

BAB III

PEMBAHASAN

A. Pengkajian

Pengkajian dilakukan dengan mengumpulkan data subyektif dan obyektif dari klien. Pengkajian yang dilakukan antara lain :

1. Pengkajian tanggal 13 Desember 2022
 - a. Data Subyektif

Klien bernama Ny E datang ke Puskesmas Kemiri ingin memeriksakan kehamilannya. Ny E umur 33 tahun, pendidikan DIII, pekerjaan karyawan swasta, mengatakan hamil kedua, usia kehamilan 8 bulan (35 minggu), HPHT 04-04-2022. Riwayat kesehatan keluarga tidak ditemukan riwayat penyakit penyakit jantung, hipertensi, asma, DM, ginjal, maupun TBC. Ibu Riwayat kesehatan keluarga tidak ditemukan riwayat penyakit penyakit jantung, hipertensi, asma, DM, ginjal, maupun TBC. Riwayat kesehatan keluarga tidak ditemukan riwayat penyakit penyakit jantung, hipertensi, asma, DM, ginjal, maupun TBC. Ibu mengatakan sudah mempersiapkan persalinan dan merasa cemas sudah mendekati persalinan.

Menurut Stuart & Sundeen kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain serta gejala-gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya.⁷⁵ Berdasarkan penelitian Aniroh tahun 2019 menyebutkan bahwa sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang adalah primigravida. Pada primigravida kehamilan yang

dialami merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester III dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Dalam penelitian tersebut juga ,menyebutkan bahwa kecemasan juga terjadi pada ibu meskipun usia mereka berada dalam rentang usia reproduksi aman atau sehat sosial ekonomi mereka baik.⁷⁵ Dalam kasus ini tingkat kecemasan Ny E menurut Stuart & Sundeen adalah mengalami kecemasan ringan yaitu ansietas yang normal yang memotivasi individu dari hari ke hari sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu serta mempertajam perasaannya. Ansietas ringan merupakan perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensoris meningkat dan dapat membantu memusatkan perhatian untuk belajar menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, merasakan dan melindungi diri sendiri.

Ny E bekerja sehari 6 jam, dari jam 08.00-14.00 wib. Selama hamil Ny E sering lupa makan siang atau makan siang seadanya (kadang cuma makan gorengan). Pulang dari kerja, ibu mengatakan sudah lelah, dan kadang tidak ada nafsu makan. Ibu mengatakan mengerti tentang kebutuhan gizi pada ibu hamil, tapi karena kesibukan sehingga ibu tidak bisa makan dengan gizi seimbang setiap hari. Ibu rutin melakukan pemeriksaan kehamilan dan selalu menghabiskan obat yang diberikan (tambah darah, kalsium dan vitamin)

Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil. Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, maka

janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada didalam tubuh ibunya, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi. Jika kebutuhan gizi ibu hamil tidak terpenuhi, maka dapat terjadi masalah gizi pada ibu hamil yaitu anemia. Masalah gizi yang dialami ibu hamil dapat mengganggu kesehatan ibu dan janin, sehingga pemenuhan gizi pada ibu hamil menjadi penting.⁷⁶

Dari hasil anamnesa terhadap klien dapat disimpulkan bahwa asupan gizi dalam makanan sehari hari Ny E tidak mencukupi untuk kebutuhan gizi ibu hamil trimester III ditambah dengan beban kerja ibu. Sehingga berisiko menimbulkan masalah gizi yaitu anemia.

b. Data obyektif

Dari hasil pemeriksaan fisik Ny E, keadaan umum baik, kesadaran cm, TB 155 cm, BB 66 kg (awal hamil 60 kg, imt 25 kg/m²) Lila 25 cm, tanda vital dalam batas normal. Pemeriksaan Leopold didapatkan hasil TFU 26 cm, puki, preskep, masuk panggul 4/5. DJJ 144 kali permenit teratur. Pemeriksaan laborat, kadar Hb: 10 gr%.

