



MODUL 2

Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKES KEMENKES YOGYAKARTA
JURUSAN KEBIDANAN**



Prodi Kebidanan
Semester 02

Australia Indonesia Partnership
for Health System Strengthening
(AIPHSS)



Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui



Modul 2

KEBUTUHAN DASAR IBU MASA NIFAS

Pusdiklatnakes, Badan PPSDM Kesehatan
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
2013

Hak cipta © Badan PPSDM Kesehatan, Kemenkes RI, 2013

Kata Pengantar



Segala Puji Bagi Allah SWT atas Limpahan Rahmat dan HidayahNya sehingga penyusunan Modul 2 ini dapat terselesaikan dengan baik.

Modul 2 berjudul "Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas" disusun dengan tujuan untuk media pembelajaran Program Studi D IV Kebidanan khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh dengan latar belakang DI Kebidanan pada daerah perbatasan dan kepulauan.

Modul 2 ini dapat diselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini, kami mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Menteri Kesehatan Republik Indonesia Ibu dr. Nafsiah Mboi, SpA, M.P.H
2. Kepala Badan PPSDM dr Untung Suseno Sutarjo, MKes
3. Kepala Pusdiklatnakes Kemenkes RI, dr Donald Pard-

ede, MPPM beserta jajarannya.

4. Pengelola *Australian Government Overseas Aid Program* (AusAID) yang memberikan dukungan dalam pembuatan modul
5. Dra. Asih Priati selaku Fasilitator dalam pembuatan modul ini
6. Berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Kami mengharapkan masukan dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul I ini.

Jakarta, Juli 2013

Penulis

Daftar Isi



Halaman

Halaman Judul		i
Kata Pengantar		1
Daftar isi		2
Pendahuluan		4
Petunjuk belajar		5
	KEGIATAN BELAJAR I: KEBUTUHAN DASAR IBU MASA NIFAS	
A	Nutrisi dan Cairan	8
B	Ambulasi pada masa nifas	10
C	Eliminasi	11
D	Kebersihan diri dan perineum	16
E	Istirahat	17
F	Seksual	17
G	Olahraga	17
	Rangkuman	20
	Tes formatif 1	22
	Daftar pustaka	
	KEGIATAN BELAJAR 2: RESPON ORANG TUA TERHADAP BAYI BARU LAHIR	
A	Bonding Attachment	27
B	Respon ayah dan keluarga	30
C	Sibling rivalry	31
	Rangkuman	33
	Tes formatif 2	34

	Daftar pustaka	
	Kunci Jawaban tes formatif	37
	Penutup	38
	Tes Akhir Modul (TAM)	40
	Kunci jawaban TAM	46
	Tugas Mandiri	47



Pendahuluan



Seorang ibu yang baru melahirkan memiliki kebutuhan dasar yang berbeda dari saat kehamilannya dan harus dipahami oleh seorang bidan dalam memberikan asuhannya. Sebagai bidan yang profesional, seyogyanya asuhan yang diberikan berdasarkan kebutuhan ibu nifas, bukan keinginan dari petugas kesehatan. Dengan demikian, diharapkan asuhan yang diberikan akan tepat sasaran dan memberikan kepuasan bagi klien. Mata kuliah Asuhan kebidanan masa nifas dan menyusui terdiri dari 4 modul teori dan 2 Petunjuk Praktikum.

Sekarang Anda sedang membaca modul 2 dari 4 modul teori yang ada. Modul ke 2 berjudul Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas ini, membantu Anda dalam hal

memahami kebutuhan – kebutuhan apa saja yang harus dipenuhi oleh seorang bidan sehingga masa nifas yang dialami oleh ibu dapat berlangsung secara normal.

Untuk memudahkan Anda dalam mempelajarinya, modul ini dikemas dalam dua kegiatan belajar dan seluruhnya diberikan alokasi waktu delapan (8) jam. Dua kegiatan belajar tersebut disusun dengan urutan sebagai berikut :

Kegiatan Belajar 1 : Kebutuhan dasar ibu masa nifas

Kegiatan Belajar 2 : Respon orang tua terhadap bayi baru lahir

Setelah mempelajari modul ini Anda dapat 1). Mengidentifikasi kebutuhan dasar ibu masa nifas, 2) Menjelaskan respon orang

tua terhadap bayi baru lahir. Mempelajari modul ini memberikan Anda pengetahuan tentang kebutuhan dasar ibu masa nifas dan respon orang tua terhadap bayi baru lahir serta hal – hal apa yang perlu diperhatikan dalam memberikan asuhan yang komprehensif.

Petunjuk Penggunaan Modul

Proses pembelajaran untuk modul Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas dapat berjalan lancar apabila anda mengikuti langkah belajar sebagai berikut :

- 1) Pahami dulu berbagai kegiatan penting dalam modul mulai tahap awal sampai tahap akhir
- 2) Lakukan kajian refleksi kasus –

kasus yang ada dalam modul ini dengan kasus-kasus yang sering Anda temui di lahan praktik.

- 3) Keberhasilan proses pembelajaran anda dalam mata kuliah ini sangat tergantung kepada kesungguhan Anda dalam mengerjakan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau berkelompok dengan teman sejawat
- 4) Bila anda menemui kesulitan, silahkan hubungi instruktur / pembimbing yang mengajar pada mata kuliah diklat ini.

Baiklah, selamat belajar, semoga Anda sukses memahami pengetahuan yang diuraikan dalam mata kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui ini untuk bekal bertugas menjadi bidan yang profesional.



Kegiatan Belajar I
Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas
(waktu : 120 menit)



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah menyelesaikan Unit kegiatan belajar 1 diharapkan Anda mampu untuk menguraikan kebutuhan dasar ibu masa nifas dengan tepat.

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Di akhir kegiatan belajar satu, mahasiswa diharapkan mampu untuk :

1. Menjelaskan kebutuhan nutrisi dan cairan ibu nifas dengan benar
2. Menjelaskan kebutuhan ambulasi ibu nifas dengan benar
3. Menguraikan kebutuhan eliminasi ibu nifas dengan benar
4. Menguraikan kebutuhan kebersihan diri / perineum ibu nifas dengan benar
5. Menguraikan kebutuhan istirahat ibu nifas dengan benar
6. Menguraikan kebutuhan seksual ibu nifas dengan benar
7. Menjelaskan kebutuhan olahraga / senam dengan benar

POKOK

Materi

Untuk memahami penilaian kondisi klien yang berkaitan dengan kebutuhan masa nifas dalam modul ini yang pertama kali Anda harus pahami adalah :

1. Kebutuhan nutrisi dan cairan
2. Kebutuhan ambulasi
3. Kebutuhan eliminasi
4. Kebutuhan kebersihan diri
5. Kebutuhan istirahat
6. Kebutuhan seksual
7. Kebutuhan olahraga/ senam



Uraian Materi

Pernahkah Anda perhatikan di lingkungan sekitar Anda, ada petugas kesehatan yang memberikan asuhan hanya berdasarkan cara pandang petugas, bukan apa yang dibutuhkan ibu. Semata – mata hanya untuk mencapai target yang telah ditetapkan. Sebagaimana yang telah kita ketahui bahwa asuhan yang baik adalah asuhan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh ibu. Dengan demikian akan muncul berbagai pertanyaan seperti Apa yang dibutuhkan oleh ibu nifas? Kebutuhan fisik apa saja yang perlu dipelajari oleh Anda sebagai mahasiswa DIII Kebidanan? Pertanyaan tersebut akan Anda dapatkan jawabannya pada kegiatan belajar kali ini. Baiklah, kita mulai saja pembelajaran kebutuhan ibu nifas akan nutrisi dan cairan. Selamat membaca.

A. NUTRISI DAN CAIRAN

Nutrisi yang di konsumsi oleh ibu nifas harus bermutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori baik untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa memerlukan 2.200 k kalori. Ibu menyusui

memerlukan kalori yang sama dengan wanita dewasa + 700 k. kalori pada 6 bulan pertama kemudian + 500 k. kalori bulan selanjutnya.

1. Gizi Ibu Menyusui

Mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari. Makan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral, dan vitamin yang cukup. Minum sedikitnya 3 liter setiaphari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui). Pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin. Minum Vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan Vitamin A kepada bayinya melalui ASInya.

