



**Ns. Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, S.Kep**  
**Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat**

# **PENDIDIKAN KESEHATAN PADA IBU NIFAS**

**Sebuah Pendekatan Keluarga**

---

**Editor : Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat**

---



**Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas  
(Sebuah Pendekatan Keluarga)**

Ns. Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, S.Kep  
Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat



**Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas  
(Sebuah Pendekatan Keluarga)**

Nuha Medika, Yogyakarta

Ukuran. 14 x 20,5

Halaman iv + 68

Cetakan : I, Desember 2020

ISBN : 978-623-7323-41-9

Penulis : Ns. Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, S.Kep  
Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

Editor : Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat

Sampul : NuNaNev

Layout : NuNaNev

Diterbitkan oleh :

Nuha Medika

Jl. Nyi Wiji Adhisoro, Prenggan Kotagede Yogyakarta  
marketnuhamedika@gmail.com; 081228153789

@2020, Hak Cipta dilindungi undang-undang, dilarang  
keras menterjemahkan, memfotokopi atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penerbit

ISI DI LUAR TANGGUNGJAWAB PENERBIT DAN  
PERCETRAKAN

dicetak olah : Nuta Media

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat serta karuniaNya, penulis dapat menyelesaikan sebuah karya buku yang berjudul “Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Nifas: Sebuah Pendekatan Keluarga” dengan tepat waktu. Buku ini merupakan buku pedoman edukasi bagi ibu nifas serta keluarga yang mendampingiya selama masa nifas dengan tujuan memandirikan ibu nifas dalam melakukan perawatan diri sejak awal memasuki masa nifas hingga selesainya masa nifas.

Didalam buku ini dijelaskan secara sistematis terkait masa nifas, media edukasi berbasis aplikasi, serta pelibatan keluarga dalam masa nifas. Penerapan edukasi yang tepat serta media yang menarik sebagai sarana edukasi merupakan salah satu faktor keberhasilan dalam proses edukasi.

Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan serta fasilitas dalam penyelesaian buku ini. Semoga dengan hadirnya buku ini dapat berkontribusi dalam pengembangan keilmuan khususnya dalam memberikan pelayanan asuhan keperawatan kepada ibu nifas dan

semoga Allah SWT selalu memberkahi kemanfaatan buku ini.

Semarang, November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
Bab I .....	1
Pendahuluan .....	1
BAB II .....	3
Masa Nifas.....	3
BAB III.....	20
Media Edukasi Berbasis Aplikasi .....	20
BAB IV.....	49
Pelibatan Keluarga Dalam Edukasi.....	49
BAB V .....	63
PENUTUP .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65

# **Bab I**

## **Pendahuluan**

Masa nifas adalah masa setelah melahirkan dimana organ tubuh mengalami pemulihan hingga bisa kembali ke bentuk semula seperti sebelum hamil dan melahirkan. Selain memperhatikan kondisi fisik, kondisi psikis ibu juga perlu diperhatikan, dipantau dan diberi dukungan. Faktor psikis yang kurang diperhatikan inilah dapat memicu turunnya kondisi ibu pasca melahirkan hingga berujung pada kematian. Hingga saat ini, angka kematian ibu setelah melahirkan masih tinggi. Dari data di tahun 2019, angka kematian ibu di Indonesia menempati posisi 305 per 100.000 kelahiran hidup.<sup>1</sup>

Beberapa kasus kematian setelah melahirkan paling banyak terjadi karena perdarahan ketika menjalani masa nifas. Saat memasuki masa nifas ini berbagai organ reproduksi ibu mengalami pemulihan setelah hamil dan melahirkan. Maka tak heran jika masa nifas yang berlangsung kurang lebih selama 6 hingga 8 minggu ini disebut masa paling penting bagi kesehatan ibu dan bayi.

Tenaga kesehatan sangat diperlukan perannya untuk menurunkan angka kematian ibu pasca melahirkan. Ketidaktahuan akan masalah setelah melahirkan pada ibu nifas berdampak pada keterlambatan penatalaksanaan masalah ibu nifas. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan melalui edukasi.