Dari hasil pemeriksaan tersebut dapat disimpulkan bahwa Ny E mengalami anemia ringan (Hb 9 - <11 gr%). Anemia adalah kondisi tubuh mengalami penurunan jumlah sel darah merah yang berada di bawah kisaran normal (pada ibu hamil <11gr%) . Hal ini terjadi karena kekurangan hemoglobin (protein kaya zat besi) sehingga memengaruhi produksi sel darah merah. Penyebab anemia ibu adalah karena asupan nutrisi ibu yang tidak seimbang, ibu sering makan seadanya karena kesibukannya dalam bekerja, sedangkan kebutuhan gizi ibu meningkat karena kehamilan dan beban kerja. Suami kurang faham tentang pemenuhan gizi pada ibu hamil sehingga suami tidak pernah mengingatkan bahwa ibu

sudah minum tablet tambah darah atau belum, serta tidak mengingatkan pada ibu saat ibu mengkonsumsi makanan tidak mengandung gizi seimbang.

Menurut Prawirohardjo menyatakan bahwa ibu hamil dengan IMT normal sebaiknya selama hamil peningkatan berat badannya antara 12-16 kg. Peningkatan berat badan ibu berhubungan dengan berat badan janin.⁷⁷ Hal ini didukung oleh hasil pemeriksaan Leopold ditemukan tfu 26 cm, perkiraan berat janin ibu adalah $(26-11) \times 155 = 2325$ gram. Menurut Spiegelberd ukuran tfu pada usia kehamilan 36 minggu adalah 32 cm, tbj $(32-11) \times 155 = 3255$ gram.⁷⁷ Dalam kasus ini, bayi Ny E mengalami gangguan pertumbuhan dalam rahim (berat badan kurang dari seharusnya) dan peningkatan berat badan 6 kg yang artinya masih perlu penambahan berat badan lagi, sehingga diharapkan berat badan janin akan meningkat.

2. Pengkajian tanggal 20 Desember 2022

a. Data Subyektif

Ny E datang ke Puskesmas pukul 08.00 WIB dengan keluhan perut terasa kenceng-kenceng dan sakit. Ny E sudah cuti, dan tinggal bersama orang anak dan suaminya. Ibu mengatakan sudah berusaha makan dengan gizi seimbang. Sehari makan 3-4 kali dengan porsi lebih banyak, dan memperbanyak sumber protein seperti ayam, telur, ikan dan daging serta sayuran hijau.

b. Data Obyektif

Dari hasil pemeriksaan, keadaan ibu dan bayi sehat, BB ibu naik 1 kg. Pemeriksaan Leopold, TFU 28 cm, puki, preskep, masuk panggul 4/5, porsio lunak, selaput ketuban masih utuh, presentasi muka, pembukaan porsio 4 cm.

Dari hasil pemeriksaan fisik dapat diketahui bahwa penambahan berat badan ibu akan berpengaruh terhadap perkiraan

berat janin bayi. Pada saat ini perkiraan berat janin Ny E adalah $(28-11) \times 155 = 2635$ gram. Diperkirakan berat janin Ny E adalah normal pada saat lahir nanti (> 2500 gram). Hasil pemeriksaan dalam didapatkan presentasi muka pada bagian terendah janin, petugas merujuk ibu ke RS untuk mendapatkan pertolongan segera, dan advis dokter untuk dilakukan operasi SC, oprasi dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB bayi lahir sehat, jenis kelamin laki-laki, BBL 2400 gram dan menangis segera setelah lahir.

3. Pengkajian tanggal 28 Desember 2022

a. Data Subyektif

Kunjungan Nifas ke 2, dilakukan pada hari ke 8 post partum. Ibu mengatakan puting susu lecet dan merasakan nyeri pada saat menyusui. Ibu juga mengatakan sudah tidak merasakan nyeri pada jalan lahir.

