

BAB III

PEMBAHASAN

A. Pengkajian

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

1. Pengkajian tanggal 23 Maret 2023
 - a. Data Subyektif

Klien bernama Ny. R datang ke Puskesmas Sewon I ingin memeriksakan kehamilannya. Ny R umur 29 tahun, pendidikan sarjana, pekerjaan karyawan swasta, mengatakan hamil anak kedua, usia kehamilan hampir 9 bulan (35 minggu + 4 hari), HPHT 17-7-2022. 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 perut sudah mulai kencang-kencang. Perut kencang-kencang yang dirasakan ibu adalah false labour (tanda persalinan palsu). Sekitar 3 atau 4 minggu sebelum persalinan, calon ibu diganggu oleh his pendahuluan yang sebetulnya hanya merupakan peningkatan dari kontraksi Braxton Hicks. His pendahuluan ini bersifat: 1) Nyeri yang hanya terasa di perut bagian bawah 2) Tidak teratur 3) Lamanya his pendek, tidak bertambah kuat dengan majunya waktu dan bila dibawa jalan malah sering berkurang 4) Tidak ada pengaruh pada pendataran atau pembukaan cervix.²²

Ibu mengatakan sering merasa lelah. Ibu 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.⁷⁹ Berdasarkan penelitian Aniroh tahun 2019 menyebutkan bahwa sebagian besar ibu mengalami kecemasan saat menghadapi persalinan. 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.⁷⁹ Dalam kasus ini tingkat kecemasan Ny R 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. R bekerja sehari 8 jam, dari jam 07.00-15.00 wib. Selama hamil Ny. R sering sarapan, tetapi sering terlambat makan siang. 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.¹¹

Dari hasil anamnesa terhadap klien dapat disimpulkan bahwa asupan gizi dalam makanan sehari-hari Ny. R 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. R, keadaan umum baik, kesadaran cM, TB 155 cm, BB 58,1 kg, Lila 25 cm, tanda vital dalam batas normal. Pemeriksaan Leopold didapatkan hasil TFU 29 cm, puki, preskep, masuk panggul 4/5. DJJ 130 kali permenit teratur. Pemeriksaan laborat, kadar Hb: 10,8 gr%.

Dari hasil pemeriksaan tersebut dapat disimpulkan bahwa Ny. R mengalami anemia ringan (Hb 10,8 - <11 gr). Penyebab anemia ibu adalah karena asupan nutrisi ibu yang tidak seimbang, ibu sering makan terlambat karena kesibukannya dalam bekerja, sedangkan kebutuhan gizi ibu meningkat karena kehamilan dan beban kerja.

Peningkatan berat badan ibu berhubungan dengan berat badan janin.⁸⁰ Hal ini didukung oleh hasil pemeriksaan leopod ditemukan tfu 29 cm, perkiraan berat janin ibu adalah $(29-11) \times 155 = 2790$ gram.

Menurut Spiegelberd ukuran tfu pada usia kehamilan 36 minggu adalah 32 cm, tbj $(32-11) \times 155 = 3255$ gram.⁸⁰ Dalam kasus ini Ny. R masih perlu penambahan berat badan lagi, sehingga diharapkan berat badan janin akan meningkat.

c. Analisa

Ny. R usia 29 tahun G2P1A0 usia kehamilan 35⁺⁴ minggu dengan jarak kehamilan < 2 tahun dan anemia ringan

Didiagnosa hamil dengan anemia ringan pada kehamilan trimester 3, hal tersebut didapatkan dari keluhan responden yaitu sering lelah. Menurut Manuaba, diagnosa anemia pada kehamilan secara umum dapat dilakukan dengan anamnesa yang didapatkan keluhan cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang, apabila pada trimester satu biasanya ditandai dengan mual muntah yang lebih hebat, selain itu dari hasil pemeriksaan yang dilakukan dengan alat Sahli apabila Hb antara 9-10 gr% tergolong anemia ringan. Berdasarkan pada kasus didapatkan bahwa ini merupakan kehamilan kedua, jarak kehamilan antara kehamilan anak pertama dan kehamilan sekarang yang terlalu dekat sehingga hal tersebut berisiko terjadinya masalah dalam kehamilan salah satunya yaitu anemia kehamilan. hal tersebut dikarenakan wanita hamil membutuhkan tambahan zat besi yang lebih banyak dibandingkan wanita normal untuk kebutuhan janin dan pembentukan plasenta sehingga semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan maka akan semakin anemis karena banyak kehilangan zat besi¹⁰⁰.