Sesudah satu bulan pasca persalinan, makanlah makanan yang mengandung kalori cukup banyak untuk mempertahankan berat badan si ibu. Jika ibu ingin menyusui bayi kembar dua, kembar tiga atau bayi baru lahir beserta dengan kakaknya yang balita ibu membutuhkan kalori Iebih banyak dari pada ibu menyusui satu bayi saja. Jika ibu ingin menurunkan berat badan batasi besarnya penurunan

tersebut sampai setengah kilogram perminggu. Pastikan diet ibu mengandung 1500 kalori dan hidrasi diet cairan atau obat-obatan pengurus badan.

Penurunan berat badan lebih dari setengah kilogram perminggu dan pembatasan kalori yang terlalu ketat akan mengganggu gizi dan kesehatan ibu serta dapat membuat ibu memproduksi ASI lebih lanjut.

2. **Karbohidrat**

Makanan yang dikonsumsi dianjurkan mengandung 50-60% karbohidrat. Laktosa (gula susu) adalah bentuk utama dari karbohidrat yang ada dalam jumlah lebih besar dibandingkan dalam susu sapi. Laktosa membantu bayi menyerap kalsium dan mudah di metabolisme menjadi dua gula sederhana (galaktosa dan glukosa) yang dibutuhkan untuk pertumbuhan otak yang cepat yang terjadi selama masa bayi.

3. **Lemak**

Lemak 25-35% dari total makanan. Lemak menghasilkan kira-kira setengah kalori yang diproduksi oleh air susu ibu.

4. **Protein**

Jumlah kelebihan protein yang diperlukan oleh ibu pada masa nifas adalah sekitar 10-15%. Protein utama dalam air susu ibu adalah whey. Mudah dicerna whey menjadi kepala susu yang lembut yang memudahkan penyerapan nutrisi ke dalam aliran darah bayi. Sumber karbohidrat yaitu :

- Nabati : tahu, tempe dan kacang – kacang
- Hewani : daging, ikan, telur, hati, otak, usus, limfa, udang, kepiting.

5. **Vitamin dan Mineral**

Kegunaan vitamin dan mineral adalah untuk melancarkan metabolisme tubuh. Beberapa vitamin dan mineral yang ada pada air susu ibu perlu mendapat perhatian khusus karena jumlahnya kurang mencukupi, tidak mampu memenuhi kebutuhan bayi sewaktu bayi bertumbuh dan berkembang.

Vitamin dan mineral yang paling mudah menurun kandungannya dalam makanan adalah Vit B6, tiamin, As.folat, kalsium, seng, dan magnesium. Kadar Vit B6, tiamin dan As.folat dalam air susu langsung berkaitan dengan diet atau asupan suplemen yang dikonsumsi

ibu. Asupan vitamin yang tidak memadai akan mengurangi cadangan dalam tubuh ibu dan mempengaruhi kesehatan ibu maupun bayi. Sumber vitamin : hewani dan nabati. Sumber mineral : ikan, daging banyak mengandung kalsium, fosfor, zat besi, seng dan yodium.

6. **Cairan**

Fungsi cairan sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh. Minumlah cairan cukup untuk membuat tubuh ibu tidak dehidrasi. Asupan tablet tambah darah dan zat besi diberikan selama 40 hari post partum. Minum kapsul Vit A (200.000 unit).

B. AMBULASI PADA MASA NIFAS

Persalinan merupakan proses yang melelahkan, itulah mengapa Ibu disarankan tidak langsung turun ranjang setelah melahirkan karena dapat menyebabkan jatuh pingsan akibat sirkulasi darah yang belum berjalan baik. Ibu harus cukup beristirahat, dimana Ibu harus tidur terlentang selama 8 jam post partum untuk mencegah perdarahan post partum. Setelah itu, mobilisasi perlu dilakukan agar tidak terjadi pembengkakan akibat tersumbatnya pembuluh darah Ibu.

Pada persalinan normal, jika gerakannya tidak terhalang oleh pemasangan infus atau kateter dan tanda-tanda vitalnya juga memuaskan, biasanya Ibu diperbolehkan untuk mandi dan pergi ke wc dengan dibantu, satu atau dua jam setelah melahirkan secara normal. Sebelum waktu ini, Ibu diminta untuk melakukan latihan menarik nafas yang dalam serta latihan tungkai yang sederhana dan harus duduk sambil mengayunkan tungkainya dari tepi ranjang. Pasien Sectio Caesarea biasanya mulai 'ambulasi' 24-36 jam sesudah melahirkan. Jika Pasien menjalani analgesia epidural, pemuiihan sensibilitas yang total harus dilakukan dahulu sebelum ambulasi dimulai. Setelah itu Ibu bisa pergi ke kamar mandi. Dengan begitu sirkulasi darah di dalam tubuh akan berjalan dengan baik. Gangguan yang tidak diinginkan pun bisa dihindari.

Mobilisasi hendaknya dilakukan secara bertahap. Dimulai dengan gerakan miring ke kanan dan ke kiri. Pada hari kedua Ibu telah dapat duduk, lalu pada hari ketiga Ibu telah dapat menggerakkan kaki yakni dengan jalan-jalan. Hari keempat dan kelima, Ibu boleh pulang. Mobilisasi ini tidak mutlak, bervariasi tergantung pada adanya komplikasi persalinan, nifas dan sembuahnya luka. Terkait dengan mobilisasi, Ibu

sebaiknya mencermati faktor-faktor berikut ini:

Mobilisasi jangan dilakukan terlalu cepat sebab bisa menyebabkan Ibu terjatuh. Khususnya jika kondisi Ibu masih lemah atau memiliki penyakit jantung. Meski begitu, mobilisasi yang terlambat dilakukan juga sama buruknya, karena bisa menyebabkan gangguan fungsi organ tubuh, aliran darah tersumbat, terangnya fungsi otot dan lain-lain.

Yakinlah Ibu bisa melakukan gerakan-gerakan di atas secara bertahap. Kondisi tubuh akan cepat pulih jika Ibu melakukan mobilisasi dengan benar dan tepat. Tidak Cuma itu, sistem sirkulasi di dalam tubuh pun bisa berfungsi normal kembali akibat mobilisasi. Bahkan penelitian menyebutkan **early ambulation** (gerakan sesegera mungkin) bisa mencegah aliran darah terhambat. Hambatan aliran darah bisa menyebabkan terjadinya trombosis vena dalam atau DVT (**Deep Vein Thrombosis**) dan bisa menyebabkan infeksi. Jangan melakukan mobilisasi secara berlebihan karena bisa membebani jantung.

Latihan postnatal. biasanya latihan dimulai pada hari pertama dan dilakukan sehari sekali dengan pengawasan Bidan. Pada beberapa

Rumah Sakit, fisioterapis menyelenggarakan kelas-kelas latihan postnatal pada hari-hari tertentu setiap minggu.

Tujuan latihan dijelaskan pada Ibu sehingga Ia menyadari pentingnya meluangkan waktu untuk mengikuti latihan ketika di Rumah Sakit dan akan melanjutkannya setelah dirumah nanti. Latihan membantu menguatkan otot-otot perut dan dengan demikian menghasilkan bentuk tubuh yang baik, mengencangkan dasar panggul sehingga mencegah atau memperbaiki stres inkontinensia, dan membantu memperbaiki sirkulasi darah di seluruh tubuh.

C. ELIMINASI (BAK DAN BAB)

1. Fungsi Sistem Perkemihan

- a. Mencapai hemostatis internal
- b. Keseimbangan Cairan dan Elektrolit

Cairan yang terdapat dalam tubuh terdiri dari air dan unsur-unsur yang terlarut di dalamnya. 70 % dari air tubuh terletak di dalam sel-sel dan dikenal sebagai cairan intraselular. kandungan air sisanya disebut cairan ekstraselular. Cairan ekstraselular dibagi antara plasma darah, dan cairan yang langsung

memberikan lingkungan segera untuk sel-sel yang disebut cairan interstisial.

Edema adalah tertimbunnya cairan dalam jaringan akibat gangguan keseimbangan cairan dalam tubuh. Dehidrasi adalah kekurangan cairan atau volume air yang terjadi pada tubuh karena pengeluaran berlebihan dan tidak diganti.

c. Keseimbangan asam basa tubuh

Batas normal PH cairan tubuh adalah 7,35-7,40

Bila PH >7,4 disebut alkalosis dan jika PH <7,35 disebut asidosis

d. Mengeluarkan sisa metabolisme, racun dan zat toksin. ginjal mengekskresi hasil akhir metabolisme protein yang mengandung nitrogen terutama : urea, asam urat, dan kreatinin.

