang baik karena tidak adekuatnya enzim-enzim pankreas dan lipase
- d. Kelenjar saliva imatur saat lahir, sedikit saliva diolah sampai bayi berusia 3 bulan
- e. Pengeluaran mekonium, yaitu feses berwarna hitam kehijauan, lengket, dan mengandung darah samar, diekskresikan dalam 24 jam pada 90% bayi baru lahir yang normal
- f. Variasi besar terjadi di antara bayi baru lahir tentang minat terhadap makanan, gejala-gejala lapar, dan jumlah makanan yang ditelan pada setiap kali pemberian makanan
- g. Beberapa bayi baru lahir menyusu segera bila diletakkan pada payudara, sebagian lainnya memerlukan 48 jam untuk menyusu secara efektif
- h. Gerakan acak tangan ke mulut dan mengisap jari telah diamati di dalam uterus, tindakan-tindakan ini berkembang baik pada saat lahir dan diperkuat dengan rasa lapar

5. Adaptasi Ginjal

- a. Laju filtrasi glomerulus relatif rendah pada saat lahir disebabkan oleh tidak adekuatnya area permukaan kapiler glomerulus
- b. Meskipun keterbatasan ini tidak mengancam bayi baru lahir yang normal, tetapi menghambat kapasitas bayi untuk berespons terhadap stresor
- c. Penurunan kemampuan untuk untuk mengekskresikan obat-obatan dan kehilangan cairan yang berlebihan mengakibatkan asidosis dan ketidakseimbangan cairan
- d. Sebagian besar bayi baru lahir berkemih dalam 24 jam pertama setelah lahir dan 2-6 kali sehari pada 1-2 hari pertama, setelah itu, mereka berkemih 5-20 kali dalam 24 jam
- e. Urin dapat keruh karena lendir dan garam asam urat, noda kemerahan (debu baru bata) dapat diamati pada pokok karena kristal asam urat

6. Adaptasi Hati

- a. Selama kehidupan janin dan sampai tingkat tertentu setelah lahir, hati terus membantu pembentukan darah
- b. Selama periode neonatus, hati memproduksi zat yang esensial untuk pembekuan darah
- c. Penyimpanan zat besi ibu cukup memadai bagi bayi sampai 5 bulan kehidupan ektrauterin, pada saat ini, bayi baru lahir menjadi rentan terhadap defisiensi zat besi

7. Adaptasi Imun

- a. Bayi baru lahir tidak dapat membatasi organisme penyerang di pintu masuk
- b. Immaturitas jumlah sistem pelindung secara signifikan meningkatkan risiko infeksi pada periode bayi baru lahir
 - 1) Respons inflamasi berkurang, baik secara kualitatif maupun kuantitatif
 - 2) Fagositosis lambat
 - 3) Keasaman lambung dan produksi pepsin dan tripsin belum berkembang sempurna sampai usia 3-4 minggu
 - 4) Immunoglobulin A hilang dari saluran pernapasan dan perkemihan, kecuali jika bayi tersebut menyusu asi.
- c. Infeksi merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas selama periode neonatus (Marmi, 2012: 198-2003).

2.4.4 Tanda Bahaya Bayi Baru Lahir

bila ditemukan tanda bahaya berikut, rujuk bayi ke fasilitas kesehatan

1. Tidak dapat menyusu
2. Kejang
3. Mengantuk atau tidak sadar
4. Napas cepat
5. Merintih
6. Retraksi dinding dada bawah
7. Sianosis sentral (JNPK-KR, 2008 : 144).

2.4.5 Kelainan – Kelainan Pada Bayi Baru Lahir

Contoh kelainan-kelainan pada bayi baru lahir yang sering terjadi adalah sebagai berikut:

1. Labioskizis dan labiopalatoskizis
2. Atresia esofagus
3. Atresia rekti dan anus
4. *Hirschprung*
5. Obstruksi billiaris
6. Omfalokel
7. Hernia diafragmatika
8. Meningokel, ensefalokel
9. Hidrosefalus
10. Fimosis
11. Hipospadia (Dewi, 2010 : 8).