Menurut Studi yang telah dilakukan oleh Kent, tahun 2015, menyebutkan bahwa berbagai penyebab yang berkaitan dengan nyeri puting susu, menunjukkan bahwa manajemen laktasi dini yang efektif untuk pencegahan nyeri puting dan diagnosis dini serta pengobatan yang efektif sangat penting untuk menghindari penyapihan dini. Penyebab nyeri puting yang paling sering dikaitkan adalah posisi dan pelekatan yang salah, diikuti oleh ikatan lidah, infeksi, anomali palatal, puting datar atau terbalik, mastitis, dan vasospasme. Cara mengatasi yaitu dengan mengoreksi posisi dan perlekatan, penggunaan pelindung puting, mengistirahatkan puting dan memerah ASI, frenotomi, antibiotik oral, perawatan topikal, dan kompres dingin atau hangat.⁷⁸

Menurut Mochtar 2011 Proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6 sampai 7 hari post partum. Pada awal 6 jam post partum, pada perineum ibu terdapat pembengkakan/edema pada luka jahitan perineum. Pada kunjungan hari ke 3 post partum

perineum ibu tidak bengkak lagi dan luka jahitan ibu sudah mulai agak kering dan pada kunjungan hari ke 6 post partum luka perineum ibu sudah mulai kering.⁷⁹ Dalam kasus ini, Ny E sudah tidak merasakan nyeri pada jalan lahir dan sudah bisa beraktifitas seperti biasa. Hal ini menunjukkan bahwa luka jahitan perineum sudah sembuh.

b. Data Obyektif

Data obyektif menunjukkan keadaan umum baik, tanda-tanda vital normal. Pemeriksaan fisik mata: Konjungtiva merah muda, sclera putih, Payudara: Payudara simetris, puting kanan dan kiri menonjol, puting susu kanan lecet dan kemerahan, areola hiperpigmentasi, ASI keluar dari kedua payudara, Abdomen: TFU pertengahan syimpisis pusat, kontraksi uterus keras, genitalia: lochea sanguenolenta, tidak berbau busu, luka post SC kering dan baik. Setelah dikaji saat ibu menyusui, posisi bayi kurang tepat karena masih merasa nyeri pada bekas SC saat ibu memangku bayi untuk menyusui, sehingga bayi sering kali melepas mulutnya saat menetek.

Dalam kasus ini, yang menyebabkan puting susu Ny E lecet adalah posisi bayi yang kurang tepat, bayi tidak menyusui sampai ke kalang payudara (areola mammae). Penelitian Wahyuni tahun 2019 menyebutkan bahwa hubungan teknik menyusui dengan puting lecet pada ibu menyusui. Ibu yang menyusui dengan tehnik yang salah akan berisiko 5,4 kali lebih besar untuk mengalami puting susu lecet.⁸⁰

4. Pengkajian tanggal 5 Januari 2023

a. Data Subyektif

Selanjutnya pada kunjungan nifas ke 3 yaitu pada hari ke 15 post partum, Ibu membawa bayi ke Puskesmas untuk mendapatkan imunisasi BCG. Ibu mengatakan lecet sudah sembuh

dan merasa nyaman dalam menyusui. Hasil pemeriksaan pada ibu dalam keadaan normal, luka post SC sudah kering dan baik serta sudah tidak di verband.

Vaksin BCG atau *Bacillus Calmette–Guérin* adalah vaksin untuk mencegah TBC atau tuberkulosis. TBC disebabkan oleh infeksi bakteri *mycobacterium tuberculosis*. Vaksin BCG merupakan salah satu jenis vaksinasi yang wajib diberikan kepada anak. Vaksin BCG berasal dari bakteri *mycobacterium tuberculosis* yang telah dilemahkan. Penyuntikan vaksin BCG ini akan membantu tubuh mengenal dan membentuk kekebalan terhadap bakteri ini. Pemberian vaksin BCG berdasarkan jadwal imunisasi IDAI dianjurkan sebelum usia 3 bulan, optimal usia 2 bulan. Apabila diberikan pada usia 3 bulan atau lebih, perlu dilakukan uji tuberculin terlebih dahulu.⁸¹ Dalam kasus ini, bayi Ny E mendapatkan imunisasi BCG pada waktu optimal.

b. Data Obyektif

Dalam pemeriksaan fisik, keadaan umum ibu baik, kesadaran cm, tanda vital dalam batas normal. dan bayi dalam keadaan sehat. Pemeriksaan bayi, keadaan umum baik, kesadaran CM, BB bayi 4000 gram, PB 51 cm, bayi terlihat aktif dan menetek dengan kuat. Dalam kasus ini disimpulkan ibu dan bayi dalam keadaan sehat, dan bayi bisa mendapatkan imunisasi BCG

5. Pengkajian tanggal 28 Januari 2023

a. Data Subyektif

Ibu mengatakan sudah lega karena sudah KB MOW serta sudah merasa cukup dengan mempunyai 2 anak..