2. Keseimbangan dan keselarasan berbagai proses di dalam tubuh

a. Pengaturan Tekanan Darah

Menurunkan volume darah

dan serum sodium (Na) akan meningkatkan serum pottasium lalu merangsang pengeluaran renin yang dalam aliran darah diubah menjadi angiotensin yang akan mengekskresikan aldosteron sehingga mengakibatkan terjadinya retensi $\text{Na}^+ + \text{H}_2\text{O}$ kemudian terjadi peningkatan volume darah yang meningkatkan tekanan darah. Angiotensin juga dapat menjadikan vasokonstriksi perifer yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

b. Perangsangan produksi sel darah merah

Dalam pembentukan sel darah merah diperlukan hormon eritropoietin untuk merangsang sumsum tulang hormon ini dihasilkan oleh ginjal.

3. Sistem Urinarius

Perubahan hormonal pada masa hamil (kadar steroid yang tinggi) turut menyebabkan peningkatan fungsi ginjal, sedangkan penurunan kadar steroid setelah wanita melahirkan sebagian menjelaskan sebab penurunan fungsi ginjal selama masa pasca partum. Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita

melahirkan. diperlukan kira-kira dua sampai 8 minggu supaya hipotonia pada kehamilan dan dilatasi ureter serta pelvis ginjal kembali ke keadaan sebelum hamil (Cunningham, 2005) Pada sebagian kecil wanita, dilaktasi traktus urinarius bisa menetap selama tiga bulan.

4. Komponen Urine

Glikosuria ginjal diinduksikan oleh kehamilan menghilang. Laktosuria positif pada ibu menyusui merupakan hal yang normal. BUN (*blood urea nitrogen*), yang meningkat selama pasca partum, merupakan akibat otolisis uterus yang berinvolusi, Pemecahan kelebihan protein di dalam sel otot uterus juga menyebabkan proteinuria ringan (+1) selama satu sampai dua hari setelah wanita melahirkan. Hal ini terjadi pada sekitar 50% wanita. Asetonuria bisa terjadi pada wanita yang tidak mengalami komplikasi persalinan atau setelah suatu persalinan yang lama dan disertai dehidrasi.

5. Diuresis Postpartum

Dalam 12 jam pasca melahirkan, ibu mulai membuang kelebihan cairan yang tertimbun di jaringan selama

ia hamil. salah satu mekanisme untuk mengurangi cairan yang teretensi selama masa hamil ialah diaforesis luas, terutama pada malam hari, selama dua sampai tiga hari pertama setelah melahirkan. Diuresis pascapartum, yang disebabkan oleh penurunan kadar estrogen, hilangnya peningkatan tekanan vena pada tingkat bawah, dan hilangnya peningkatan volume darah akibat kehamilan, merupakan mekanisme tubuh untuk mengatasi kelebihan cairan. Kehilangan cairan melalui keringat dan peningkatan jumlah urine menyebabkan penurunan berat badan sekitar 2,5 kg selama masa pasca partum. Pengeluaran kelebihan cairan yang tertimbun selama hamil kadang-kadang disebut kebalikan metabolisme air pada masa hamil (*reversal of the water metabolisme of pregnancy*).

6. Uretra dan Kandung Kemih

Trauma bila terjadi pada uretra dan kandung kemih selama proses melahirkan, yakni sewaktu bayi melewati jalan lahir. Dinding kandung kemih dapat mengalami hiperemesis dan edema, seringkali disertai di daerahdaerah kecil hemoragi. Kandung kemih yang oede-

ma, terisi penuh dan hipotonik dapat mengakibatkan overdistensi, pengosongan yang tak sempurna dan urine residual kecuali jika dilakukan asuhan untuk mendorong terjadinya pengosongan kandung kemih bahkan saat tidak merasa untuk berkemih.

Pengambilan urin dengan cara bersih atau melalui kateter sering menunjukkan adanya trauma pada kandung kemih. Uretra dan meatus urinarius bisa juga mengalami edema.

Kombinasi trauma akibat kelahiran, peningkatan kapasitas kandung kemih setelah bayi lahir, dan efek konduksi anestesi menyebabkan keinginan untuk berkemih menurun. Selain itu, rasa nyeri pada panggul yang timbul akibat dorongan saat melahirkan, leserasi vagina, atau episiotomi menurunkan atau mengubah refleks berkemih. Penurunan berkemih, seiring diuresis pascapartum, bisa menyebabkan distensi kandung kemih. Distensi kandung kemih yang muncul segera setelah wanita melahirkan dapat menyebabkan perdarahan berlebih karena keadaan ini bisa menghambat uterus berkontraksi dengan baik. pada masa

pascapartum tahap lanjut, distensi yang berlebihan ini dapat menyebabkan kandung kemih lebih peka terhadap infeksi sehingga mengganggu proses berkemih normal (Cunningham, dkk,1993).

Apabila terjadi distensi berlebih pada kandung kemih dalam mengalami kerusakan lebih lanjut (atoni). Dengan mengosongkan kandung kemih secara adekuat, tonus kandung kemih biasanya akan pulih kembali dalam lima sampai tujuh hari setelah bayi lahir

7. Inkontinensi Urine

Ketidaksanggupan sementara atau permanen otot sfingter eksterna untuk mengontrol keluarnya urine dari kandung kemih. Jika kandung kemih dikosongkan secara total selama inkontinensi (Inkontinensi komplit) Jika kandung kemih tidak secara total dikosongkan selama inkontinensia (inkontinensi sebagian).

Penyebab Inkontinensi yang terjadi pada ibu nifas adalah sebagai berikut :

- 1) Proses ketuaan
- 2) Spasme kandung kemih

- 3) Menurunnya kesadaran
- 4) Menggunakan obat narkotik sedative

Ada beberapa jenis inkontinensi yang dapat dibedakan :

- 1) Total inkontinensi

Adalah kelanjutan dan tidak dapat diprediksikan keluarnya urine. Penyebabnya biasanya adalah injury sfinter eksternal pada laki-laki, injury otot perinela atau adanya fistula antara kandung kemih dan vagina pada wanita dan kongenital atau kelainan neurologis.

- 2) Stress inkontinensi

Ketidaksanggupan mengontrol keluarnya urine pada waktu tekanan abdomen meningkat contohnya batuk, tertawa — karena ketidaksanggupan sfingter eksternal menutup.

8. Urge inkontinensi

Terjadi pada waktu kebutuhan berkemih yang baik, tetapi tidak dapat ketoilet tepat pada waktunya. Disebabkan infeksi saluran kemih bagian bawah atau spasme kandung kemih.

- a. Fungisonal inkontinensi

Adalah involunter yang tidak dapat diprediksi keluarnya urine. Biasa didefinisikan sebagai inkontinensi persisten karena secara fisik dan mental mengalami gangguan atau beberapa faktor lingkungan dalam persiapan untuk buang air kecil di kamar mandi.

- b. Refleks inkontinensi

Adalah involunter keluarnya urine yang diprediksi intervalnya ketika ada reaksi volume kandung kemih penuh. Klien tidak dapat merasakan pengosongan kandung kemihnya penuh.

9. Perubahan Sistemik Pasca Partum, Urinarius

Setelah melahirkan, sistem urinarius kembali kepada kondisi seperti sebelum hamil. Perubahan ini merupakan perubahan yang retrogresif yang efeknya banyak menghabiskan tenaga dan berat badan. Hampir segera setelah melahirkan, terjadi diuresis untuk membersihkan tubuh dari kelebihan cairan yang di kumpulkan oleh tubuh selama kehamilan.

Temuan kajian :

- 1) Kehilangan tonus kandung kemih untuk sementara
- 2) Kehilangan sensasi untuk berkemih
- 3) Uterus terdesak oleh distensi kandung kemih
- 4) Peningkatan produksi urin
- 5) Peningkatan keringat

Tindakan yang dilakukan saat memberikan asuhan adalah:

- 1) Dapatkan riwayat pascapartum dan lakukan pemeriksaan fisik lengkap
- 2) Dapatkan riwayat proses persalinan lengkap
- 3) Kaji distensi kandung kemih dengan palpasi atau perkusi di atas abdomen dan di atas simfisis pubis.
- 4) Palpasi fundus uteri; fundus yang lunak dan redup mungkin mengindikasikan distensi kandung kemih.
- 5) Anjurkan kepada klien untuk berjalan ke kamar mandi dan berkemih pada akhir jam pertama pascapartum.
- 6) Temani klien selama proses berkemihnya yang pertama untuk mengantisipasi rasa

pusung yang dialami klien.