Edukasi nifas pada umumnya dilakukan oleh tenaga medis seperti perawat, bidan serta dokter spesialis kandungan. Edukasi nifas tersebut antara lain dengan memberikan informasi kepada ibu nifas terkait perihal perawatan pada ibu serta bayinya selama masa nifas. Selain melakukan pemeriksaan fisik, pemantauan keadaan psikologis ibu pada masa nifas juga harus diperhatikan agar bisa segera tertangani apabila ditemukan perilaku yang mendekati arah ketidakstabilan emosi yang biasanya disebut dengan depresi postpartum.

Sumber pengetahuan dapat diperoleh melalui petugas kesehatan yang diberikan secara langsung atau dengan media edukasi. Ibu nifas juga dapat mengakses informasi melalui media internet, dan membaca buku terkait ibu nifas. Media lain yang dapat diakses sendiri oleh ibu nifas dan keluarga berupa aplikasi kesehatan yang tersedia di aplikasi store smartphone.



## **BAB II**

### **Masa Nifas**

Seorang wanita yang baru selesai melahirkan akan langsung memasuki masa nifas. Masa ini dimulai ketika wanita telah mengeluarkan plasenta dan berlanjut hingga beberapa minggu kemudian. Masa nifas pada umumnya berlangsung sampai enam minggu setelah melahirkan. Dalam enam minggu tersebut, tubuh wanita akan mengalami perubahan, yaitu adaptasi dari masa kehamilan dan melahirkan, sampai berangsur-angsur kembali lagi ke keadaan seperti sebelum hamil. Nifas juga disebut sebagai masa pembersihan rahim dengan pengeluaran darah lewat vagina dimana sama seperti dengan keluarnya darah saat haid yang dialami wanita usia subur.<sup>2</sup>

Pada masa nifas ibu akan mengalami perubahan adaptasi baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Awal periode nifas secara drastis seluruh sistem tubuh akan mengalami perubahan sehingga perlu dilakukan monitoring pada ibu nifas terkait pemulihan kesehatannya. Secara garis besar ada 3 proses penting dalam masa nifas yaitu pengecilan rahim (*involusio uteri*),

kekentalan darah yang kembali normal (hemokonsentrasi) serta proses laktasi atau menyusui. <sup>3</sup>

**Secara fisiologis**, ada beberapa perubahan yang terjadi pada sistem organ tubuh ibu setelah melahirkan diantaranya : <sup>4</sup>

a. Tanda Vital

Dalam waktu 24 jam pertama setelah ibu melahirkan, kondisi suhu tubuh ibu dikatakan dalam batas normal jika kurang dari 38 derajat Celcius. Jika pada 10 hari pertama setelah melahirkan terjadi suhu lebih dari 38 derajat Celcius selama lebih dari 2 hari, ibu nifas perlu dimonitoring adanya infeksi pada saluran kemih, endometritis , mastitis (pembengkakan payudara) serta sepsis puerpuralis. Pada umumnya kenaikan suhu terjadi pada hari kedua atau ketiga. Terjadinya kenaikan suhu yang dialami ibu terutama karena keluhan pada payudaranya yaitu mengalami mastitis.

b. Sistem Kardiovaskuler

1) Tekanan Darah

Beberapa saat setelah melahirkan atau pada saat pertama kali melakukan mobilisasi, tekanan sistolik menurun 20 mmHg bahkan lebih, sehingga terjadi

hipotensi ortostatik yang disebabkan adanya kompensasi pertahanan tubuh untuk menurunkan resistensi vaskuler yang disebabkan karena meningkatnya tekanan vena. Hal tersebut terjadi karena perubahan posisi dari posisi terlentang ke posisi duduk.

## 2) Komponen darah

Selama 72 jam setelah melahirkan volume plasma darah menurun lebih besar daripada jumlah sel darah. Hal ini mengakibatkan meningkatnya kadar hematocrit dan hemoglobin pada hari ke 17 setelah melahirkan. Sel darah merah (RBC) kembali dalam batas normal ketika diukur pada 8 minggu masa nifas. Selain itu sel darah putih akan mengalami peningkatan pada masa *early postpartum* mencapai 30.000/mm<sup>3</sup> namun tidak menimbulkan infeksi. Berbeda jika pada 6 jam pertama leukosit mengalami peningkatan lebih dari 30% maka dapat terindikasi adanya infeksi.