Pada kunjungan nifas ke 4 (29-42 hari post partum) adalah waktu yang tepat untuk memberi konseling KB secara dini dan menanyakan penyulit yang dialami pada masa nifas.⁴⁵ Dalam kasus ini, Ny E tidak ditemukan adanya penyulit pada masa nifas,

dan Ny E sudah MOW. MOW adalah salah satu pilihan kontrasepsi ibu pasca salin yang menyusui karena tidak ada efek hormonal. MOW merupakan pemotongan / pengikatan saluran indung telur sehingga memiliki efektivitas yang tinggi dengan 0,3 kehamilan per100 perempuan dalam satu tahun pemakaian.⁶⁴ Dalam kasus ini, ibu sudah mempunyai 2 anak dan anak yang 1 sudah lebih dari usia balita, jadi Ny E bisa menggunakan KB MOW.

B. Analisis

Pemeriksaan subyektif dan obyektif yang dilakukan dipergunakan untuk menganalisis kasus yang ditemukan. Analisis kasus yang ditemukan adalah Ny E, umur 33 tahun G2P1A0Ah1 dengan anemia

Masalah yang ditemukan:

1. Anemia
2. Kecemasan

Diagnosa Potensial:

1. Terjadi Kala I lama
2. Perdarahan post partum
3. Partus prematurus
4. BBLR
5. Terjadi aspiksia bayi

Antisipasi tindakan segera:

1. KIE pemenuhan gizi seimbang
2. Kolaborasi dengan petugas gizi
3. Kolaborasi Dokter

C. Penatalaksanaan

1. Kehamilan

Klien mengeluhkan mengalami kecemasan dalam kunjungannya di masa kehamilan. Kecemasan yang dialami pada trimester akhir menjelang persalinan. Penatalaksanaan kasus tersebut antara lain:

- a. Menganjurkan ibu untuk tetap tenang dan selalu bersyukur atas karunia Tuhan YME karena telah dipercaya untuk hamil anak kedua dan berfikir positif bahwa Tuhan akan selalu membersamai orang-orang yang dekat denganNya.
- b. Konseling tentang keluhan yang dialami oleh klien, tanda bahaya kehamilan dan tanda-tanda persalinan serta persiapan menghadapi persalinan. Tanda persalinan meliputi: Timbulnya his persalinan ialah his pembukaan dengan sifat-sifatnya sebagai berikut: 1) Nyeri melingkar dari punggung memancar ke perut bagian depan, 2) Makin lama makin pendek intervalnya dan makin kuat intensitasnya, 3) Kalau dibawa berjalan bertambah kuat, 4) mempunyai pengaruh pada pendataran dan atau pembukaan cervix 5) *Bloody show* (Lendir disertai darah) 6) pecahnya kulit ketuban. Bila ibu menemui hal tersebut agar segera menghubungi petugas kesehatan. Persiapan persalinan meliputi tempat persalinan, penolong, perlengkapan ibu dan bayi, transportasi, pendamping dan dana. Tanda bahaya Ibu hamil trimester III meliputi keluar darah dari jalan lahir, demam, sakit kepala hebat disertai pandangan kabur, ibu tidak sadar. Disarankan ibu/keluarga harus segera menghubungi tenaga kesehatan.

Cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan adalah melalui konseling. Informasi yang diberikan diharapkan dapat mengurangi pengaruh negatif berupa kecemasan dan ketakutan. Selain itu, konseling dapat memperkuat pengaruh positif dengan memberikan dukungan

mental dan penjelasan tentang kebahagiaan akan mempunyai anak yang diinginkan.⁸²

Hasil analisis menunjukkan nilai p-value 0,037 dimana terdapat pengaruh pemberian konseling terhadap penurunan tingkat kecemasan. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dan stress secara tidak langsung otak akan bekerja dan mengeluarkan corticotrophin-releasing hormone (CHR). CHR merupakan master hormon stress yang akan memicu pelepasan hormon stressglukokortikoid. Dengan dirangsang oleh glukokortikoid dan hormon stress lainnya, maka otak dan tubuh akan mengalami ketegangan dan krisis. Ketika tercapai kondisi relaksasi, maka ibu akan dapat mengakses sifat primitif pada otak belakangnya, sehingga memicu pengeluaran hormon endorfin. Karena endorfin adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik, selain itu juga bermanfaat untuk mengurangi stress, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan memperlambat proses penuaan.⁸³

- b. Memberikan dukungan kepada ibu dan keluarga agar keluarga ikut serta mendukung ibu untuk tetap tenang serta selalu berdo'a agar diberikan kelancaran dan kesehatan selama menunggu tanda persalinan dirasakan, karena jika ibu khawatir dan cemas maka akan menghambat hormone yang melepaskan reaksi persalinan. Dengan sering berdo'a dan bersyukur, maka hati akan terasa tenang dan lebih rileks.

Dukungan sosial adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Hubungan sosial yang supportif secara sosial juga meredam efek stres, membantu orang mengatasi stres dan menambah kesehatan. Selain itu, dukungan sosial bisa efektif dalam mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan.⁸⁴ Jenis dukungan sosial yang diberikan pada Ny E adalah dukungan emosional (emotional support) yang berupa rasa empati, kepedulian dan perhatian. Dan dukungan informasi (Informational support) yang berupa pemberian nasihat, tuntunan, anjuran, atau informasi untuk menyelesaikan masalah klien.⁸⁴

c. Memotivasi ibu untuk melakukan senam hamil.

Senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Gerakan-gerakan pada pendinginan berguna untuk mengatasi ketegangan dan tekanan yang dirasakan oleh ibu. Senam hamil ini juga berfungsi untuk memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul melalui gerakan-gerakan yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat selisih penurunan tingkat kecemasan pada kelompok ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan yang tidak melakukan senam hamil yakni 5,1. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,44 berarti senam hamil dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan sebesar 44%.⁸⁵

d. Memberi KIE pada ibu tentang anemia, pemenuhan gizi seimbang agar Hb naik dan konseling pemberian tablet Fe 1x1 sehari.

Ny E dianjurkan untuk lebih memperhatikan kandungan gizi pada makan yang akan dikonsumsi agar pemenuhan gizi ibu dan janin terpenuhi, serta untuk minum tablet tambah darah sehari 1 kali.

Penelitian yang dilakukan Wahyuni menunjukkan bahwa tablet tambah darah yang dikonsumsi rutin setiap hari selama 30 hari akan meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,2-2,6 gr/dl.⁸⁶

Memberi penjelasan pada Ny E cara minum tablet tambah darah yaitu:

- 1) Minum zat besi diantara waktu makan atau 30 menit sebelum makan, karena penyerapan berlangsung lebih baik ketika lambung kosong.
 - 2) Menghindari mengkonsumsi kalsium bersama zat besi (susu, antasida, makanan tambahan prenatal), karena akan menghambat penyerapan zat besi dalam tubuh.
 - 3) Mengkonsumsi vitamin C (jus jeruk, jambu, tambahan vitamin C), karena dapat digunakan untuk meningkatkan absorpsi zat besi non heme (berasal dari tumbuhan).⁸⁷
 - 4) Bisa juga minum tablet besi bersama dengan madu karena madu menyediakan banyak energi yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan darah. Lebih jauh lagi, ia juga membantu pembersihan darah. Madu berpengaruh positif dalam mengatur dan membantu peredaran darah.⁸⁸
- e. Menganjurkan ibu untuk periksa rutin setelah obat habis atau bila ditemukan adanya tanda bahaya dalam kehamilan.