- 7) Nyalakan keran air, berikan klien segelas air, atau alirkan air hangat di atas vulva untuk membantu proses berkemih.
- 8) Pasang kateter jika kandung kemih klien mengalami distensi dan klien tidak mampu untuk berkemih sendiri pada akhir jam pertama.
- 9) Pantau masukan dan keluaran dengan ketat untuk mencegah terjadinya ketidakseimbangan cairan.

D. KEBERSIHAN DIRI DAN PERINEUM

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi yang teratur minimal 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal..

Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan. Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun seti-

ap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal 2 kali sehari. Bila pembalut yang dipakai ibu bukan pembalut habis pakai, pembalut dapat dipakai kembali dengan dicuci, dijemur dibawah sinar matahari dan disetrika.

E. ISTIRAHAT

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam beberapa hal yaitu :

1. Mengurangi jumlah ASI yang di produksi
2. Memperlambat proses involusio uterus dan meningkatkan perdarahan
3. Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.

F. SEKSUAL

Hubungan seksual dapat dilaku-

kan dengan aman ketika luka episiotomi telah sembuh dan lokea telah berhenti. Hendaknya pula hubungan seksual dapat ditunda sedapat mungkin sampai 40 hari setelah persalinan, karena pada waktu itu diharapkan organ-organ tubuh telah pulih kembali. Ibu mengalami ovulasi dan mungkin mengalami kehamilan sebelum haid yang pertama timbul setelah persalinan. Untuk itu bila senggama tidak mungkin menunggu sampai hari ke-40, suami/istri perlu melakukan usaha untuk mencegah kehamilan. Pada saat inilah waktu yang tepat untuk memberikan konseling tentang pelayanan KB.

Beberapa cara yang dapat mengatasi kemesraan suami istri setelah periode nifas antara lain hindari menyebut ayah dan ibu; mencari pengasuh bayi; membantu kesibukan istri; menyempatkan berkenakan; meyakinkan diri; bersikap terbuka dan konsultasi dengan ahlinya

G. OLAHRAGA / SENAM

Banyak perubahan fisik terjadi selama kehamilan dan sangatlah penting untuk menjamin bahwa efek dari perubahan ini akan pulih secara bertahap tanpa menyebabkan masalah jangka panjang. Latihan

dan saran tidak hanya akan membantu mengurangi masalah fisik tapi juga akan memberikan wanita peningkatan rasa sehat.

Tapi tujuan utama dari rehabilitasi fisik dalam periode postnatal adalah untuk:

1. Meningkatkan sirkulasi
2. Mengembalikan fungsi keseluruhan otot dasar panggul dan untuk menghindari masalah urinary, sebagai contoh stres inkontinensia
3. Memperkuat otot abdominal untuk mengembalikan fungsinya sebagai sumber pergerakan, menyokong tulang belakang dan isi perut serta menjaga tekanan intra abdominal.
4. Menjamin perawatan yang mencukupi untuk punggung.
5. Mempercepat pemulihan masalah muskuloskeletal postnatal, sebagai contoh, diastasis rekti dan disfungsi simpisis pubis.

Si ibu seharusnya dijelaskan tentang keuntungan dari setiap latihan sebagaimana halnya penjelasan masalah jangka panjang yang bisa dihasilkan bila otot dasar panggul

dan perut tidak pulih keseluruhan.

Otot dasar panggul memainkan bagian dalam pemeliharaan saluran urine (Nielsen et al., 1988) Wilson et al., (1996) mengklaim bahwa sebanyak satu dari tiga wanita menderita urinary incontinence selama tiga bulan postpartum. Otot dasar panggul memiliki dua jenis jaringan urat otot, namanya urat lunak (*slow twitch*) dan urat . (*fast twitch*) (Gilpin et al., 1989). Jaringan urat lunak merupakan postur yang menopang setiap tindakan sedangkan urat keras bisa diaktifkan dengan cepat untuk mencegah 'kecelakaan'. Kedua jenis urat otot ini membutuhkan latihan postnatal untuk mengembalikan fungsinya kembali.

Otot perut memainkan peran yang penting dalam menopang tulang belakang dan mencegah sakit punggung. Masalah sakit punggung pada wanita yang bahkan terjadi beberapa tahun setelah persalinan diidentifikasi sebagai akibat dari lemahnya otot perut (Nouwen et al., 1987; Panjabi et al., 1989). Seperti halnya otot dasar panggul, perut juga mempunyai urat lunak dan urat keras, kedua urat otot tersebut merupakan unsur pembentuk yang menjaga postur tubuh yang benar (Richardson, 1992). Bagian perut yang melintang bagian bawah dan otot pada posisi miring

dinyatakan sebagai alat terpenting untuk menstabilkan balutan tulang belakang (Richardson et al., 1990) karena keduanya berada pada posisi paling dekat dengan tulang belakang dan melekat pada balutan pinggang yang membentuk korset untuk menopang (Jull and Richardson, 1994). Otot melintang hampir semua bagiannya terdiri dari jenis urat otot lunak. Sebelumnya otot rectus longitudinal dinyatakan sebagai bagian utama untuk dilatih setelah persalinan karena bagian itu digunakan untuk mengontrol latihan panggul dan meluruskan balutan tulang belakang dan hal ini merupakan bagian perut utama yang direhabilitasi pada postnatal, seringkali karena perut pada posisi

melintang bagian bawah. Namun demikian, recti memiliki lebih banyak urat otot keras daripada otot lunak dan tidak bisa mencegah masalah punggung. Kedua kelompok tersebut membutuhkan rehabilitasi untuk mengembalikan fungsinya.

Sekarang kita sudah sampai pada akhir uraian materi di kegiatan belajar 1. Bagaimana penyerapan materi diatas? Apakah Anda sudah memahami semua pokok – pokok materi? Jika sudah silakan kerjakan tes formatif 1. Jika masih ada yang belum Anda pahami, silakan baca kembali uraian diatas. Selamat Belajar.



Rangkuman

Seorang ibu yang baru melahirkan memiliki kebutuhan khusus yang berbeda dengan ibu hamil. Kebutuhan yang perlu diperhatikan oleh seorang bidan dalam memberikan asuhan pada ibu nifas meliputi :

1. Kebutuhan nutrisi dan cairan

Mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari, dan minum sedikitnya 3 liter setiap hari (anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui).

2. Kebutuhan ambulasi

Mobilisasi hendaknya dilakukan secara bertahap. Dimulai dengan gerakan miring ke kanan dan ke kiri. Penelitian menyebutkan *early ambulation* (gerakan sesegera mungkin) bisa mencegah aliran darah terhambat. Hambatan aliran darah bisa menyebabkan terjadinya trombosis vena dalam atau DVT (*Deep Vein Thrombosis*) dan bisa menyebabkan infeksi. Jangan melakukan mobilisasi secara berlebihan karena bisa membebani jantung.

3. Kebutuhan eliminasi

Diuresis pascapartum, yang disebabkan oleh penurunan kadar estrogen, hilangnya peningkatan tekanan vena pada tingkat bawah,

dan hilangnya peningkatan volume darah akibat kehamilan, merupakan mekanisme tubuh untuk mengatasi kelebihan cairan. Kehilangan cairan melalui keringat dan peningkatan jumlah urine menyebabkan penurunan berat badan sekitar 2,5 kg selama masa pasca partum.

4. Kebutuhan kebersihan diri

Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan. Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB

5. Kebutuhan istirahat

Ibu nifas memerlukan istirahat yang cukup, istirahat tidur yang dibutuhkan ibu nifas sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu dalam beberapa hal: Mengurangi jumlah ASI yang di produksi, Memperlambat proses involusio uterus dan meningkatkan perdarahan, dan Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri.

6. Kebutuhan seksual

Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman ketika luka episiotomi telah sembuh dan lokea telah berhenti. Hendaknya pula hubungan seksual dapat ditunda sedapat mungkin sampai 40 hari setelah persalinan, karena pada waktu itu diharapkan organ-organ tubuh telah pulih kembali

7. Kebutuhan olahraga/ senam

Tujuan utama dari rehabilitasi fisik / olahraga dalam periode postnatal adalah untuk:

1. Meningkatkan sirkulasi
2. Mengembalikan fungsi keseluruhan otot dasar panggul

dan untuk menghindari masalah urinary, sebagai contoh stres inkontinensia

3. Memperkuat otot abdominal untuk mengembalikan fungsinya sebagai sumber pergerakan, menyokong tulang belakang dan isi perut serta menjaga tekanan intra abdominal.
4. Menjamin perawatan yang mencukupi untuk punggung.
5. Mempercepat pemulihan masalah muskuloskeletal postnatal, sebagai contoh, diastasis rekti dan disfungsi simpisis pubis.