2.4.6 Asuhan Bayi Baru Lahir Normal

1. Jaga kehangatan
2. Bersihkan jalan napas (bila perlu)
3. Keringkan dan tetap jaga kehangatan
4. Potong dan ikat tali pusat tanpa membubuhi apapun, kira-kira 2 menit setelah lahir (atau setelah bidan menyuntikan oksitosin kepada ibu), untuk memberi cukup waktu bagi tali pusat mengalirkan darah kaya zat besi kepada bayi.

5. Lakukan IMD dengan cara kontak kulit bayi dengan kulit ibu. Biarkan kontak kulit ini berlangsung setidaknya 1 jam atau lebih, bahkan sampai bayi dapat menyusu sendiri.
6. Beri salep mata antibiotika tetrasiklin 1% pada kedua mata. Diberikan setelah 1 jam kontak kulit ke kulit dan bayi selesai menyusu.
7. Beri suntikan vitamin K₁ 1 mg intramuskular, di paha kiri anterolateral setelah menyusu dini untuk mencegah perdarahan BBL akibat defisiensi vitamin K yang dapat dialami oleh sebagian BBL.
8. Beri Imunisasi Hepatitis B 0,5 mL intramuskular, di paha kanan anterolateral, diberikan kira-kira 1-2 jam setelah pemberian vitamin K₁ untuk mencegah infeksi Hepatitis B terhadap bayi, terutama jalur penularan ibu-bayi (JNPK-KR, 2008 : 126).

2.4.7 Standart Kunjungan Neonatal

Kunjungan neonatal bertujuan untuk meningkatkan akses neonatus terhadap pelayanan kesehatan dasar, mengetahui sedini mungkin bila terdapat kelainan/masalah kesehatan pada neonatus.

Pelaksanaan pelayanan kesehatan neonatus :

1. Kunjungan Neonatal ke-1 (KN 1) dilakukan pada kurun waktu 6 sampai 48 jam setelah lahir.
2. Kunjungan Neonatal ke-2 (KN 2) dilakukan pada kurun waktu hari ke 3 sampai dengan hari ke 7 setelah lahir.
3. Kunjungan Neonatal ke-3 (KN 3) dilakukan pada kurun waktu hari ke 8 sampai dengan hari ke 28 setelah lahir (Kementrian Kesehatan RI, 2010) .

2.4.8 Ikterus

2.4.8.1 Konsep dasar ikterus

Ikterus adalah salah satu keadaan menyerupai penyakit hati yang terdapat pada bayi baru lahir akibat terjadinya hiperbilirubinemia. Ikterus merupakan salah satu kegawatan yang sering terjadi pada bayi baru lahir.

Hiperbilirubinemia merupakan suatu kondisi bayi baru lahir dengan kadar bilirubin serum total lebih dari 10 mg% pada minggu pertama yang ditandai dengan ikterus, yang disertai dengan ikterus neonatorum patologis. Hiperbilirubinemia yang merupakan suatu keadaan meningkatnya kadar bilirubin didalam jaringan ekstrasvaskuler, sehingga konjungtiva, kulit dan mukosa akan berwarna kuning (Nanny, 2010:74).

2.4.8.2 Klasifikasi ikterus

1. Ikterus fisiologis

Ikterus fisiologis timbul pada hari kedua dan ketiga dan menghilang pada minggu pertama, selambat-lambatnya adalah 10 hari pertama setelah lahir. Kadar bilirubin indirek tidak melebihi 10 mg% pada neonatus cukup bulan dan 12,5 mg% untuk neonatus kurang bulan. Kecepatan peningkatan kadar bilirubin tidak melebihi 1 mg% serta uterus tidak berhubungan dengan keadaan patologis atau tidak ada potensi menjadi kern ikterus (Nur, 2008:180).