d. Penatalaksanaan

Bidan memberikan asuhan kepada ibu yaitu memberikan asuhan berupa edukasi informasi agar ibu memperbanyak konsumsi makanan bergizi dengan gizi seimbang yang mengandung banyak zat besi, yang disesuaikan dengan kemampuan ekonomi demografi lingkungan seperti sayuran hijau, telur, ikan, buah yang berwarna kuning, serta memberikan tablet Fe dengan vitamin C, dianjurkan ibu ketika

meminum tablet Fe menggunakan air putih atau jus buah, tidak diperkenankan meminum tablet Fe dengan teh, susu atau kopi. Ibu juga diberitahu agar dua jam sebelum atau sesudah minum tablet Fe untuk tidak minum teh, susu atau kopi. Memberikan KIE tentang perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan yang muncul pada ibu Trimester III seperti adanya his palsu atau perut kencang-kencang sebelum waktunya dan cara mengatasinya. Informasi ini membantu Adanya proses positif dari ibu terhadap perubahan – perubahan yang terjadi dapat mengurangi kecemasan dan dapat beradaptasi dengan 177 perubahan – perubahan yang terjadi. Sehingga jika sewaktu waktu ibu mengalami, ibu sudah tahu bagaimana cara mengatasinya (Sulistyawati, 2012). Melakukan evaluasi dari setiap konseling yang diberikan agar memastikan bahwa ibu mengerti dengan penjelasan yang diberikan dan melakukan pendokumentasian. Dokumentasi dalam asuhan kebidanan merupakan suatu pencatatan yang lengkap dan akurat terhadap keadaan/kejadian yang dilihat dalam pelaksanaan asuhan kebidanan (proses asuhan kebidanan) Muslihatun, Mudlilah, Setyawati, 2009)

2. Tanggal 7 April 2023

a. Data Subjektif

Ibu mengatakan sudah merasakan kenceng kenceng teratur sejak pagi jam 07.00 WIB ibu mengeluarkan lendir dan flek darah. Ibu memutuskan untuk datang ke RSUII pada pukul 08.00 wib. Setelah diperiksa dokter mengatakan akan melakukan pertolongan persalinan normal

Kenceng-kenceng pada perut secara teratur disertai pengeluaran lendir dan darah adalah salah satu dari tanda dan gejala persalinan. Pada persalinan melewati 4 tahap yaitu Kala I, Kala II, Kala III dan Kala IV. Lama Persalinan kala I berlangsung 18 – 24 jam, Kala II pada primipara maksimal 2 jam dan pada multipara 1 jam, sedangkan kala III untuk primipara dan multipara, maksimal 30 menit.⁴⁹. Bayi lahir

spontan pukul 11.28, jenis kelamin laki—laki, segera menangis setelah lahir dan langsung IMD. BB lahir 3505 gram, PB 48 cm. Bayi mendapatkan suntikan vitamin K dan salep mata, dan HB 0

b. Data obyektif

Keadaan umum ibu saat persalinan sehat. Tidak terdapat masalah yang mengganggu atau penyulit dalam proses persalinan. Hal ini tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

c. Analisa

Berdasarkan data subyektif dan obyektif maka diagnosa kebidanan yaitu Ny. R usia 29 tahun G2P1A0 usia kehamilan 37⁺⁵ minggu, janin tunggal hidup intrauterin dengan persalinan normal. Proses persalinan berlangsung secara normal sehingga tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik.

d. Penatalaksanaan

Selama proses persalinan ibu membutuhkan dukungan tim medis, suami dan keluarga. Memberikan asuhan sayang ibu petugas senantiasa mendampingi ibu dengan menjadi pendengar yang baik, memberikan informasi tentang kemajuan persalinan, memotivasi ibu dengan setiap rangsangan sehingga semua upaya yang dilakukan semata-mata memberikan suasana dan rasa nyaman ibu saat persalinan. Berusaha menenangkan hati ibu karena hasil persalinan yang baik erat hubungannya dengan dukungan dari keluarga yang mendampingi ibu selama proses persalinan. (Herly, 2014). Hasilnya bayi lahir secara spontan pervaginam, jenis kelamin laki-laki, BB 3505 gram, PB 48 cm dan dilakukan perawatan bayi lahir normal.