## c. Sistem Perkemihan

Umumnya ibu nifas mengalami ketidakmampuan berkemih 2 hari pertama setelah melahirkan. Retensi urin dan proses distensi kandung kemih

kemungkinan menunjukkan adanya infeksi pada saluran kemih dan pendarahan setelah melahirkan. Tanda dan gejala terjadi distensi kandung kemih antara lain adanya pembesaran kandung kemih diatas simpisis pubis ketika diraba, volume urin yang keluar kurang dari 150 cc, pengeluaran lochia meningkat, dan nyeri tekan pada kandung kemih.

#### d. Sistem Endokrin

Setelah proses pengeluaran plasenta, kadar hormone estrogen dan progesterone mengalami penurunan. Menurunnya hormone secara ekstrem dalam sistem kelenjar endokrin tersebut menyebabkan terjadi dua peristiwa yang signifikan yaitu laktasi (sekresi susu) dimulai dengan hisapan bayi dan fungsi siklus menstruasi kembali normal. Pemulihan kedua kadar hormone tersebut terjadi lebih lambat dari sebelum hamil pada ibu yang memberi ASI. Jika pemberian ASI dilakukan secara rutin maka hormone prolactin akan mengalami peningkatan secara drastis. Pada umumnya ibu yang meneteki bayinya kembali mengalami datang bulan/ haid sekitar minggu ke 36 setelah melahirkan, sedangkan jika tidak meneteki akan kembali haid minggu ke 12. Pada *early postpartum* perubahan

hormone tersebut menyebabkan terjadinya pembengkakan payudara (*mastitis*) akibat dari produksi ASI yang dimulai pada hari ke 3.

e. Sistem Muskuloskeletal

Setelah beberapa hari melahirkan ibu akan mengalami kelelahan atau sakit pada otot. Hal ini diakibatkan peregangan bertahap pada otot abdomen termasuk otot *rectus abdominis* selama kehamilan sehingga kekenyalan otot mengalami penurunan. Dinding perut akan kendur dan akan kembali sekitar 6 minggu *postpartum* dengan latihan khusus seperti melakukan senam nifas dan senam kegel untuk membantu mengembalikan otot *pubococcygeal* (otot yang membantu control usus dan kandung kemih) kembali dalam keadaan normal.

f. Sistem Reproduksi

1) Vagina

Keadaan bentuk vagina setelah melahirkan tampak terbuka lebar, vagina cenderung mengalami pembengkakan serta memar. Tonus otot pada vagina yang bengkak dan celah vagina yang lebar

akan kembali dalam keadaan seperti semula sekitar 1-2 hari pada minggu pertama setelah persalinan.

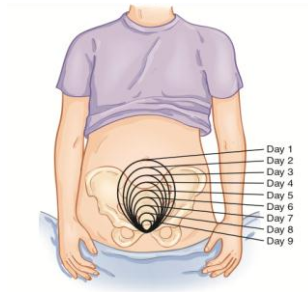
2) Perineum

Perineum adalah bagian yang ada di antara vagina dan anus. Pada proses persalinan, bagian ini dapat robek baik karena proses mengejan atau karena tindakan episiotomi. Ketika masa nifas, vulva yang membengkak akan kembali pulih dalam waktu 1-2 minggu, sedangkan kekuatan otot-otot perineum akan kembali ke keadaan semula selama enam minggu setelah persalinan. Namun pada sebagian kasus, kekuatan otot perineum ini mungkin tidak akan sempurna seperti sediakala akibat beratnya robekan yang terjadi.

3) Rahim atau Uterus.

Ketika hamil, berat rahim sendiri bisa mencapai 1000 g. Ukuran rahim akan terus menyusut, dan berat rahim pada minggu keenam setelah melahirkan akan menjadi hanya 50-100 g. Involusio uteri merupakan salah satu perubahan fisiologis pada uterus dimana terjadi proses perubahan uterus pada kondisi semula baik dari

ukuran, tonus serta posisi. Berikut adalah gambar proses involusio uteri :



**Gambar 1.** Proses Involusio Uteri <sup>5</sup>

4) Leher rahim (serviks)

Bagian ini juga berangsur-angsur kembali seperti semula, meski bentuk dan ukurannya tidak dapat benar-benar kembali sama seperti ketika sebelum hamil.

5) Lochea

Lochea yaitu proses keluarnya cairan uterus dari cavum uteri dan vagina yang terdiri dari desidua dan darah. Lochea memiliki bau yang khas (amis) dan ukuran pengeluaran lochia pada setiap wanita itu berbeda. Selama masa nifas lochia mengalami perubahan warna dan volume yang dipengaruhi oleh proses involusi uterus.