2. Ikterus patologis

Ikterus patologis adalah ikterus yang mempunyai dasar patologis dengan kadar bilirubin mencapai suatu nilai yang disebut hiperbilirubinemia. Dimana

ikterus ini terjadi pada 24 jam pertama, kadar bilirubin serum melebihi 10 mg% pada neonatus cukup bulan dan melebihi 12,5 mg% pada neonatus kurang bulan, terjadi peningkatan bilirubin lebih dari 5 mg% perhari. Ikterusnya menetap sesudah dua minggu pertama dan kadar bilirubin direk melebihi 1 mg%. Ikterus disertai dengan proses hemolisis, selain beberapa tanda tersebut, ikterus pada hiperbilirubinemia adalah ikterus yang disertai dengan keadaan sebagai berikut : BB kurang dari 2000 gram, masa gestasi kurang dari 36 minggu, asfiksi, hipoksia, infeksi trauma pada kepala, hipoglikemia (Nur, 2008:94).

2.4.8.3 Etiologi

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya ikterus yaitu sebagai berikut:

1. Prahepatik (ikterus hemolitik)

Ikterus ini disebabkan karena produksi bilirubin yang meningkat pada proses hemolisis sel darah merah. Peningkatan bilirubin dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah infeksi, kelainan sel darah merah dan toksin dari luar tubuh, serta dari tubuh itu sendiri.

2. Pascahepatik (obstruktif)

Adanya obstruksi pada saluran empedu yang mengakibatkan bilirubin konjugasi akan kembali lagi ke dalam sel sek hati dan masuk ke dalam aliran darah, kemudian sebagian masuk dalam ginjal dan diekskresikan dalam urine. Sementara itu sebagian lagi tertimbun dalam tubuh sehingga kulit dan sklera berwarna kuning kehijauan serta gatal. Sebagai akibat dari obstruksi saluran

empedu menyebabkan ekskresi bilirubin de dalam saluran pencernaan berkurang, sehingga feses berwarna putih keabu-abuan.

3. Hepatoseluler (ikterus hepatic)

Konjugasi bilirubin terjadi pada sel hati, apabila sel hati mengalami kerusakan maka secara otomatis akan mengganggu proses konjugasi bilirubin sehingga bilirubin direct meningkat dalam aliran darah. Bilirubin direct mudah diekskresikan oleh ginjal karena sifatnya yang mudah larut dlam air namun sebagian masih tertimbun dalam aliran darah (Nanny, 2010:76).

2.4.8.4 Manifestasi klinik

1. Tanda tanda ikterus fisiologis

- a. Timbul pada hari kedua dan ketiga setelah bayi lahir
- b. Kadar bilirubin inderect tidak lebih dari 10 mg% pada neonatus cukup bulan dan 12,5 mg% pada neonatus kurang bulan
- c. Kecepatan peningkatan kadar bilirubin tidak lebih dari 5 mg% per hari
- d. Kadar bilirubin direct tidak lebih dari 1 mg% per hari
- e. Ikterus menghilang pada 10 hari pertama
- f. Tidak terbukti mempunyai hubungan dengan keadaan patologis

2. Tanda-tanda ikterus phatologis

- a. Ikterus terjadi dalam 24 jam pertama
- b. Kadar bulirubin melebihi 10 mg% pada neonatus cukup bulan dan melebihi 12,5 mg% pada neonatus kurang bulan
- c. Peningkatan bilirubin melebihi 5 mg% per hari
- d. Kadar bilirubin direct melebhi 1 mg% perhari

- e. Ikterus menetap sesudah 2 minggu pertama
 - g. Mempunyai hubungan dengan proses hemolitik (Lia, 2010:75)
3. Tanda gejala lainnya
- a. Ikterus pertama kali dapat dilihat pada daerah kepala dan batang tubuh dan berkembang ke bagian bawah
 - b. Warna kulit dan sklera menjadi kuning
 - c. Muntah
 - d. Letergi (lemas)
 - e. Penurunan berat badan yang berlebihan
 - f. Ketidakstabilan suhu
 - g. Urine berwarna gelap atau urin positif mengandung bilirubin
 - h. Feses berwarna putih ke abu-abuan
 - i. Nafsu makan dan minum menurun (Varney, dkk, 2010:943).