3. Pengkajian tanggal 15 April 2023

a. Data Subyektif

Kunjungan Nifas ke 2, dilakukan pada hari ke 8 post partum. Ibu mengatakan merasa lelah karena sering terbangun malam untuk menyusui. Ibu juga mengatakan luka jahitan sudah tidak terasa nyeri.

Menurut Amalia, tahun 2016 Ibu kelelahan akibat proses persalinan merupakan kendala pemberian ASI pada periode awal setelah melahirkan.

Menurut Mochtar 2013 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 padaluka 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.⁸² Dalam kasus ini, Ny. R 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, areola hiperpigmentasi, ASI keluar dari kedua payudara, Abdomen: TFU 3 jari di bawah pusat, kontraksi uterus keras, genetalia: lochea sanguenolenta, tidak berbau busuk, terdapat luka pada perineum, kering dan baik. Ny. R sering memeras ASI dan menyimpan ASI di freezer.

c. Analisa

Berdasarkan data subyektif dan obyektif maka ditegakkan diagnosa Ny. R umur 29 tahun P₂A₀AH₂, Post Partum Hari 8. Asuhan yang dilakukan meliputi memastikan involusi uteri tetap berjalan normal, kontraksi uterus baik, TFU di bawah umbilicus, dan tidak ada perdarahan yang abnormal, menilai adanya infeksi dan demam, memastikan ibu dapat beristirahat dengan baik, mengonsumsi nutrisi dan cairan yang cukup, dan dapat menyusui bayinya dengan baik, serta memberikan konseling tentang perawatan bayi baru lahir (Sari & Rimandini, 2014)

d. Penatalaksanaan

Memberikan penjelasan pada ibu tentang kelelahan yang dialami dikarenakan kurang istirahat, melakukan aktivitas harian, anemia. Menganjurkan suami dan keluarga memberikan dukungan emosional dan membantu ibu merawat bayi. Hal ini sesuai dengan Saifuddin (2009), tanda anemia bila terdapat keluhan lemah, pucat, mudah pingsan, sementara tensi masih dalam batas normal. Menurut Varney, dkk (2006), anemia menyebabkan tanda dan gejala letih, sering mengantuk, pusing, lemah, nyeri kepala, membran mukosa pucat (misal konjungtiva).

Asuhan kebidanan yang diberikan untuk mengatasi ketidaknyamanan Ny. R berupa mudah lelah adalah dengan pemberian KIE berupa penyebab dan cara mengatasinya. Tidak diperlukan pemeriksaan lanjut karena tekanan darah Ny. R selama hamil normal dan hasil pemeriksaan protein urin negatif. Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet tambah darah, makan makanan yang mengandung protein, zat besi seperti ikan, daging, telur, sayuran hijau dan susu. Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup salah satu dengan cara tidur saat bayi tidur, meminta dukungan suami dan keluarga untuk membantu ibu mengasuh anak. Sedangkan menurut Menurut Varney, dkk (2006), keletihan adalah hal normal, dan akan hilang secara spontan dengan istirahat selama siang hari, latihan ringan, dan nutrisi yang baik.

4. Pengkajian tanggal 20 April 2023

a. Data Subyektif

Selanjutnya pada kunjungan nifas ke 3 yaitu pada hari ke 13 post partum, ibu sudah tampak lebih ceria. Ibu mengatakan akan membawa bayi ke RSUII untuk mendapatkan imunisasi BCG pada tanggal 27 April 2023. Ibu mengatakan bayi sudah aktif bergerak. Ibu mengatakan bayi kuat isap ASI.

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.⁸⁴ Dalam kasus ini, bayi Ny. R akan 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 3750 gram, PB 51 cm, bayi terlihat aktif dan menetek dengan kuat. Dalam kasus ini disimpulkan ibu dan bayi dalam keadaan sehat, dan memberitahu ibu agar bayi bisa mendapatkan imunisasi BCG tepat waktu.

c. Analisa

Ny. R umur 29 tahun P₂A₀Ah₂, Post Partum Hari 13. Masa nifas ibu berjalan dengan normal. Tidak ada kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

d. Penatalaksanaan

Menganjurkan ibu tetap menjaga asupan nutrisi, pola istirahat dan mengingatkan ibu untuk membawa bayi ke faskes terdekat untuk mendapatkan imunisasi BCG. Pemberian imunisasi yang terlambat atau tidak lengkap kepada anak menjadi salah satu hambatan dalam upaya meningkatkan kekebalan anak. Ketepatan waktu imunisasi harus tetap terjaga untuk mencegah terjadinya wabah.