Test Formatif

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat.

1. Berapakah jumlah kalori tambahan yang harus dikonsumsi oleh ibu nifas yang menyusui.....
 - a. 300 kalori
 - b. 400 kalori
 - c. 500 kalori
 - d. 750 kalori
 - e. 100 kalori

2. Salah satu fungsi penting dari ambulasi dini adalah.....
 - a. Menurunkan frekuensi trombosis dan emboli paru pada masa nifas
 - b. Mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi
 - c. Memperlambat proses involusi uterus
 - d. Mempererat hubungan antara ayah dan bayi
 - e. Memperlancar peredaran darah

3. Kurang istirahat akan mempengaruhi ibu nifas dalam beberapa hal, kecuali:
 - a. Mempengaruhi jumlah ASI yang diproduksi
 - b. Memperlambat proses involusi uterus
 - c. Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bay-

- inya dan dirinya sendiri
 - d. Memperbanyak perdarahan
 - e. Memperlancar ASI yang keluar
4. Di bawah ini merupakan manfaat senam nifas,kecuali.....
- a. Membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
 - a. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah perlemahan lebih lanjut.
 - b. Menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai
 - c. Mengurangi depresi pasca persalinan.
 - d. Menambah berat badan ibu dan meningkatkan kadar Hb dalam darah
5. Pengeluaran urin akan meningkat pada 24-48 jam pertama sampai sekitar hari ke-5 setelah melahirkan,ini terjadi karena
- a. Gangguan perubahan hormon
 - b. roses involusi uterus
 - c. Gangguan pada kontraksi rahim
 - d. Volume darah ekstra yang dibutuhkan waktu hamil tidak diperlukan lagi setelah persalinan
 - e. Peningkatan tekanan darah



Daftar Pustaka

1. Ambarwati, 2010. Asuhan Kebidanan Nifas. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
2. Bennet, V.R and Brown, L.K, 1996, Myles Text Book for Midwives, edisi 12, Churchil Livingstone, London, UK .
3. Beety P Sweet, 1998, Mayes Midwifery A Text Book for Midwives, edisi 8, English League Book Society/Bailire Tindal, London, England.
4. Bobak, Lowdermilk, Jensen (2005). Maternity nursing (4th editiion), Maria A & PiterI (2004). (Alih Bahasa): Jakarta: EGC
5. Cunningham, F.G. dkk. 2005. Obstetri *Williams (edisi 21)*. Jakarta: EGC
6. Pusdiknakes, 2003. Asuhan Kebidanan Post Partum. Jakarta: Pusdiknakes
7. Prawirohadjo, S, 2001. Ilmu kebidanan : Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
8. Saifuddin, Abdul Bari dkk, 2007. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohadjo. Jakarta.
9. Saleha, 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika.
10. Varney, 2004. Varney's Midwifery. Ed 4. Massachusets: Jones and Bartlett Publisher.



Kegiatan Belajar II

Respon Orang Tua Terhadap Bayi Baru Lahir (waktu : 120 menit)



TUJUAN

Pembelajaran Umum

Setelah menyelesaikan Unit kegiatan belajar 2 diharapkan Anda dapat menguraikan respon orang tua terhadap bayi baru lahir dengan benar.

TUJUAN

Pembelajaran Khusus

Setelah kegiatan belajar mengajar diharapkan mahasiswa mampu :

1. Menjelaskan *bonding attachment* dengan tepat
2. Menguraikan respon ayah dan keluarga dengan tepat
3. Mengidentifikasi sibling rivalry dengan tepat

POKOK

Materi

Untuk mencapai tujuan pembelajaran bagaimana kita sebagai seorang bidan dapat melaksanakan asuhan pada ibu nifas secara profesional, maka Anda sebagai harus dapat mengidentifikasi respon keluarga terhadap bayi baru lahir sehingga asuhan yang diberikan menjadi lebih fokus. Oleh karena itu yang pertama harus Anda lakukan adalah memahami pokok-pokok materi dibawah ini :

1. Bonding Attachment
2. Respon Ayah dan Keluarga
3. Sibling Rivally



Uraian Materi

Perubahan setelah proses melahirkan tidak saja dialami oleh ibu saja, akan tetapi keluarga juga mengalami perubahan dan adaptasi. Kedatangan bayi yang baru dilahirkan akan memberikan nuansa baru dalam rumah tangga dan perubahan peran akan terjadi didalamnya. Bagaimana keluarga menyikapi hal tersebut? Hal – hal apa yang harus diwaspadai oleh seorang ibu jika memiliki anak dengan jarak kelahiran yang dekat? Apa peran ayah terhadap bayi yang baru lahir? Semua hal tersebut dapat Anda temukan jawabannya dalam uraian materi di bawah ini. Selamat Belajar!

Kelahiran anggota keluarga baru dalam sebuah keluarga merupakan satu hal yang membawa perubahan terhadap anggota keluarga lainnya. Mereka beradaptasi dan menyesuaikan diri terhadap bayi yang baru dilahirkan. Berbagai perasaan dan tingkah laku mengalami perubahan, ada yang makin bahagia dengan kehadiran bayi namun tidak sedikit juga yang mengingkarinya. Sikap dan perasaan anggota keluarga tersebut akan membawa pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi itu nantinya. Akan tetapi sebelum menghadapi respon terhadap bayi baru lahir, orang tua

akan melalui suatu proses untuk menjadi orang tua.

Kelahiran adalah sebuah momen yang dapat membentuk suatu ikatan antara ibu dan bayinya. Pada saat bayi dilahirkan adalah saat yang sangat menakjubkan bagi seorang ibu ketika ia dapat melihat, memegang dan memberikan ASI pada bayinya untuk pertama kali. Dan masa tenang setelah melahirkan disaat ibu merasa rileks, memberikan peluang ideal untuk memulai pembentukan ikatan batin. Seorang bayi yang baru lahir mempunyai kemampuan yang banyak misalnya bayi dapat mencium, merasa, mendengar dan melihat. Kulit mereka sangat sensitif terhadap suhu dan sentuhan dan selama satu jam pertama setelah melahirkan mereka sangat waspada dan siap untuk mempelajari dunia baru mereka. Jika tidak ada komplikasi yang serius setelah bayi lahir dapat langsung diletakkan di atas perut ibu, kontak segera ini akan sangat bermanfaat baik bagi ibu maupun bayinya telah terjadi sejak masa kehamilan dan pada saat persalinan ikatan itu akan semakin kuat. Bidan sebagai tenaga kesehatan dapat memfasilitasi perilaku ikatan awal ini dengan cara menyediakan sebuah lingkungan yang

mendukung sehingga kontak dan interaksi yang baik dari orang tua kepada anak dapat terjadi.

A. Bonding Attachment

Bonding attachment terjadi pada kala IV, dimana diadakan kontak antar ibu, ayah-anak dan berada dalam ikatan kasih. Menurut Brazelton (1978). Bonding merupakan suatu ketertarikan mutual pertama antara individu, misalnya antara orang tua dan anak, saat pertama kali mereka bertemu. Attachment adalah suatu perasaan menyayangi atau loyalitas yang mengikat individu dengan individu lain. Sedangkan menurut Nelson dan May (1996) attachment merupakan ikatan antara individu meliputi pencurahan perhatian serta adanya hubungan emosi dan fisik yang akrab. Menurut Klaus, Kenell (1992), bonding attachment bersifat unik, spesifik, dan bertahan lama. Mereka juga menambahkan bahwa ikatan orang tua terhadap anaknya dapat terus berlanjut bahkan selamanya walau dipisah oleh jarak dan waktu dan tanda-tanda keberadaan secara fisik tidak terlihat. Bonding adalah suatu langkah untuk mengungkapkan perasaan afeksi (kasih sayang) oleh ibu kepada bayinya segera setelah lahir sedangkan attachment adalah interaksi antara ibu dan bayi secara

spesifik sepanjang waktu.