**Tabel 1.** Jenis - jenis Lochea (Sri Astuti,2015)

<b>Jenis Lochea</b>	<b>Waktu</b>	<b>Warna</b>
<b>Rubra</b>	1 – 2 hari	Merah pekat
<b>Sanguinolenta</b>	3 – 7 hari	Merah Kekuningan
<b>Serosa</b>	7 - 14 hari	Kecoklatan
<b>Alba</b>	2-6 minggu	Putih kekuningan

Adapun jenis lochea yang tidak normal yaitu *lochiastasis*, sedangkan apabila setelah 2 minggu lochea masih berwarna merah kemungkinan ada sisa plasenta yang tertinggal disebabkan proses involusi kurang sempurna atau karena adanya *reflexio uteri*. Lochea yang terjadi infeksi mempunyai karakteristik mengeluarkan cairan seperti nanah dan berbau busuk, disebut dengan *lochia purulenta*.

g. Sistem Pencernaan



Setelah proses persalinan, usus membutuhkan waktu 3-4 hari untuk mengembalikan fungsinya menjadi normal. Pada umumnya sering terjadi konstipasi pada ibu nifas karena makanan yang kurang serat selama persalinan. Disamping itu ibu sering merasa tidak berani untuk BAB karena khawatir akan jahitan perineumnya terlepas. Namun ibu harus tetap BAB setidaknya 3 atau 4 hari pasca kelahiran.

Selain perubahan fisiologis, ibu nifas juga mengalami perubahan psikologis selama periode masa nifasnya. Mayoritas ibu nifas mengalami gejala psikiatrik khususnya gejala depresi dari yang ringan maupun yang berat serta gejala *neurosis traumatic*, namun kondisi tersebut dapat diatasi tanpa atau dengan menjalani pengobatan. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan pada kondisi ibu nifas secara psikis ialah adaptasi psikososialnya.

### **Ibu nifas mengalami 3 fase perubahan psikologis sebagai berikut:**

#### **a. Fase *Taking in***

Fase *taking in* atau fase *dependen* merupakan tahap dimana ibu nifas bergantung pada orang lain berlangsung

dari 24 jam pertama atau dengan rentang waktu satu sampai dua hari setelah melahirkan. Pada fase ini ibu memfokuskan sesuatunya untuk dirinya sendiri pada pemenuhan kebutuhan dasar, sehingga ibu cenderung tidak aktif atau pasif terhadap lingkungannya.

Karakteristik ibu pada fase *taking in* tampak sangat membutuhkan bantuan dalam memenuhi kebutuhannya seperti rasa nyaman, pola tidur, pendampingan serta kebutuhan makan, selain itu ibu selalu ingin mengulang cerita tentang pengalaman melahirkan yang dialaminya. Beberapa hal yang penting ketika berada pada kondisi tersebut ialah pola tidur yang cukup, saling mengkomunikasikan ketidaknyamanan tersebut kepada perawat ataupun keluarga serta memperhatikan asupan nutrisi yang ibu konsumsi. Gangguan psikologis yang ibu alami pada fase *taking in* meliputi rasa kecewa pada bayinya, merasa tidak nyaman dengan kondisi fisik yang berubah, sering merasa serba salah karena kurang mampu memberikan ASI dengan baik, serta adanya kritikan pihak keluarganya tentang perawatan bayinya.

b). Fase *Taking Hold*

*Taking hold* atau *dependen-independen* dimulai pada hari ketiga sampai hari ke sepuluh setelah partus. Setelah melewati fase *taking in* ibu nifas selanjutnya memasuki fase *taking hold* dimana pada periode ini ibu berada pada keadaan ketergantungan menjadi keadaan yang mulai mandiri. Dalam fase *taking hold*, ibu *postpartum* fokus terhadap kemampuan perawatan diri dan bayinya. Fase ini memiliki ciri-ciri yaitu ibu mulai berusaha menerima kehadiran bayinya, keinginan untuk mengambil alih, mulai belajar melakukan perawatan diri secara mandiri, bersikap terbuka dan dapat menerima pendidikan kesehatan dengan baik, masih memerlukan bantuan pengasuhan.

