

pada bekas luka operasi dan cara mengatasinya, KIE cara perawatan bekas luka operasi , KIE pemenuhan nutrisi dan cairan ibu nifas. KIE pola istirahat, KIE perawatan payudara dan memastikan teknik menyusui ibu benar benar, KIE mengenai tanda bahaya nifas, support psikologis pada ibu, menganjurkan suami dan keluarga membantu ibu, dan melakukan pendokumentasian. Hasil : Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan bekas luka SC tampak baik, mulai mengering dan tidak tampak tanda-tanda infeksi, ibu akan mengerti penyebab nyeri bekas luka nya, ibu sudah paham dengan perawatan bekas luka, ibu mengerti kebutuhan nutrisi ibu nifas, ibu mengerti dengan pola istirahatnya, ibu mengerti cara perawran payudara dan teknik menyusui ibu sudah benar, ibu akan segera ke faskes apabila menemukan tanda bahaya nifas, ibu merasa senang dengan masa nifasnya, suami dan keluarga akan membantu ibu dalam masa nifasnya, dan pendokumentasian telah dilakukan.

Nyeri luka operasi adalah hal umum yang diderita oleh pasien pasca operasi. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Nyeri dapat dikontrol dengan mengkonsumsi obat pereda nyeri yang telah diresepkan oleh dokter. Dapat juga dikurangi dengan menggunakan teknik relaksasi nafas dalam. Nyeri luka operasi ini masih sering dirasakan dalam waktu yang lama sampai dengan penyembuhan luka di semua tempat selesai.⁴⁸ Palpasi abdomen untuk menilai tinggi fundus uteri, kontraksi dan konsistensi uterus. Saat 1 minggu post partum, TFU teraba pertengahan pusat simfisis, berat 500 gram.²¹

Penyembuhan luka pasca tindakan sectio caesarea (SC) apabila tidak terjadi infeksi membutuhkan waktu 1 minggu dan dapat berlanjut selama 1 tahun atau lebih sampai bekas luka merekat kuat. Risiko terjadinya infeksi ataupun sepsis sering terjadi setelah perawatan luka SC hari ke 5 balutan luka jahitan post operasi harus diperhatikan secara rutin untuk memastikan bahwa balutan kering, utuh, dan bersih memastikan bahwa balutan kering, utuh.²¹

Nutrisi ibu menyusui tidaklah rumit, yang terpenting adalah Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu nifas sangat mempengaruhi produksi ASI. Ibu nifas harus mendapatkan zat makanan sebesar 800 kkal yang digunakan untuk produksi ASI dan untuk proses kesembuhan ibu. Kebutuhan nutrisi pada masa nifas dan menyusui meningkat 25%, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan dan untuk produksi ASI untuk pemenuhan kebutuhan bayi. Memakan makanan bergizi dan asupan nutrisi yang cukup untuk metabolisme dan proses pembentukan ASI yaitu karbohidrat, tinggi protein (tahu, tempe, kacang-kacangan, daging, ikan gabus) untuk mempercepat penyembuhan bekas luka, sayur-mayur seperti daun kelor daun katuk untuk memperlanar ASI, buah-buahan dan minum air putih minimal 3 liter/hari.¹⁹

Kebersihan payudara juga adalah salah satu perawatan payudara yang paling penting, didesain buat menghindari infeksi serta membersihkan puting, melembutkan serta memperbaiki bentuk puting sehingga bayi dapat mengisap secara normal.²¹

Teknik menyusui yang baik dan benar yaitu cuci tangan. Tangan dicuci dengan air bersih dan sabun, kemudian dikeringkan, langkah sebelum menyusui. Sebelum menyusui, asi dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan melakukan perlekatan yang benar. 1) Ibu duduk atau berbaring. 2) Pegang bayi dengan satu tangan, dengan kepala bayi di siku dan pinggul di lengan. 3) Tangan bayi berada di belakang ibu dan tangan lainnya di depan. 4) Perut bayi menempel pada tubuh ibu, dan kepala bayi menghadap payudara ibu. 5) Telinga dan lengan bayi berada pada posisi simetris atau dalam satu garis lurus. 6) Ibu memandangi bayinya dengan penuh kasih sayang. 7) Setelah menyusui bayi anda, ambil sedikit susu dan oleskan pada puting dan areola untuk mencegah lecet/pecahnya payudara. 8) Letakkan bayi tegak di bahu ibu dan tepuk lembut untuk menyendawakan bayi.²¹

Memberikan support psikologis untuk ibu muda. Masa postpartum akan menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan fisik maupun

psikologis. Kondisi psikologis ibu postpartum mengalami perubahan yang bersifat kondisi kejiwaan maupun adanya perubahan atau transisi peran. Dari yang semula belum memiliki anak, adanya kehadiran bayi, maka terjadi masa transisi peran menjadi orang tua, antara lain; peran menyusui dan peran pengasuhan serta perawatan bayi. Menjadi orangtua merupakan suatu krisis tersendiri dan ibu harus mampu melewati masa transisi. Upaya dan kemampuan melalui masa transisi inilah yang disebut adaptasi.²⁴

Pada tanggal 06/03/2024 ibu melakukan kunjungan ke PMB Umu Hani pada masa nifas hari ke 14. Penatalaksanaan yang dilakukan adalah KIE cara merawat payudara pada ibu yang menyusui dan memberikan support psikologis untuk ibu muda yang sedang menyusui. Hasilnya ibu mengerti manfaat pijat laktasi, cara perawatan payudara dan ibu merasa bersemangat dengan support yang diberikan. Keberhasilan menyusui didukung oleh persiapan psikologis, Pemberian informasi atau pendidikan kesehatan tentang ASI dan menyusui, melalui berbagai media dapat meningkatkan pengetahuan ibu, dan mendukung sikap yang positif pada ibu tentang menyusui. Dalam hal dukungan menyusui perlu diidentifikasi mengenai dukungan keluarga atau kerabat terdekat, dukungan suami dan keluarga sangat berperan dalam mendukung keberhasilan menyusui.²⁰