3. Persalinan

Penatalaksanaan persalinan dilakukan di RS oleh Dokter spesialis kandungan. Ibu mengatakan melahirkan di RS tanggal 20 Desember 2022 karena dirujuk oleh puskesmas dengan alasan presentasi muka pada janin. Kemudian atas advise Dokter Ny E, dilakukan operasi SC pada pukul 10.00 WIB, bayi lahir sehat, BBL 2400 gram, menangis segera setelah lahir. Ny E setelah melahirkan dalam kondisi sehat.

Berdasarkan penelitian Wulandari tahun 2021 menunjukkan bahwa anemia ibu hamil berhubungan dengan kejadian BBLR. Anemia pada kehamilan dapat berakibat buruk baik pada ibu maupun janin. Anemia pada kehamilan kan menyebabkan terganggunya

oksigenasi maupun suplai nutrisi dari ibu terhadap janin. Akibatnya janin akan mengalami gangguan penambahan berat badan sehingga terjadi BBLR. Anemia ringan akan mengakibatkan kelahiran prematur dan BBLR, sedangkan anemia berat selama masa kehamilan akan meningkatkan risiko mortalitas dan morbiditas baik pada ibu maupun pada janin.⁵

Dalam kasus ini, Ny E pada saat proses melahirkan terdapat penyulit yaitu presentasi muka pada janin dan harus dilakukan Tindakan SC. Presentasi wajah – bentuk presentasi kepala yang tidak normal di mana bagian presentasinya adalah mentum. Ini biasanya terjadi karena hiperekstensi leher dan oksiput menyentuh punggung janin. Penelitian Bellusi tahun 2020 menyebutkan bahwa diagnosis sonografi defleksi kepala janin / malpresentasi pada awal kala II meningkatkan risiko persalinan sesar.⁸⁹

4. Nifas

Asuhan pada nifas yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi keluhan yang ibu rasakan. Ibu mengeluhkan lecet pada puting payudara sebelah kanan dan nyeri pada waktu menyusui. Adapun asuhan yang diberikan adalah:

- a. Selalu mengingatkan pada ibu dan keluarga untuk tetap tenang dan bersyukur atas karunia Tuhan YME karena telah dipercaya untuk mempunyai anak kedua dan berfikir positif bahwa Tuhan akan selalu membersamai orang-orang yang dekat denganNya.
- b. Memberi penjelasan pada ibu tentang penyebab terjadinya lecet pada payudara ibu yaitu karena teknik menyusui yang kurang benar. Penelitian Wahyuni tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara teknik menyusui dengan kejadian puting susu lecet. Lecet pada puting disebabkan bayi hanya menghisap pada puting karena aerola sebagian besar tidak

masuk ke dalam mulut bayi. Hal ini juga dapat terjadi pada akhir menyusui bila melepaskan hisapan bayi tidak benar.⁸⁰

- c. Menganjurkan ibu untuk selalu cuci tangan sebelum menyentuh bayi.
- d. Memberi KIE pada Ibu tentang teknik menyusui yang benar dan mempraktekkan langsung pada bayi.

1) Memperhatikan posisi bayi

- a) Kepala bayi dan badan bayi harus dalam satu garis yaitu bayi tidak dapat mengisap dengan mudah apabila kepalanya bergeser atau melengkung
- b) Muka bayi menghadap payudara dengan hidung menghadap puting yaitu seluruh badan bayi menghadap badan ibu
- c) Ibu harus memegang bayi dekat pada ibu.
- d) Apabila bayi baru lahir, Ibu harus menopang bokong bukan hanya kepala dan bahu merupakan hal yang penting untuk bayi baru lahir.⁸⁰

2) Tanda bayi menyusu dengan efektif adalah:

- a) Bayi terbuka matanya lebar-lebar seperti menguap, dengan lidahnya ke bawah dan kedepan persis sebelum ia merapatkan mulutnya di payudara
- b) Ia menarik puting dan sebagian besar areola masuk kedalam mulutnya
- c) Dagunya meleku pada payudara ibu dan hidungnya menyentuh susu ibu
- d) Bibirnya dipinggir dan lidahnya menjulur diatas gusi bawahnya
- e) Rahangnya bergerak secara ritmis ketika bayi disusui

f) Bayi mulai disusui dengan singkat dan cepat. Begitu susu mengendur, ia menyelesaikan ke dalam corak yang lambat dengan penuh susu dan jeda waktu yang singkat.⁸⁰