Pada umumnya di fase *taking hold* ibu merasa cemas karena merasa tidak mampu dalam merawat diri dan bayinya sehingga dengan kondisi tersebut membuat ibu terkadang menjadi lebih sensitive sehingga ibu mudah tersinggung karena keadaan *mood* yang belum stabil. Jika ibu tidak diberikan pendampingan dengan baik oleh orang disekelilingnya maka keadaan demikian akan membuat ibu beresiko mengalami kejadian *postpartum blues*. Hal utama tahap ini ialah berkomunikasi yang baik dengan ibu, dukungan yang kuat oleh keluarga

dan memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang merawat dirinya dan bayinya.

b. Fase *Letting Go*

Pada fase *letting go* atau *interdependen* (saling bergantung), ibu sudah memiliki rasa bertanggung jawab atas posisinya menjadi orang tua, ibu mampu menyesuaikan diri tanpa ketergantungan dalam menjalani aktivitas rutinnnya. Fase ini berlangsung kurang lebih 10 hari setelah melahirkan. Fokus utama dalam fase ini yaitu meningkatnya hubungan antara anggota keluarga sebagai satu kesatuan yaitu kondisi ibu lebih percaya diri, berusaha mandiri melakukan sesuatu terkait merawat dirinya dan bayinya sehingga sudah tampak memiliki peningkatan kemampuan tentang hal tersebut.

**Dalam tahap perkembangannya, masa nifas terbagi menjadi 3 tahap masa nifas meliputi :**

1. Masa 24 jam pertama/ 1 hari setelah melahirkan (*Fase Immediately*)

Merupakan fase kritis bagi ibu dimana Ibu sedang menjalani pemulihan secara fisiologis setelah proses kelahiran serta pengeluaran plasenta. Pada masa ini sering terdapat masalah, misalnya perdarahan karena

kondisi rahim gagal berkontraksi setelah persalinan. Oleh karena itu, penting pada periode ini untuk dilakukan pemantauan kontraksi rahim, pengeluaran lochea/cairan darah melalui vagina, tekanan darah, dan suhu. Pada fase ini perawatan ibu berfokus pada penyesuaian nyeri setelah persalinan dan aktivitas awal ibu.

2. Masa 1 minggu pertama setelah melahirkan (*Fase early postpartum*)

Pada fase ini memastikan kembalinya rahim dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, pengeluaran cairan dari vagina tidak berbau busuk, tidak terjadi demam, ibu mendapat asupan nutrisi yang cukup serta ibu dapat menyusui dengan baik dan lancar.

3. Masa 6 minggu setelah melahirkan (*Fase late postpartum*)

Periode ini dimulai pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah melahirkan. Pada periode ini, ibu sudah dalam keadaan pulih dan sehat sempurna serta ibu sudah dianggap mandiri secara utuh dalam menjalani perannya sebagai orang tua.

Meskipun telah diizinkan pulang setelah melahirkan dan ibu melanjutkan pemulihan kesehatannya dirumah,

namun tidak serta merta membuat ibu merasa aman begitu saja. Beberapa hal yang perlu diperhatikan selama menjalani masa nifas, antara lain:

1. Seorang ibu yang sedang menjalani masa nifas harus melakukan kontrol minimal 4 kali kunjungan ke dokter atau bidan yaitu 6 jam setelah 6 jam, 6 hari, 14 hari dan 6 minggu pasca melahirkan.
2. Dalam kunjungan tersebut tenaga medis akan melakukan beberapa pemeriksaan penting seperti temperatur suhu ibu, tinggi fundus, kontraksi uterus, tanda infeksi, kondisi parineum, pendarahan pervaginam, dan tekanan darah.
3. Melihat bagaimana fungsi sistem dalam tubuh seperti apakah terjadi nyeri punggung, rasa lelah yang berlebihan, sakit kepala di luar normal, fungsi pencernaan hingga fungsi berkemih.
4. Tak hanya melakukan cek fisik. Tenaga medis juga akan bertanya untuk memastikan kondisi psikis ibu pasca melahirkan. Bagaimana suasana emosinya, apakah mendapat dukungan keluarga, pasangan hingga masyarakat setempat ketika merawat bayinya atau tidak. Karena kondisi psikis ibu pasca melahirkan cukup labil.