2.4.8.5 Pemeriksaan diagnostik

1. FAAL Hati

Untuk melihat kadar bilirubin direct dan indirect pada pasien

2. Hematologi

Mengetahui kadar hemoglobin, leukosit, trombosit, hematosit, erosit, dan gula darah pada BBL.

3. Pemeriksaan Imunoserologi

Untuk mengetahui kandungan CRP pada BBL. CRP adalah protein yang dihasilkan oleh hati terutama saat terjadi infeksi atau inflamasi di dalam tubuhnya.

4. Kadar bilirubin dapat diukur dengan metode kramer (klinis)

Tabel 2.7
Rumus Kraemer

| Daerah | Luas icterus | Kadar Bilrubin 9mg%) |
|--------|--|-------------------------|
| 1 | Kepala dan leher | 5 |
| 2 | Daerah 1 + badan bagian atas | 9 |
| 3 | Daerah 1,2 + badan bagian bawah dan tungkai | 11 |
| 4 | Daerah 1,2,3 + lengan dan kaki dibawah lutut | 12 |
| 5 | Daerah 1,2,3,4 + tangan dan kaki | 16 |

Sumber: Nur Wafi (2008 : 187)

2.4.8.6 Penatalaksanaan

1. Ikterus fisiologis

- a. Lakukan perawatan seperti bayi baru lahir normal lainnya
- b. Lakukan perawatan bayi sehari-hari seperti:
 - 1) Memandikan
 - 2) Melakukan perawatan tali pusat
 - 3) Membersihkan jalan napas
 - 4) Menjemur bayi di bawah sinar matahari pagi, kurang lebih 30 menit
- c. Ajarkan ibu cara:
 - 1) Memandikan bayo
 - 2) Melakukan perawatan tali pusat
 - 3) Menjaga agar bayi tidak hipotermi
 - 4) Menjemur bayi di bawah sinar matahari pagi, kurang lebih 30 menit

- d. Jelaskan pentingnya hal-hal seperti:
 - 1) Memberikan ASI sedini dan sesering mungkin
 - 2) Menjemur bayi di bawah sinar matahari dengan kondisi telanjang selama 30 menit, 15 menit dalam posisi terlentang, dan 15 menit sisanya dalam posisi tengkurap
 - 3) Memberikan asupan makanan bergizi tinggi bagi ibu
 - 4) Menganjurkan ibu dan pasangan untuk ber-KB sesegera mungkin
 - 5) Menganjurkan ibu untuk tidak minum jamu
 - a. Apabila ada tanda ikterus yang lebih parah (misalnya feses berwarna putih keabnu-abuan dan liat seperti dempul), anjurkan ibu untuk segera membawa bayinya ke puskesmas
 - b. Anjurkan ibu untuk kontrol setelah 2 hari
2. Hiperbilirubinemia sedang
- a. Berikan ASI secara adekuat
 - b. Lakukan pencegahan hipotermi
 - c. Letakkan bayi di tempat yang cukup sinar matahari \pm 30 menit, selama 3-4 hari
 - d. Lakukan pemeriksaan ulang 2 hari kemudian
 - e. Anjurkan ibu dan keluarga untuk segera merujuk bayinya jika keadaan bayi bertambah parah serta mengeluarkan feses berwarna putih keabnu-abuan dan liat seperti dempul

3. Hiperbilirubinemia berat
 - a. Berikan *informed consent* pada keluarga unt
 - b. uk segera merujuk bayinya
 - c. Selama persiapan merujuk, berikan ASI secara adekuat
 - d. Lakukan pencegahan hipotermi
 - e. Melakukan fototerapi dengan mengatur waktu sesuai dengan prosedur dan menyiapkan untuk melakukan transfusi tukar dengan mempertimbangkan resiko cedera karena efek dari transfusi tukar, maka intervensi yang dapat dilakukan adalah memantau kadar bilirubin
4. Fototerapi yang bertujuan untuk mencegah bilirubin menjadi senyawa dipirol yang nontoksik dan dikeluarkan melalui urine dan feses. Indikasinya adalah kadar bilirubin darah ≥ 10 mg% dan setelah atau sebelum dilakukannya transfusi tukar.