3) Perawatan payudara yang benar yakni

a) Tidak membersihkan puting dengan sabun, alcohol, atau zatiritan lainnya. Pada puting susu dapat dioleskan ASI sebelum dan selesai menyusui dan biarkan mengering sebelum memakai BH

b) Menyusui lebih sering (8-12 kali dalam 24 jam) sehingga payudara tidak sampai terlalu penuh

c) Selain itu juga perawatan puting susu yang lecet sementara puting susu yang lecet tidak digunakan untuk menyusui/istirahat selama sedikit-dikitnya selama 24 jam. Peras ASI dari payudara yang lecet. Jika perlu pada waktu meneteki mempergunakan alat pelindung puting susu. Peras ASI dari payudara yang lecet bila setelah disusu.

d) Menggunakan BH yang menyangga.⁹⁰

4) Cara meningkatkan produksi ASI

Untuk meningkatkan produksi ASI Ibu disarankan untuk sering mengkonsumsi daun katuk. Beberapa penelitian menyatakan bahwa daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan.^{55,53,54,56} Selain daun katuk, Ibu juga bisa mengkonsumsi temu lawak.⁵⁸ Menurut Kemenkes cara mengkonsumsi temulawak untuk meningkatkan produksi ASI yaitu bahan ramuan: Temulawak 7 iris, Meniran 1/2 genggam, Pegagan 1/4 genggam, Air 3 gelas. Cara pembuatan yaitu mencampurkan semua bahan kemudian direbus dalam air mendidih selama 10 sampai 15 menit dengan api kecil. Diminum 2 kali sehari, pagi dan menjelang tidur malam.⁵⁷

Selain dengan cara itu, suami Ny E juga bisa mendukung Ibu dalam meningkatkan produksi ASI yaitu dengan cara akupressur. Titik akupressur yang disarankan menurut Kemenkes adalah dilakukan pemijatan pada perpotongan garis tegak lurus dari sudut kuku bagian kelingking. Lokasi yang terletak 4 jari di bawah tempurung lutut di tepi luar tulang kering.⁵⁷

- e. Memberi KIE pada Ibu tentang nutrisi selama menyusui.

Gizi seimbang pada ibu menyusui dapat diartikan bahwa konsumsi makanan ibu menyusui harus memenuhi kebutuhan untuk dirinya sendiri dan untuk pertumbuhan serta perkembangan bayinya. Gizi seimbang pada saat menyusui merupakan sesuatu yang penting bagi ibu menyusui karena sangat erat kaitannya dengan produksi air susu. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang baik bagi ibu menyusui akan berpengaruh terhadap status gizi ibu menyusui dan juga tumbuh kembang bayinya. Komponen-komponen di dalam ASI diambil dari tubuh ibu sehingga harus digantikan oleh makanan yang cukup pada ibu menyusui tersebut. Oleh karena itu, ibu menyusui membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak menyusui dan masa kehamilan, tetapi konsumsi pangannya tetap harus beranekaragam dan jumlah serta poposinya sesuai.⁹¹

Kebutuhan gizi selama menyusui meliputi:

- 1) Karbohidrat

Saat 6 bulan pertama menyusui, kebutuhan ibu meningkat sebesar 65 gr per hari atau setara dengan 1 ½ porsi nasi.

- 2) Protein

Sangat diperlukan untuk peningkatan produksi air susu. Ibu menyusui membutuhkan tambahan protein **17** gr atau setara dengan 1 porsi daging (35 gr) dan 1 porsi tempe (50gr).