5. Memberikan edukasi pada ibu yang menjalani masa nifas untuk segera menemui dokter jika menemukan kondisi tidak normal seperti pendarahan yang berlebihan, sekret vagina berbau, kelelahan, sesak nafas, nyeri perut yang berat, demam, hingga bengkak dan rasa nyeri pada wajah, payudara serta alat gerak.

Menjalani masa nifas memang cukup melelahkan. Selain tubuh ibu yang sedang masa pemulihan, ibu juga diwajibkan untuk selalu siap siaga jika sewaktu-waktu bayi membutuhkan ASI. Maka dari itu dibutuhkan bantuan serta dukungan dari pasangan, keluarga terdekat serta masyarakat di lingkungan sekitar agar ibu bisa menjalani masa nifas dengan bahagia. Berikut beberapa tips sederhana yang bisa dilakukan agar ibu bisa merasa bahagia saat menjalani masa nifas:

1. Mintalah bantuan anggota keluarga lain untuk mengerjakan pekerjaan rumah. Terutama pekerjaan yang tidak berhubungan dengan perawatan bayi. Seperti mencuci, memasak, menyapu, mengepel, dan berbagai tugas rumah tangga lainnya. Ibu yang menjalani masa nifas hanya memfokuskan diri mengurus bayi dan merawat kebersihan diri.

2. Cobalah tidur ketika bayi sedang tidur. Ini akan membantu memberi asupan istirahat yang cukup bagi ibu selama menjalani masa nifas dan pemulihan. Waktu istirahat yang kurang akan menurunkan kualitas kesehatan dan memperlambat masa pemulihan.
3. Ibu harus memastikan bayi mendapat asupan ASI yang cukup. Untuk itu, ibu juga harus mencukupi asupan cairan yang masuk. Perbanyaklah mengonsumsi air putih atau jus buah agar ibu tidak kekurangan cairan pada saat menjalani masa nifas.
4. Selalu penuhi gizi ibu pasca melahirkan dan masa nifas. Konsumsilah makanan yang tinggi serat seperti sayuran dan buah-buahan. Karena ketika menjalani masa nifas sering kali mengalami konstipasi atau susah buang air besar. Selain itu, penuhi juga makanan yang kaya akan protein tinggi untuk mempercepat penyembuhan luka. Biasanya dokter akan menyarankan ibu pasca melahirkan mengonsumsi ikan gabus yang terkenal tinggi protein. Atau kalau agak susah mendapatkan ikan gabus, dokter akan menyarankan mengonsumsi putih telur 6 hingga 9 buah per hari.



5. Jika masih memungkinkan, mintalah anggota keluarga lain untuk merawat bayi. Misalnya menjaga ketika ibu sedang istirahat, makan atau mandi.
6. Untuk menjaga kestabilan emosi, bolehlah sesekali ibu yang menjalani masa nifas jalan-jalan atau sekedar menjalani hobi ringan. Seperti nonton film, membaca, berkebun, dan lain sebagainya. Jika tiba-tiba merasakan gejala baby blues, cobalah cerita kepada pasangan, keluarga terdekat atau orang yang ibu percayai. *Baby blues syndrome* adalah gangguan suasana hati yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Mungkin ibu akan merasa bahagia karena telah berhasil melahirkan dengan selamat dan kedatangan anggota keluarga baru. Namun di sisi lain keadaan ini harus memiliki konsekuensi lain seperti merasa lelah dan cemas karena memiliki tanggung jawab baru dalam mengurus bayi. *Baby blues syndrome* ini biasanya dimulai pada hari kedua atau ketiga pasca melahirkan dan akan mereda beberapa hari kemudian. Kondisi baby blues syndrome ini menjadi sebuah masalah tersendiri jika ibu mengalami rasa lelah yang teramat sangat disertai dengan keinginan untuk menyakiti diri sendiri dan bayinya.

### **BAB III**

#### **Media Edukasi Berbasis Aplikasi**

Penerapan edukasi masa nifas sangat penting untuk keberlanjutan ibu nifas dalam menjalani proses pemulihan kesehatannya setelah melewati proses kelahiran. Dalam hal ini terutama ditujukan kepada ibu yang baru pertama kali melahirkan dan menjalani masa nifas atau yang disebut dengan primipara. Disaat ibu primipara memasuki masa awal nifasnya, umumnya ibu akan banyak mengalami ketidaktahuan bahkan ketidakpahaman dalam melakukan aktivitas barunya sebagai seorang ibu. Salah satunya terkait hal yang paling mendasar yaitu perawatan diri baik untuk diri sendiri maupun pada bayinya selama masa nifas.

Upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu nifas salah satunya dengan memberikan pendidikan kesehatan pada awal masa nifas. Pada *era milenial* ini atau yang dikenal dengan *era revolusi digital 4.0*, masyarakat sudah tidak asing dengan fenomena *digitalisasi*. Penggunaan *smartphone* yang sangat meluas oleh semua kalangan membuat laju *digitalisasi* semakin meningkat

drastis.<sup>6</sup> Fenomena digitalisasi tersebut berdampak pada ibu nifas khususnya para ibu di era milenial ini lebih antusias mendapatkan pengetahuan secara mudah dan praktis melalui *gadget* yang merupakan alat komunikasi.

Berkembangnya teknologi saat ini juga mempengaruhi budaya membaca dalam bentuk kertas kurang diminati sehingga berdampak pada informasi kesehatan yang kurang tersampaikan secara maksimal. Diantaranya penggunaan media konvensional berupa *booklet*, *leaflet*, maupun *lembar balik*, saat ini kurang optimal diterapkan, salah satu alasannya yaitu media konvensional seringkali tertinggal bahkan hilang sehingga dirasa kurang efektif dan efisien dalam penggunaannya. Adapun yang menerangkan bahwa faktor keberhasilan dalam penerapan edukasi salah satunya dipengaruhi oleh metode serta media yang digunakan pada saat pelaksanaannya.<sup>7</sup> Metode serta media yang bervariasi sesuai perkembangan teknologi diasumsikan menjadikan informasi yang disampaikan kepada ibu nifas menjadi lebih menarik dan mudah untuk diterima serta dipahami dalam mengaplikasikan informasi yang tersampaikan tersebut.

Dalam hal ini dalam menjembatani tercapainya optimalisasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang masa nifas sangat diperlukan ketersediaan media aplikasi khusus edukasi nifas untuk menunjang pengetahuan ibu nifas beserta keluarga yang mendampingiya selama menjalani masa nifas, diantaranya yaitu terkait konsep nifas, adaptasi fisiologi dan psikologi ibu nifas, perawatan diri nifas sesuai dengan tahap perkembangan nifas, deteksi dini nifas, pentingnya pendampingan keluarga, berbagai tips relaksasi diri seperti mendengar music relaksasi serta tips kebugaran tubuh di masa nifas.

### **Perlunya Aplikasi Bagi Ibu Nifas**

Selama menjalani masa kehamilan dan pasca melahirkan atau masa nifas, ibu rentan sekali mengalami depresi. Emosinya cenderung labil. Sehingga diperlukan pemahaman dan dukungan dari orang-orang sekitar. Selain dukungan dari keluarga terdekat, ibu pasca melahirkan juga memerlukan sarana edukasi mandiri yang bisa diakses kapanpun dan dimanapun. Salah satunya adalah aplikasi khusus masa nifas.

Disadari atau tidak, hampir 10% wanita mengalami stress atau depresi selama menjalani kehamilan. Dan

jumlah itu akan bertambah sebanyak 16% setelah melahirkan. Tanda-tanda seorang ibu yang mengalami depresi adalah merasa sedih, tertekan, nafsu makan yang menurun, rendah diri, insomnia, hilangnya gairah sex serta merasa ketakutan yang berlebihan pada bayinya.

Berdasarkan pengalaman dan fenomena yang banyak ditemui di lapangan terkait keadaan ibu pasca melahirkan, banyak pihak menyarankan untuk membuat aplikasi masa nifas. Aplikasi ini dirancang sedemikian rupa agar ibu bisa mengelola emosinya selama masa kehamilan dan merawat anak secara mandiri.

Adapun tujuan hadirnya aplikasi berbasis seluler atau yang biasa dikenal dengan sebutan *mobile health technology* adalah:

1. Memberi informasi mengenai perawatan kesehatan bagi ibu hamil dan pasca melahirkan dengan cara yang mudah dan murah. Hal ini berdasarkan dengan banyaknya ibu pasca melahirkan yang mencari informasi melalui pencarian di internet. Dengan menggunakan aplikasi berbasis seluler ini pengguna akan terhindar dari resiko salah informasi yang kurang tepat.