5. Pengkajian tanggal 20 April 2023

a. Data Subyektif

Pemantauan nifas selanjutnya menggunakan media whatsapp yaitu post partum hari ke 42. Ibu mengatakan akan menggunakan KB suntik bila nifas sudah selesai. Ibu memilih KB IUD disebabkan Ny. R berencana mempunyai 2 orang anak saja.

b. Data Obyektif

Pemantauan selanjutnya akan dilakukan lewat media WhatsApp.

c. Analisa

Ny. R usia 29 tahun P₂A₀Ah₂, rencana akseptor KB IUD

d. Penatalaksanaan

Ibu mengatakan akan menggunakan KB IUD setelah selesai masa nifas. Rencana pemasangan IUD di RSUII oleh dokter SpOG. Setiap rencana harus disetujui oleh kedua belah pihak yaitu bidan atau dokter dan pasien agar dapat dilaksanakan dengan efektif karena pasien diharapkan juga akan melaksanakan rencana tersebut (Varney, 2010)

B. Analisis

Pemeriksaan subyektif dan obyektif yang dilakukan dipergunakan untuk menganalisis kasus yang ditemukan. Analisis kasus yang ditemukan adalah Ny. R, umur 29 tahun G₂P₁A₀ dengan anemia

Masalah yang ditemukan:

1. Kecemasan

Diagnosa Potensial:

1. Perdarahan post partum
2. Terjadi asfiksia bayi baru lahir

Antisipasi tindakan segera:

1. KIE
2. Kolaborasi Dokter

C. Penatalaksanaan

1. Kehamilan

Klien mengeluhkan mengalami kecemasan dalam kunjungannya di masa kehamilan. Kecemasan yang dialami pada trimester akhir menjelang persalinan karena klien tidak merasakan tanda persalinan sedangkan kehamilannya telah memasuki cukup bulan. Penatalaksanaan kasus tersebut antara lain:

- a. 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.⁸⁵

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.⁸⁶

- b. Memberikan dukungan kepada ibu agar ibu tetap tenang dan menunggu tanda persalinan dirasakan, karena jika ibu khawatir dan cemas maka akan menghambat hormone yang melepaskan reaksi persalinan

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.⁸⁷ Jenis dukungan sosial yang diberikan pada Ny. R 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.⁸⁷

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%.⁸⁸

d. Menganjurkan kepada ibu untuk merendam kaki di air hangat sehari 3 kali selama 15-30 menit.

Rendam kaki dengan menggunakan air hangat dapat mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan aliran darah menjadi lancar sehingga otot dapat berelaksasi, meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi pada jaringan dengan melebarkan pembuluh darah, meningkatkan elastisitas otot sehingga dapat menguraikan kekakuan otot. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan menurun dari 50% yang mengalami kecemasan ringan dan 50% kecemasan sedang menjadi 66,67% tidak cemas dan 33,33% mengalami cemas ringan. Pengaruh rendam kaki air hangat dengan tingkat kecemasan dibuktikan dengan analisa p-value 0,000. Perendaman kaki di air hangat dilakukan tiga kali setiap harinya pada suhu air 38⁰-39⁰C.⁸⁹

e. Memberi KIE pada ibu tentang anemia dan konseling pemberian tablet Fe 1x1 sehari.

Ny R dianjurkan minum tablet tambah darah sehari 1 kali selama 10 hari. 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.⁹⁰ Memberi penjelasan pada Ny. R 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).⁹¹
- 4) Bisa juga minum tablet besi bersama dengan madu karena madu 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.⁹²

f. Menganjurkan ibu untuk periksa rutin setelah obat habis atau bila ditemukan adanya tanda bahaya dalam kehamilan.

1. Persalinan

Penatalaksanaan persalinan dilakukan di RSUII oleh Dokter spesialis kandungan. Di RSUII ibu mengatakan advise Dokter Ny. R, dilakukan pertolongan persalihan secara normal. Pukul 11.28 WIB bayi lahir spontan, menangis kuat setelah lahir dan langsung IMD. Kemudian bayi mendapat perawatan seperti pengukuran berat badan, panjang badan, pemberian vit. K, salep mata, dan HB0 . Ny. R setelah melahirkan dalam kondisi sehat, Ny. R mendapat jahitan pada jalan lahir.