Bonding attachment dipengaruhi oleh beberapa hal. Kondisi yang mempengaruhi ikatan (Mercer, 1996), yaitu:

1. Kesehatan emosional orang tua
2. Sistem dukungan sosial yang meliputi pasangan hidup, teman dan keluarga
3. Suatu tingkat keterampilan dalam berkomunikasi dan memberikan asuhan yang kompeten
4. Kedekatan orang tua dengan bayi
5. Kecocokan orang tua-bayi (termasuk keadaan, temperamen, dan jenis kelamin)

Tahap-tahap bonding attachment:

1. Perkenalan (*acquaintance*), dengan melakukan kontak mata, menyentuh, berbicara, dan mengeksplorasi segera setelah mengenal bayinya.
2. Bonding (keterikatan)
3. Attachment, perasaan kasih sayang yang mengikat individu dengan individu lain

Menurut Klaus, Kenell (1982), bagian penting dari ikatan ialah perke-

nalannya. Elemen-elemen bonding attachment meliputi:

1 Sentuhan

Sentuhan, atau indera peraba, dipakai secara ekstensif oleh orang tua dan pengasuh lain sebagai suatu sarana untuk mengenali bayi baru lahir dengan cara mengeksplorasi tubuh bayi dengan ujung jarinya. Penelitian telah menemukan suatu pola sentuhan yang hampir sama yakni pengasuh memulai eksplorasi jari tangan ke bagian kepala dan tungkai kaki. Tidak lama kemudian pengasuh memakainya telapak tangannya untuk mengelus badan bayi dan akhirnya memeluk dengan tangannya. Gerakan ini dipakai menenangkan bayi.

2 Kontak mata

Ketika bayi baru lahir mampu secara fungsional mempertahankan kontak mata, orang tua dan bayi akan menggunakan lebih banyak waktu untuk saling memandang. Beberapa ibu mengatakan, dengan melakukan kontak mata mereka merasa lebih dekat dengan bayinya.

3 Suara

Saling mendengar dan merespon suara antara orang tua dan

bayinya juga penting. Orang tua menunggu tangisan pertama bayinya dengan tegang. Sedangkan bayi akan menjadi tenang dan berpaling ke arah orang tua mereka saat orang tua mereka berbicara dengan suara bernada tinggi.

4 Aroma

Perilaku lain yang terjalain antara orang tua dan bayi ialah respons terhadap aroma / bau masing-masing. Ibu mengetahui setiap anak memiliki aroma yang unik. Sedangkan bayi belajar dengan cepat untuk membedakan aroma susu ibunya.

5 Entrainment

Bayi baru lahir bergerak-gerak sesuai dengan struktur pembicaraan orang dewasa. Mereka menggoyang tangan, mengangkat kepala, menendang-nendangkan kaki, seperti sedang berdansa mengikuti nada suara orang tuanya. Entrainment terjadi saat anak mulai berbicara. Irama ini berfungsi member umpan balik positif kepada orang tua dan menegaskan suatu pola komunikasi efektif yang positif.

6 Bioritme

Anak yang belum lahir atau

baru lahir dapat dikatakan senada dengan ritme alamiah ibunya. Untuk itu, salah satu tugas bayi baru lahir ialah membentuk ritme personal (bioritme). Orang tua dapat membantu proses ini dengan memberi kasih sayang yang konsisten dan dengan memanfaatkan waktu saat bayi mengembangkan perilaku yang responsif. Hal ini dapat meningkatkan interaksi sosial dan kesempatan bayi untuk belajar.

7 Kontak dini

Saat ini, tidak ada bukti-bukti alamiah yang menunjukkan bahwa kontak dini setelah lahir merupakan hal yang penting hubungan orang tua-anak. Namun menurut Klaus, Kennel (1982), ada beberapa keuntungan fisiologis yang dapat diperoleh dari kontak dini:

- a. Kadar oksitosin dan prolaktin meningkat
 - b. Reflek menghisap dilakukan dini
 - c. Pembentuk kekebalan aktif dimulai
 - d. Mempercepat proses ikatan antara orang tua dan anak
 - e. *Body warmth* (kehangatan tubuh)
 - f. Waktu pemberian kasih sayang
 - g. Stimulasi hormonal
- Prinsip-prinsip dan upaya meningkatkan bonding attachment
- a. Menit pertama jam pertama
 - b. Sentuhan orang tua pertama kali
 - c. Adanya ikatan yang baik dan sistematis
 - d. Terlibat proses persalinan
 - e. Persiapan Post Natal Care (PNC) sebelumnya
 - f. Adaptasi
 - g. Kontak sedini mungkin sehingga dapat membangkitkan dalam memberi kehangatan pada bayi, menurunkan rasa sakit ibu, serta memberi rasa nyaman
 - h. Fasilitas untuk kontak lebih lama
 - i. Penekanan pada hal-hal positif
 - j. Perawat meternitas khusus (bidan)
 - k. Libatkan anggota keluarga lainnya
 - l. Informasi bertahap mengenai bonding attachment

Dampak positif bonding attachment adalah bayi merasa dicintai, diperhatikan, mempercayai, menumbuhkan sikap sosial dan bayi merasa aman, sehingga berani mengadakan eksplorasi.

B. Respon Ayah dan Keluarga

Ayah mungkin menjadi anggota keluarga yang terlupakan, terutama bila hal ini merupakan anak yang pertama. Sebelum bayi tiba di rumah, ia merupakan bagian terbesar dari keluarganya yang terdiri dari dua orang. Aktivitas siang hari dimana mudah disesuaikan dengan pasangannya malam hari tanpa gangguan. Kini rumah menjadi tidak terkendali, makan menjadi tidak terjadwal, tidur mengalami gangguan dan hubungan seksual untuk sementara ditangguhkan. Ayah harus dilibatkan dalam perawatan anak dan pemeliharaan aktivitas rumah. Dengan berbagai tanggung jawab seperti ini, mereka menjadi bagian dari pengalaman mengasuh anak. Sebagai akibat, pasangan menjadi lebih dekat. Sebagai ayah baru, peran ayah tidak kurang rumitnya dibandingkan peran istri.

Tentu sang ayah tidak mengandung si bayi selama 9 bulan, tetapi harus membuat penyesuaian secara fisik dan emosi ketika waktu persalinan semakin dekat dan persiapan untuk bayi menjadi penting sekali. Di satu pihak, sang ayah mungkin merasa seolah-olah tidak ada hubungan dengan persalinan tetapi pada sisi lain ini adalah bayinya

juga. Ketika bayi akhirnya lahir, sang ayah mungkin merasa sangat lega dan juga gembira serta gugup. Sewaktu menyaksikan kelahiran bayi, perasaan komitmen dan cinta membanjir ke permukaan menghilangkan kekhawatiran bahwa sang ayah tidak akan pernah mempunyai keterikatan dengan bayinya. Sang ayah juga merasakan penghargaan yang besar dan cinta kepada istri lebih dari pada sebelumnya. Pada waktu yang sama, merenungkan tanggung jawab untuk merawat bayi ini selama 20 tahun ke depan dapat membuat sang ayah lemah. Pendekatan terbaik adalah menjadi ayah yang seaktif mungkin. Misalnya, saat istrinya melahirkan di rumah sakit, ayah mungkin di tempatkan di dalam ruang rawat gabung sampai waktunya membawa pulang bayi ke rumah. Ini akan membantu ayah merasa tidak seperti penonton tetapi lebih sebagai peserta aktif.

Ayah akan mengenal bayinya dari permulaan juga memungkinkan ayah berbagi pengalaman emosional dengan istrinya. Begitu seluruh keluarga berada di rumah, sang ayah dapat dan harus membantu memakaikan popok, memandikan dan membuat senang bayi. Kebalikan dengan stereotip kuno, pekerjaan ini bukanlah pekerjaan eksklusif wanita. Tidak ada alasan mengapa seorang ayah tidak mampu melaksanakan pekerjaan sehari-hari mengurus rumah dan anak sebaik ibu.

Umumnya ayah yang bersedia mengurus rumah tangga hanya untuk menyenangkan istrinya saja. Alangkah baiknya jika pekerjaan ini dikerjakan dengan perasaan bahwa sudah selayaknya menerima tanggung jawab di dalam rumah yaitu merawat anak dan rumah tangga sehari-hari.



Sumber : http://www.childology.in/parenting_handling_Sibling_rivalry.aspx

C. Sibling Rivalry

Salah satu peristiwa kunci dalam kehidupan anak adalah kelahiran adik baru. Kehamilan itu sendiri merupakan waktu ideal bagi anak-anak untuk memahami darimana bayi berasal dan bagaimana bayi itu dilahirkan. Anak mungkin memiliki reaksi campuran terhadap adik baru, bergairah karena mendapat teman bermain baru, takut akan ditelantarkan dan sering kecewa ketika sang adik tidak mau segera bermain. Akan tetapi persaingan sengit yang ditakutkan oleh banyak orang tua bukan tidak dapat dihindari. Temperamen anak tertentu itu dan cara orang tua memperlakukan anak adalah faktor kunci yang menentukan seberapa besar persaingan yang terjadi di antara saudara kandung.