Cara melakukan foto terapi:

- a. Berikan atau sediakan lampu masing-masing 20 watt sebanyak 8-10 buah yang disusun secara paralel
- b. Jarak sumber cahaya bayi ± 45 cm
- c. Lampu diganti setiap 200-400 jam
- d. Pakaian bayi dibuka agar seluruh bagian tubuh bayi kena sinar
- e. Kedua mata dan gonada ditutupi dengan penutup yang memantulkan cahaya
- f. Posisi bayi sebaiknya diubah setiap 6 jam sekali

- g. Lakukan pengukuran suhu setiap 4-6 jam dan pertahankan sekitar 36,5 – 37⁰C
- h. Periksa kadar bilirubin setiap 8 jam atau sekurang-kurangnya sekali dalam 24 jam
- i. Pemeriksaan Hb teratur setiap hari
- j. Lakukan observasi dan catat lamanya terapi sinar
- k. Lama terapi 100 jam atau bila kadar bilirubin datah sudah mencapai $\leq 7,5$ mg%.

Tabel 2.8

Pedoman Terapi

| Serum Bilirubin mg/dl | 24 jam | 24-48 jam | 48-72 jam |
|--------------------------|---|---|-------------------|
| | <2500 gr >2500 gr | <2500 gr >2500 gr | <2500 gr >2500 gr |
| <5 | | | |
| 5-9 | Fototerapi | | |
| 10-14 | <i>Exchange transfusi</i> bila hemolysis | Fototerapi | |
| 15-19 | | Fototerapi | Fototerapi |
| >20 | | <i>Exchange transfusi</i> bila hemolisis | |

Sumber: Nanny Vivian (2010 : 78).

2.5 Asuhan Kebidanan

2.5.1 Manajemen Asuhan Kebidanan

Asuhan kebidanan adalah proses pengambilan keputusan dan tindakan yang dilakukan oleh bidan sesuai dengan wewenang dan ruang lingkup praktiknya berdasarkan ilmu dan kiat kebidanan. Asuhan kebidanan merupakan penerapan fungsi dan kegiatan yang menjadi tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kepada klien yang mempunyai kebutuhan/masalah dalam bidang kesehatan ibu masa hamil, masa persalinan, nifas, bayi setelah lahir serta keluarga berencana.

Asuhan kebidanan adalah bantuan oleh bidan kepada klien, dengan menggunakan langkah-langkah manajemen kebidanan. Manajemen asuhan kebidanan adalah bentuk pendekatan yang dilakukan oleh bidan dalam memberikan asuhan kebidanan dengan menggunakan metode pemecahan masalah. Manajemen kebidanan adalah suatu pendekatan yang digunakan oleh bidan berupa proses pendekatan pemecahan masalah yang sistematis, dimulai dari pengkajian, analisis data, diagnosa kebidanan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Varney (1997) mendefinisikan proses manajemen kebidanan sebagai: “suatu metode pemecahan masalah yang digunakan untuk mengorganisasikan pikiran dan tindakan berdasarkan ilmu, temuan, keterampilan dalam rangkaian atau tahapan yang logis untuk pengambilan keputusan yang berfokus pada klien. proses ini dapat membantu bidan memberikan asuhan kebidanan yang aman dan bermutu (Saminem, 2010: 1-2).

2.5.2 Standar Pendokumentasian Asuhan Kebidanan

1. Standar I : Pengkajian

a. Pernyataan standar :

Bidan mengumpulkan semua informasi yang akurat, relevan dan lengkap dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi klien.

b. Kriteria pengkajian:

- 1) Data tepat , akurat dan lengkap .
- 2) Terdiri dari data subyektif (hasil anamnesa, biodata, keluhan utama, riwayat obstetric, riwayat kesehatan, dan latar belakang sosial budaya)

- 3) Data obyektif (hasil pemeriksaan fisik, psikologis dan pemeriksaan penunjang)

2. Standar II : Perumusan Diagnosa dan Masalah Kebidanan

a. Pernyataan Standar :

Bidan menganalisa data yang di peroleh pada pengkajian, menginterpretasikannya secara akurat dan logis untuk menegakkan diagnose dan masalah kebidanan yang tepat.

b. Kriteria Perumusan Diagnose dan Masalah :

- 1) Diagnose sesuai dengan nomenklatur kebidanan
- 2) Masalah dirumuskan sesuai dengan kondisi klien
- 3) Dapat diselesaikan dengan asuhan kebidanan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan.