3) Lemak

Lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan berperan dalam produksi ASI serta pembawa vitamin larut lemak dalam ASI. Kebutuhan minyak dalam tumpeng gizi seimbang sebanyak 4 porsi atau setara dengan 4 sendok the minyak (20 gr). Lemak yang dipelukan untuk ibu menyusui yaitu lemak tak jenuh ganda seperti omega-3 dan omega-6

4) Vitamin yang penting dalam masa menyusui adalah vitamin B1, B6, B2, B12, vitamin A, yodium & selenium. Jumlah kebutuhan vitamin & mineral adalah 3 porsi sehari dari sayuran dan buah-buahan.

5) Ibu menyusui sangat membutuhkan cairan agar dapat menghasilkan air susu dengan cepat. Dianjurkan minum 2-3 liter air per hari atau lebih dari 8 gelas air sehari (12-13 gelas sehari). Terutama saat udara panas, banyak berkeringat dan demam sangat dianjurkan untuk minum >8 gelas sehari.

6) Waktu minum yang paling baik adalah pada saat bayi sedang menyusui atau sebelumnya, sehingga cairan yang diminum bayi dapat diganti. Kebutuhan cairan dapat diperoleh dari air putih, susu, jus buah-buahan dan air yang tersedia di dalam makanan.⁹²

5. Bayi Baru lahir

Asuhan pada bayi baru lahir bertujuan untuk mendeteksi adanya tanda bahaya pada bayi secara awal, mengkaji pemenuhan nutrisi kepada bayi, dan personal hygiene bayi. Adapun asuhan yang diberikan antara lain:

- a. Mengajari ibu untuk melakukan perawatan tali pusat dengan menjaga tali pusat tetap bersih dan kering. Sebelum merawat tali pusat, mencuci tangan dengan sabun dan air bersih kemudian membersihkan tali pusat dengan kapas dan dibungkus kassa, tidak

perlu dioles cairan atau bahan apapun. Tali pusat yang bersih dan kering akan menghindarkan bayi dari infeksi tali pusat dan mempercepat tali pusat terlepas. Tali pusat akan terlepas sendiri kurang lebih 5-7 hari.

- b. Menganjurkan kepada ibu untuk memberikan ASI dan menyusui bayi sesering mungkin, karena semakin sering menyusui maka akan merangsang reflek let down (ASI yang dikeluarkan) meningkat dan produksi ASI (reflek prolaktin) sehingga bayi sehat dan dapat tumbuh optimal. Ibu sebaiknya memberikan ASI saja tanpa tambahan apapun termasuk air putih dan susu formula selama 6 bulan atau ASI eksklusif, dan meneruskan pemberian ASI dengan tambahan MP-ASI (makanan pendamping ASI) hingga anak berusia 2 tahun.¹⁸
- c. Menganjurkan kepada ibu agar bayinya mendapatkan imunisasi BCG sebelum usia 3 bulan, dilanjutkan imunisasi lainnya (LIL) sebelum usia 1 tahun, memantau pertumbuhan dan perkembangan anak dengan melakukan penimbangan setiap bulan di posyandu, dan melakukan stimulasi perkembangan pada anak sesuai arahan petugas kesehatan.

5) KB

Asuhan Keluarga Berencana (KB) bertujuan untuk memberikan gambaran kepada pasien tentang metode kontrasepsi yang dapat dipilih. Pemilihan alat kontrasepsi yang tepat akan membantu pasangan suami istri untuk menghindari kehamilan yang tidak diinginkan, mendapatkan kelahiran yang diinginkan, mengatur interval diantara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran dalam hubungan dengan umur istri serta menentukan jumlah anak dalam keluarga.⁹³ Dalam kasus ini Ibu sudah mempunyai pilihan untuk menggunakan KB suntik 3 bulan sehingga asuhan yang diberikan berfokus pada KB suntik. Asuhan yang diberikan antara lain :

- a. Memberikan informasi kepada ibu tentang metode kontrasepsi selama menyusui yang dapat ibu pilih. Ibu dapat menggunakan kondom, KB pil, suntik 3 bulanan, IUD, dan implan. Ibu juga dapat menggunakan metode alamiah yakni MAL (Metode Amenorea Laktasi), pantang berkala, suhu basal, maupun kalender dan MOW. Setiap metode kontrasepsi mempunyai efektifitas yang beragam dalam mencegah kehamilan.⁶¹