Dalam kasus ini, Ny. R pada saat melahirkan terdapat laserasi jalan lahir sehingga memerlukan penjahitan perineum. Penelitian Shariff tahun 2016 menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara paritas dengan kejadian ruptur perineum. Ruptur perineum spontan juga

banyak ditemui pada persalinan ibu gravida 2. Paritas dapat mempengaruhi ruptur perineum spontan dikarenakan struktur jaringan daerah perineum pada primipara dan multipara ada yang beda. Pada nullipara yang baru mengalami kehamilan pertama (primigravida) dapat ditemukan perineum yang kaku sehingga lebih mudah dan rentan terjadi ruptur perineum spontan. Hal ini disebabkan karena jalan lahir yang belum pernah dilalui oleh kepala bayi sehingga otot-otot perineum belum meregang. Selain itu ibu nullipara yang primigravida belum pernah mendapat pengalaman mengalami persalinan sehingga mempengaruhi penatalaksanaan/pertolongan persalinan yang akan dilakukan oleh bidan.⁹⁵ Pada multigravida Menurut Muslimah, 2018 ada hubungan berat badan lahir dengan *ruptur perineum*. Hal ini dikarenakan semakin besar berat badan bayi, akan semakin besar risiko terjadinya *ruptur perineum* karena perineum tidak cukup kuat menahan regangan kepala bayi dengan berat bayi yang besar.

2. Nifas

Asuhan pada nifas yang dilakukan bertujuan untuk mengurangi keluhan yang ibu rasakan. Ibu mengeluh merasa kelelahan karena sering terbangun pada malam hari untuk menyusui. ASI banyak sehingga kadang rasa nyeri karena bendungan ASI. Adapun asuhan yang diberikan adalah:

- a. Memberi penjelasan pada ibu tentang penyebab kelelahan yaitu proses persalinan yang mengeluarkan banyak energi, kurang istirahat dalam keseharian, tekanan untuk dapat melakukan semua aktivitas, gangguan tidur malam hari, nyeri, stres yang berhubungan dengan peran baru, anemia dan aktivitas sosial⁸³

Menurut Siregar (2008) terdapat beberapa bentuk dukungan sosial pada ibu post partum diantaranya dukungan emosional seperti perasaan dicintai, diperhatikan dan dipahami serta dukungan fisik seperti bantuan dalam merawat bayi. Menurut Arini (2012) rasa nyeri karena bendungan ASI, hal tersebut dapat ditangani dengan beberapa cara: 1. Posisi bayi sewaktu menyusu harus baik. 2. Hindari

pembengkakan payudara dengan lebih sering menyusui bayi atau mengeluarkan air susu dengan urutan. 3. ASI tetap dikeluarkan dengan tangan dan tidak dianjurkan dengan alat pompa karena akan menimbulkan rasa nyeri.

- b. Mengajarkan ibu untuk selalu cuci tangan sebelum menyentuh bayi.
- c. Memberi KIE pada Ibu tentang teknik menyusui yang benar dan mempraktekkan langsung pada bayi.
 - a) 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.⁸³
 - b) Tanda bayi menyusui 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.⁸³

- c) 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 menetekki mempergunakan alat pelindung puting susu. Peras ASI dari payudara yang lecet bila setelah disusu.
 - d) Menggunakan BH yang menyangga.⁹⁶
- d) Cara penyimpanan ASI yang sudah diperah

ASI yang sudah diperah sebaiknya ditempatkan dalam botol kaca yang tertutup atau tempat lain untuk nantinya diberikan kepada bayi. Botol yang berisi ASI perah diberi label pada botol yang dituliskan nama bayi dan tanggal ASI diperah. Label ini berfungsi untuk mengetahui kadaluarsa ASI jika lupa sudah berapa lama disimpan. Botol-botol ASI perah sebaiknya diletakkan pada bagian freezer. Tidak dianjurkan boleh mencampurkan ASI yang telah dibekukan dengan ASI yang masih baru pada wadah penyimpanan. Simpanlah ASI sesuai kebutuhan bayi dan tidak boleh mengocok ASI karena dapat merusak komponen penting dalam susu. Dalam penyimpanan ASI perah, wadah harus ditutup dan dijaga sedingin mungkin, bila perlu dibalut dengan handuk dingin. Pastikan es batu menyentuh wadah ASI dan hindari membuka tutup bila di dalam cooler bag. Simpan ASI pada bagian belakang freezer di mana suhu berada dalam kondisi paling stabil. ASI yang disimpan lebih lama dari

waktu yang dianjurkan tetap aman, tetapi kandungan lemak mulai terdegradasi sehingga kualitasnya menurun (Yohmi, 2014). Selain kandungan lemak, kandungan vitamin C dalam ASI akan hilang jika penyimpanannya terlalu lama..