3. Standar III : Perencanaan

a. Pernyataan standar :

Bidan merencanakan asuhan kebidanan berdasarkan diagnose dan masalah yang di tegakkan.

b. Kriteria Perencanaan :

- 1) Rencana tindakan disusun berdasarkan prioritas masalah dan kondisi klien, tindakan segera, tindakan antisipasi dan asuhan secara komprehensif.
- 2) Melibatkan klien atau keluarga
- 3) Mempertimbangkan kondisi psikologi, social budaya klien/keluarga

- 4) Memilih tindakan yang aman sesuai kondisi dan kebutuhan klien berdasarkan *evidence based* dan memastikan bahwa asuhan diberikan bermanfaat untuk klien.
- 5) Mempertimbangkan kebijakan dan peraturan yang berlaku, sumberdaya serta fasilitas yang ada.

4. Standar IV : Implementasi

a. Pernyataan standar

Bidan melaksanakan rencana asuhan kebidanan secara komprehensif, efektif, efisien dan aman berdasarkan *evidence based* kepada klien dalam bentuk upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative. Dilaksanakan secara mandiri, kolaborasi dan rujukan.

b. Kriteria :

- 1) Memperhatikan keunikan klien sebagai makhluk bio-psiko-sosial-spiritual-kultural
- 2) Setiap tindakan asuhan harus mendapatkan persetujuan dari klien atau keluarga (*inform concent*)
- 3) Melaksanakan tindakan asuhan berdasarkan *evidence based*
- 4) Melibatkan klien dalam setiap tindakan
- 5) Menjaga privasi klien
- 6) Melaksanakan prinsip pencegahan infeksi
- 7) Mengikuti perkembangan kondisi klien secara berkesinambungan
- 8) Menggunakan sumber daya, sarana dan fasilitas yang ada dan sesuai
- 9) Melakukan tindakan sesuai standar

10) Mencatat semua tindakan yang telah dilakukan

5. Standar V : Evaluasi

a. Pernyataan standar :

Bidan melakukan evaluasi secara sistematis dan berkesinambungan untuk melihat keefektifan dari asuhan yang sudah diberikan, sesuai dengan perubahan perkembangan kondisi klien

b. Kriteria Evaluasi :

- 1) Penilaian dilakukan segera setelah selesai melaksanakan asuhan sesuai kondisi klien
- 2) Hasil evaluasi segera dicatat dan dikomunikasikan pada klien dan keluarga
- 3) Evaluasi dilakukan sesuai dengan standar
- 4) Hasil evaluasi ditindak lanjuti sesuai dengan kondisi klien

6. Standar VI : Pencatatan Asuhan Kebidanan

a. Pernyataan standar :

Bidan melakukan pencatatan secara lengkap, akurat, singkat dan jelas mengenai keadaan/kejadian yang ditemukan dan dilakukan dalam memberikan asuhan kebidanan

b. Kriteria Pencatatan Asuhan Kebidanan

- 1) Pencatatan dilakukan segera setelah melaksanakan asuhan pada formulir yang tersedia (rekam medis/KMS/status pasien/KIA)
- 2) Ditulis dengan bentuk catatan perkembangan SOAP
- 3) S adalah data Subyektif, mencatat hasil anamnesa

- 4) O adalah data Obyektif, mencatat hasil pemeriksaan
- 5) A adalah hasil analisa, mencatat diagnosa dan masalah kebidanan
- 6) Padahal penatalaksanaan, mencatat seluruh perencanaan dan penatalaksanaan yang sudah dilakukan seperti tindakan antisipatif, tindakan segera, tindakan secara komprehensif : penyuluhan , dukungan, kolaborasi, evaluasi/*follow up* dan rujukan (Yeyeh, dan Lia 2014 : 130-133).