Tidak mudah memang untuk menjaga keseimbangan yang tepat antara menyesuaikan diri dengan kebutuhan bayi baru dan membantu anak yang lebih besar mengatasi perubahan itu. Usahakan agar anak yang lebih besar mendapat beberapa keistimewaan, mungkin dengan waktu tidur lebih larut atau waktu khusus untuk perhatian yang tidak terbagi untuknya. Pastikan pula bahwa anak yang lebih kecil dilindungi dari perlakuan marah dan suka memerintah dari anak yang lebih besar, lebih kuat dan lebih pandai. Percekcokan yang bercampur dengan permainan yang menyenangkan adalah pola yang lazim di antara kakak dan adik. Tidak bijaksana bila kita mengharapkan seseorang anak selalu bertindak adil menurut standar orang dewasa. Barangkali lebih baik mengajar semua anak karena tidak bertengkar atau memarahi mereka semua ketika mereka berkelahi daripada men-

coba menyelidiki siapa yang benar dan siapa yang salah.

Jika saudara kandung adalah anak prasekolah, dia akan lebih dapat lebih memahami apa yang sedang terjadi. Dengan mempersiapkan dia selama kehamilan, orang tua dapat membantu mengurangi kebingungan atau rasa irinya. Begitu bayi lahir, anak yang lebih besar merasa kehilangan orang tuanya dan marah karena bayi akan menjadi pusat perhatian baru. Tetapi dengan memuji dia karena telah membantu dan bertindak seperti "orang dewasa" akan membuat anak tahu bahwa dia juga mempunyai peran baru yang penting untuk dimainkan. Pastikan bahwa anak mendapatkan waktu menjadi "orang penting" dan diizinkan menjadi "bayi" sewaktu dia merasa perlu. Selain itu sering diberikan kesempatan agar dia tahu bahwa

ada cukup ruang dan cinta kasih dalam hati orang tua untuk mereka berdua. Jika saudara kandung sudah memasuki usia sekolah, dia mungkin tidak lagi merasa terancam oleh pendaatang baru dalam keluarga. Bahkan kemungkinan besar dia kagum dengan proses kehamilan dan persalinan, serta ingin sekali bertemu dengan bayi yang baru.

Baiklah, kita sudah sampai pada penghujung kegiatan belajar 2. Setelah mempelajari KB 2 ini, apakah Anda sudah paham? Bila masih ada keraguan, silahkan Anda ulangi lagi untuk mempelajarinya kembali.



Rangkuman

Bonding merupakan suatu keterkaitan mutual pertama antara individu, misalnya antara orang tua dan anak, saat pertama kali mereka bertemu. Attachment adalah suatu perasaan menyayangi atau loyalitas yang mengikat individu dengan individu lain. Elemen-elemen bonding attachment meliputi: sentuhan, kontak mata, suara, aroma, entrainment, bioritme dan kontak dini.

Sewaktu menyaksikan kelahiran bayi, perasaan komitmen dan cinta membanjir ke permukaan menghilangkan kekhawatiran bahwa sang ayah tidak akan pernah mempunyai keterikatan dengan bayinya. Sang ayah juga merasakan penghargaan yang besar dan cinta kepada istri lebih dari pada sebelumnya. Ayah harus dilibatkan dalam perawatan anak dan pemeliharaan aktivitas rumah. Dengan berbagai

tanggung jawab seperti ini, mereka menjadi bagian dari pengalaman mengasuh anak. Sebagai akibat, pasangan menjadi lebih dekat. Sebagai ayah baru, peran ayah tidak kurang rumitnya dibandingkan peran istri.

Salah satu peristiwa kunci dalam kehidupan anak adalah kelahiran adik baru. Kehamilan itu sendiri merupakan waktu ideal bagi anak-anak untuk memahami darimana bayi berasal dan bagaimana bayi itu dilahirkan. Tidak mudah memang untuk menjaga keseimbangan yang tepat antara menyesuaikan diri dengan kebutuhan bayi baru dan membantu anak yang lebih besar mengatasi perubahan itu. Dengan mempersiapkan dia selama kehamilan, orang tua dapat membantu mengurangi kebingungan atau rasa irinya.



Test Formatif

Petunjuk: Pilihlah jawaban yang paling tepat.

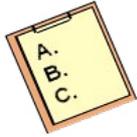
6. Salah satu komponen dari proses menjadi orang tua adalah,
 - a. Memiliki penghasilan untuk membayar baby sitter
 - b. Memberikan kepercayaan kepada nenek untuk mengasuh
 - c. Memiliki keterampilan dan pengetahuan merawat bayi
 - d. Memberikan pendidikan sedini mungkin

7. Faktor- faktor yang mempengaruhi respon orang tua terhadap anaknya adalah :
 - a. Umur, budaya, pekerjaan
 - b. Umur, budaya, dukungan sosial
 - c. Budaya, dukungan sosial, ekonomi
 - d. Dukungan sosial, pekerjaan, budaya

8. Proses penggabungan berdasarkan cinta dan penerimaan yang tulus dari orang tua terhadap anaknya dan memberikan asuhan perawatannya merupakan pengertian dari....
 - a. Bonding
 - b. Attachment
 - c. Bonding Attachment
 - d. Rooming In

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi suksesnya masa transisi ke masa menjadi orang tua pada masa post partum adalah sebagai berikut, kecuali :
 - a. Respon dan dukungan dari keluarga/teman
 - b. Hubungan dari pengalaman melahirkan terhadap harapan dan aspirasi
 - c. Pengaruh budaya
 - d. Pengaruh dunia kerja

2. Di bawah ini yang termasuk hal – hal yang merupakan perilaku orang tua dalam mempengaruhi ikatan kasih sayang kepada anaknya ...
 - a. Memberikan perhatian saat anak tidur
 - b. Memberikan mainan yang terbaik
 - c. Tidak mengajak anak pada acara – acara keluarga
 - d. Kontak mata



Daftar Pustaka

- Ambarwati. 2008. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Bobak, Lowdermilk, Jensen. 2004. *Buku Ajar: Keperawatan Maternitas (ed 4)*. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F.G. dkk. 2005. *Obstetri Williams (edisi 21)*. Jakarta: EGC
- Desty, dkk. 2009. *Respon Orang Tua Terhadap Bayi Baru Lahir*. Surakarta: Akademi Kebidanan Mamba'ul 'Ulum.
- Irhami. 2010. *Proses Adaptasi Psikologis Ibu Masa Nifas*. zikra-myblog.blogspot.com/2010/06/zikra-proses-adaptasi-psikologis-ibu.html Diunduh 19 Oktober 2010 Pukul 08.55 PM
- Matson, S. & Smith, J.E. 2004. *Core Curriculum Maternal – Newborn Nursing (3rd edition)*. USA: Elsevier Saunders.
- Reeder, S.J., Martin, L.L. & Koniak- Griffin, D. 1997. *Maternity Nursing: Family, Newborn, and Women's Health Care (18th ed)*. Philadelphia: Lippincott.
- Roesli, U. 2008. *Inisiasi Menyusu Dini*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Saleha, 2009. *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suherni, 2007. *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Walsh, L.V. 2007. *Buku Ajar Kebidanan Komunitas*. Jakarta: EGC



Kunci Jawaban Tes Formatif

Kegiatan Belajar 1

1. C

2. A

3. E

4. E

5. D

Kegiatan Belajar 2

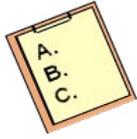
1. C

2. B

3. C

4. D

5. D



Penutup

Dengan mempelajari kebutuhan ibu masa nifas maka Anda sudah bisa mengidentifikasi kebutuhan dasar yang diperlukan oleh ibu nifas dan respon orang tua terhadap bayi baru lahir sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan asuhan pada ibu nifas.

Untuk selanjutnya Anda dapat mempelajari modul 3 dan seterusnya agar asuhan kebidanan pada ibu nifas dapat diberikan secara komprehensif. Diharapkan Anda dapat menjadi bidan yang profesional dalam rangka menurunkan AKI dan AKB di Indonesia.