ASI yang baru saja diperah atau ASI segar, bisa bertahan rata-rata 4 jam dalam suhu ruangan. Kolostrum berbentuk cairan kekuningan yang lengket dan kental, keluar pada beberapa hari setelah kelahiran hingga hari ke lima setelah persalinan, kolostrum masih aman disimpan selama 4 jam setiap kali perah dalam suhu ruang kurang dari 25°C Level suhu dan durasi waktu penyimpanan yang aman untuk ASI perah yaitu: 1) ASI yang disimpan dalam suhu ruang 16-29°C aman dikonsumsi dalam 3-6 jam. 2) ASI yang disimpan dalam kulkas dengan suhu 0-4 °C bisa bertahan hingga 3-8 bulan dan masih aman dikonsumsi. 3) ASI yang disimpan dalam freezer lemari es satu pintu dengan suhu kurang dari 15°C aman dikonsumsi hingga 2 minggu. Jika ASI disimpan dalam freezer lemari es dua pintu dengan suhu kurang dari 18°C waktu penyimpanan bisa lebih lama, yaitu hingga 3-6 bulan. 4) ASI yang disimpan dalam freezer tunggal/khusus dengan suhu kurang dari 18°C, ASI aman disimpan hingga 6-12 bulan.⁹⁰

Untuk menghangatkan ASI, persiapan untuk memberikan ASI yang sudah disimpan dalam freezer sebaiknya dipindahkan dulu ke lemari es yang suhunya lebih besar. Selanjutnya botol ASI dapat ditempatkan pada mangkok bersih berisi air hangat sebelum diberikan. Selain itu, pemanasan menggunakan microwave atau merebus botol ASI perlu dihindari karena dapat merusak zat gizi dalam ASI dan akan terasa terlalu panas untuk bayi

e) Cara meningkatkan produksi ASI

Untuk meningkatkan produksi ASI Ibu disarankan untuk sering mengonsumsi daun katuk. Beberapa penelitian menyatakan bahwa daun katuk dapat meningkatkan produksi ASI secara signifikan.^{59,57,58,60} Selain daun katuk, Ibu juga bisa mengonsumsi temu lawak.⁶² Menurut Kemenkes cara mengonsumsi 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.⁶¹ Selain dengan cara itu, suami Ny. R 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.⁶¹



Gambar 1. Lokasi akupressur

d. 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 makan 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.⁹⁷

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 diperlukan 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.⁹⁸

3. 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.²²

- 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.

f) 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.⁹⁹ Dalam kasus ini Ibu sudah mempunyai pilihan untuk menggunakan KB IUD sehingga asuhan yang diberikan berfokus pada KB IUD. 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. Setiap metode kontrasepsi mempunyai efektifitas yang beragam dalam mencegah kehamilan.⁶⁵
- b. Melakukan konseling kepada Ny. R tentang kontrasepsi IUD yang menjadi pilihan ibu.

Konseling yang diberikan pada ibu meliputi pengertian, manfaat, efek samping, dan kegagalan. Konseling adalah proses komunikasi antara seseorang (konselor) dengan orang lain (pasien), dimana konselor membantu klien dengan menyediakan waktu, keahlian, pengetahuan dan informasi tentang akses pada sumber sumber lain.⁹⁹ Konseling yang diberikan pada Ny. R adalah bertujuan untuk meningkatkan

keefektifan individu dalam pengambilan keputusan secara tepat.

Pemberian konseling akan memberikan pengaruh yang positif bagi ibu untuk menggunakan KB IUD.⁷⁶ Peningkatan kualitas konseling tentang efek samping, dan terutama yang terkait dengan perdarahan (misalnya, mendukung wanita melalui pengalaman efek samping mereka daripada mengandalkan penyebutan singkat selama konseling awal) karena ini dapat membantu wanita mengharapkan dan memahami efek samping tertentu dan dengan demikian tidak mungkin untuk menghentikan metode mereka. Sikap ibu nifas dalam penelitian ini adalah ada pengaruh edukasi IUD terhadap sikap Ibu sebagai calon akseptor alat kontrasepsi IUD.⁷⁶