Pada tanggal 13/03/2024 melakukan kunjungan rumah masa nifas hari ke-21 (KF III). Penatalaksanaan yang dilakukan adalah memberi tahu ibu hasil pemeriksaan, KIE pemenuhan nutrisi dan cairan ibu nifas. KIE pola istirahat, memastikan teknik menyusui ibu benar benar, KIE mengenai tanda bahaya nifas, KIE perawatan payudara dan pijat oksitosin untuk merangsang produksi ASI dan melakukan pendokumentasian. Hasilnya ibu dapat mempraktekkannya dan bersedia melakukannya bersama suami atau ibu. Hasil : Ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan, ibu mengerti kebutuhan nutrisi ibu nifas dan tanda bahaya nifas, ibu akan melakukan perawatan payudara dan pijat oksitosin dan pendokumentasian telah dilakukan

Perawatan payudara (*breast care*) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan atau masa nifas untuk produksi ASI. Di samping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene. Perawatan Payudara pasca persalinan merupakan kelanjutan perawatan payudara semasa hamil, mempunyai tujuan antara lain: Untuk menjaga kebersihan payudara sehingga terhindar dari infeksi.⁴⁹ Salah satu perawatan payudara yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan pijat laktasi. Pijat laktasi merupakan salah satu metode breast care yang dilakukan pada daerah kepala atau leher, punggung, tulang belakang, dan payudara yang bertujuan untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon yang berperan dalam produksi ASI adalah hormon prolaktin dan oksitosin saat terjadi stimulasi sel-sel alveoli pada kelenjar payudara berkontraksi, dengan adanya kontraksi menyebabkan air susu keluar dan mengalir ke dalam saluran kecil payudara sehingga keluar tetesan susu dari puting dan masuk ke dalam mulut bayi.⁵⁰

Pijat oksitosin juga dapat didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan oleh keluarga, terutama suami pada ibu menyusui yang berupa pijatan pada punggung ibu untuk meningkatkan produksi hormone oksitosin. Sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta, mencegah perdarahan, serta memperbanyak produksi ASI. Pijat stimulasi oksitosin untuk ibu menyusui berfungsi untuk memberikan rasa nyaman dan menumbuhkan keyakinan pada ibu bahwa ASI ibu pasti keluar (sugestif/afirmatif positif) dan merangsang hormon oksitosin agar dapat memperlancar ASI dan meningkatkan kenyamanan ibu.²⁰

Pada tanggal 27/03/2024 Ny A melakukan kunjungan ke rumah Ny. A (KF IV, hari ke 36). Penatalaksanaan : Memberitahu hasil pemeriksaan, mengingatkan ibu KIE mengenai pola nutrisi dan cairan, KIE Pola istirahat yang cukup, mengingatkan ibu tentang KIE breast care memberikan KIE dan support ibu untuk ASI Eksklusif. Memberikan ibu KIE pil KB dan

mendokumentasikan Tindakan. Hasil: ibu sudah mengetahui hasil pemeriksaan, ibu akan memenuhi kebutuhan nutrisi, ibu telah beristirahat yang cukup, ibu akan memberikan ASI eksklusif, Ibu telah memilih Pil KB, dan Tindakan telah di dokumentasikan.

ASI eksklusif adalah pemberian Air Susu Ibu saja (tanpa makanan/minuman pendampg termasuk air putih maupun susu formula) selama enam bulan, untuk kemudian diteruskan hingga 2 tahun atau lebih , dan setelah enam bulan baru didampingi dengan makanan / minuman pendamping ASI (MPASI) sesuai perkembangan pencernaan anak. ASI adalah makanan alamiah untuk bayi yang mengandung nutrisi-nutrisi dasar dan elemen dengan jumlah yang sesuai untuk pertumbuhan bayi.⁵¹

5. KB

Pada tanggal 27 Februari 2024 melakukan kunjungan ke rumah untuk kontrol nifas hari ke 6 Ny. A. Ibu mengatakan tidak ada keluhan. Penatalaksanaan yang dilakukan adalah memeriksa tanda-tanda vital ibu, KIE pemenuhan nutrisi ibu menyusui, konseling KB. Hasilnya : Ibu telah mengerti jenis makanan yang perlu dikonsumsi untuk memenuhi nutrisi di menyusui, ibu mengerti jenis alat kontrasepsi beserta keunggulan serta kekurangannya dan memutuskan untuk menggunakan KB

Dalam pelayanan KB dan Kesehatan reproduksi dilakukan pendekatan secara medik dan konseling yang bertujuan agar petugas dapat membantu klien dalam memilih dan memutuskan jenis kontrasepsi yang akan digunakan sesuai dengan pilihannya. Disamping itu konseling dapat membuat klien merasa lebih puas. Dalam pelayanan KB pasca persalinan, sebelum mendapatkan pelayanan kontrasepsi klien dan pasangannya harus mendapatkan informasi dari petugas kesehatan secara lengkap, jelas, dan benar agar dapat menentukan pilihannya dengan tepat.

Pada tanggal 13/03/2024 pasien mengatakan ingin KB Pil karna ibu tidak berani menggunakan kontrasepsi yang menggunakan tindakan Penatalaksanaan yang dilakukan adalah memeriksa tanda-tanda vital ibu, KIE pemenuhan nutrisi ibu menyusui, konseling KB, memfasilitasi dalam