Umpan Balik

UNTUK MENGETAHUI KETUNTASAN BELAJAR, ANDA DAPAT MENILAI DIRI SENDIRI DENGAN CARA :

1. Setiap akhir pertemuan selesai, kerjakan soal-soal test yang tersedia dan yakinkan bahwa Anda mampu menjawabnya tanpa membaca materi lagi
2. Setelah Anda menjawab , maka lakukan koreksi dengan bantuan kunci jawaban yang tersedia dengan cara :
Jumlah soal benar X 100
Jumlah soal
3. Lakukan penilaian untuk diri sendiri
4. Ketuntasan pembelajaran tercapai apabila Anda berhasil mendapatkan nilai 80
5. Apabila Anda belum bisa mencapai nilai minimal 80, maka ulangi lagi untuk mempelajari materi dan anda bisa menanyakan pada Tutor Anda dan kerjakanlah Tes Akhir Modul
6. Bila Anda sudah berhasil, maka lanjutkan untuk ke pertemuan berikutnya dan bila selesai maka Anda dapat pindah ke modul berikutnya



Test Akhir Modul

1. Pengetahuan yang penting diberitahukan kepada ibu post partum mengenai aktivitas seksual kecuali....
 - a. Hubungan seksual sudah dapat dilakukan setelah lochea berhenti
 - b. Hubungan seksual dapat dilakukan bila kondisi ibu sudah pulih kembali
 - c. Hubungan seksual dapat dilakukan bila psikologis ibu telah siap untuk melakukan hubungan
 - d. Hubungan seksual dapat dilakukan kapan saja bila suami menginginkan

2. Yang bukan merupakan kebutuhan dasar ibu post partum yang berhubungan dengan kebutuhan nutrisi dan cairan adalah...
 - a. Banyak mengkonsumsi makanan berserat dan minum minimal 8 gelas per-hari
 - b. Menghindari makanan pedas dan buah-buahan yang dapat menyebabkan diare.
 - c. Berikan suplemen zat besi sebanyak 90 hari pasca persalinan
 - d. Minum kapsul vitamin 200.000 unit untuk dua kali minum

3. Pernyataan berikut merupakan indikasi dilakukannya senam pada masa post partum adalah...
 - a. Luka perineum grade III
 - b. Pemisahan simphisis pubis
 - c. Punggung cidera

- d. Ketegangan pada ligamen kaki
4. Hal- hal yang perlu diberitahukan kepada ibu post partum yang berhubungan dengan kebutuhan istirahat ibu post partum adalah, kecuali...
 - a. Ibu akan mengalami keadaan insufficiency tidur menjelang akhir masa post partum
 - b. Waktu istirahat menjadi prioritas utama
 - c. Ciptakan lingkungan yang nyaman untuk ibu
 - d. Adanya dukungan keluarga
 5. Kebutuhan dasar pada ibu nifas tentang Ambulasi diantaranya :
 - a. Ibu tidak perlu takut untuk bergerak
 - b. Usahakan tidur \pm 10 jam / hari
 - c. Lakukan senam nifas dalam 2 jam post partum untuk memperlancar involusi uterus.
 - d. Kurang istirahat dapat mempengaruhi ibu.
 6. Senam nifas yang tujuannya untuk memperkuat dasar panggul adalah senam ;
 - a. Homan
 - b. Friedman.
 - c. Kegel
 - d. Hoffman.
 7. Tujuan senam nifas antara lain adalah untuk :
 - a. Kebugaran dan sikap tubuh

- b. Pemulihan kondisi psikologis
 - c. Melancarkan produksi ASI
 - d. Memperkuat otot perut, dasar panggul, tungkai bawah & perbaiki system tubuh
8. Senam dapat dilakukan dengan ketentuan
- a. Setelah 2 jam post partum
 - b. Ibu nifas normal
 - c. Ibu nifas normal dan ada kelainan
 - d. Setelah 40 hari post partum
9. Secara fisik seorang ibu nifas boleh melakukan hubungan suami istri apabila :
- a. Setelah habis nidas (40 hari)
 - b. Setelah ibu merasa sanggup dan siap
 - c. Setelah darah merah berhenti
 - d. Setelah darah merah berhenti dan ibu tidak merasa nyeri saat memasukkan 1 jari atau 2 jari tangannya ke dalam vagina
10. Ibu nifas diberikan kapsul vitamin A (200.000 unit), vitamin ini berguna untuk :
- a. Agar vitamin A tersebut dapat diberikan pada bayinya melalui ASI
 - b. Membantu penglihatan ibu yang kabur
 - c. Menambah daya tahan tubuh ibu
 - d. Mencegah kebutaan dan rabun senja
11. Ibu nifas dianjurkan untuk melakukan early ambulation, kegiatan ini bertujuan

untuk :

- a. Mencegah infeksi
- b. Mempercepat pengeluaran ASI
- c. Mencegah terjadinya thrombosis
- d. Mempercepat penurunan berat badan

12. Seorang ibu nifas mengatakan dia tidak bisa tidur karena bayinya rewel. Kurang istirahat dan tidur dapat menyebabkan:

- a. Peningkatan jumlah ASI
- b. Involusi uteri terganggu
- c. Ibu mampu merawat anaknya
- d. Ibu merasa yakin dapat merawat bayinya

13. Pengeluaran urin akan meningkat pada 24-48 jam pertama sampai sekitar hari ke-5 setelah melahirkan, ini terjadi karena

- a. Gangguan perubahan hormon
- b. Gangguan pada kontraksi rahim
- c. Volume darah ekstra yang dibutuhkan waktu hamil tidak diperlukan lagi postpartum
- d. Peningkatan tekanan darah

14. Seorang ayah yang baru memiliki anak juga mengalami perubahan psikologis. Sebagai seorang bidan, nasihat yang dapat diberikan kepada ibu dan keluarga adalah :

- a. Biarkan ayah bekerja lebih giat, karena tanggung jawabnya bertambah
- b. Ajak ayah untuk merawat bayinya agar dia merasa tidak diabaikan

- c. Biarkan ayah bekerja diluar, karena merawat bayi merupakan pekerjaan seorang ibu
 - d. Ajak ayah untuk pergi dari rumah, untuk menenangkan dirinya
15. Sibling rivalry dapat diatasi dengan cara :
- a. Mencari siapa yang salah, jika kedua anak berkelahi
 - b. Menyuruh anak yang tertua untuk mengalah kepada adiknya yang masih kecil
 - c. Mengenalkan anak yang besar pada adiknya dimulai saat ibunya mengandung
 - d. Mempekerjakan baby sitter bagi masing masing anak.
16. Peran bidan dalam membantu proses bonding attachment adalah dengan melakukan :
- a. Inisiasi Menyusu Dini
 - b. Pemotongan talipusat
 - c. Metode kangguru
 - d. Pertolongan persalinan normal
17. Nasihat yang dapat diberikan bidan terkait kebutuhan akan kebersihan diri ibu nifas adalah :
- a. Gunakan pembersih vagina setiap hari
 - b. Gunakan pembalut setiap hari
 - c. Bersihkan alat genital dari arah depan ke belakang
 - d. Bersihkan alat genital dari arah belakang ke depan

18. Seorang ibu melahirkan anak keduanya. Pada saat kunjungan nifas, bidan mendapati adanya bekas luka cubitan pada bayinya. Setelah dianamnesa, luka tersebut disebabkan oleh anak pertamanya. Sebagai bidan, masalah apa terjadi pada ibu nifas tersebut ?
- Post partum blues
 - Depresi post partum
 - Sibling rivalry
 - Sibling
19. Seorang ibu melahirkan anak keduanya. Pada saat kunjungan nifas, bidan mendapati adanya bekas luka cubitan pada bayinya. Setelah dianamnesa, luka tersebut disebabkan oleh anak pertamanya. Sebagai bidan, penyuluhan pada yang tepat diberikan kepada ibu tersebut ?
- Rujuk ke psikiater
 - Bawa anaknya ke psikolog anak
 - Jauhkan bayi dari kakaknya
 - Ajak komunikasi dan berikan perhatian lebih pada anak pertama
20. Seorang ibu melahirkan anak pertamanya. Untuk mendeteksi adanya kelainan pada system urinarius, maka seorang ibu nifas harus dapat berkemih dalam jangka waktu berapa lama ?
- 2 jam
 - 3 jam
 - 4 jam
 - 6 jam



Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

1. D
2. C
3. A
4. A
5. A
6. C
7. D
8. B
9. D
10. A
11. C
12. B
13. C
14. B
15. C
16. A
17. C
18. C
19. D
20. C



Tugas Mandiri

Buatlah laporan berdasarkan wawancara terhadap ibu nifas 1 hari, 1 minggu dan 40 hari. Kaji kebutuhan fisik dari setiap ibu nifas tersebut. Buatlah perbandingan dari setiap ibu nifas. Laporan ditulis tangan sebanyak 2 halaman folio. Kumpulkan pada pembimbing atau instruktur Anda. Selamat Bekerja.