2. Dengan menggunakan aplikasi berbasis seluler, diharapkan ibu nifas mendapat informasi dengan mudah tanpa terkendala, jarak, biaya dan infrastruktur kesehatan.
3. Aplikasi kesehatan ibu nifas berbasis seluler juga sangat diperlukan untuk meningkatkan akses kesehatan terutama di daerah dengan beban penyakit yang tinggi dan minim tenaga kesehatan. Dengan adanya aplikasi ini diharapkan ibu nifas bisa mengubah perilaku yang lebih sehat. Media aplikasi cukup mudah digunakan, berbiaya rendah serta mampu memperluas informasi pada daerah yang sulit terjangkau.
4. Aplikasi tidak berguna bagi negara berpenghasilan rendah hingga menengah untuk memberikan pelayanan kehamilan dan pasca melahirkan bagi ibu dan anak berbiaya rendah.
5. Meskipun tidak bisa menggantikan peran tenaga medis secara keseluruhan, dengan media aplikasi dapat sedikit membantu kekhawatiran ibu pasca melahirkan dengan segala kerepotannya. Ibu seperti memiliki ruang konsultasi dalam genggaman yang bisa dimanfaatkan kapanpun dan dimanapaun.

Pentingnya kehadiran edukasi berbasis aplikasi diharapkan para ibu nifas dapat menggunakannya dengan mudah untuk memperoleh informasi menjalani masa nifas dengan bahagia serta informasi seputar perawatan diri masa nifas. Ketersediaan informasi tersebut dapat turut serta menurunkan angka kematian ibu dan angka kematian bayi serta meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi.

Berdasarkan keterbutuhan penggunaan media yang efektif serta efisien saat ini, kehadiran media edukasi berbasis aplikasi sangat diharapkan serta dinantikan oleh fasilitas pelayanan seperti Rumah Sakit, Puskesmas hingga klinik kesehatan dimana media tersebut suatu pilihan yang aplikatif serta solutif dalam memberikan akses kemudahan dalam mendapatkan informasi yang tepat. Salah satunya dengan hadirnya aplikasi khusus nifas, ibu nifas dapat memperoleh banyak informasi seputar masa nifasnya. Namun tidak hanya untuk ibu nifas saja, aplikasi nifas dapat dirancang dengan sebuah konsep pendekatan keluarga agar keluarga yang mendampingi dapat bersama-sama belajar memahami manfaat pendampingan keluarga bagi ibu nifas dalam masa nifasnya yang harus dilalui dengan baik serta mandiri.

Kemudahan akses aplikasi edukasi yang mengarah pada pendekatan keluarga akan lebih memaksimalkan ketercapaian edukasi yang terwujud secara holistic serta komprehensif.

Adapun beberapa materi penting dalam edukasi ibu nifas berbasis aplikasi meliputi :

## 1. Konsep Nifas

### a. Pengertian Nifas

Nifas merupakan suatu masa segera setelah melahirkan yang diperlukan untuk proses kembalinya alat reproduksi pada keadaan sebelum hamil. Periode nifas merupakan waktu yang sangat rentan bagi seorang wanita setelah melahirkan karena akan melewati peristiwa baru menjadi seorang ibu, memiliki anak, atau bertambahnya anggota baru dalam keluarga. Pada umumnya masyarakat lebih mengenal periode ini dengan sebutan masa nifas dimana masa tersebut merujuk pada status ibu pada 6 minggu pertama atau 42 hari setelah melahirkan.



b. Tahapan Masa nifas

Masa nifas terbagi menjadi 3 tahap perkembangan meliputi : 1. Masa 24 jam pertama/ 1 hari setelah melahirkan (Fase *Immediately*)

Merupakan fase kritis bagi ibu dimana Ibu sedang menjalani pemulihan secara fisiologis setelah proses kelahiran serta pengeluaran plasenta. Pada masa ini sering terdapat masalah, misalnya perdarahan karena kondisi rahim gagal berkontraksi setelah persalinan. Oleh karena itu, penting pada periode ini untuk dilakukan pemantauan kontraksi rahim, pengeluaran lochea/cairan darah melalui vagina, tekanan darah, dan suhu. Pada fase ini perawatan ibu berfokus pada penyesuaian nyeri setelah persalinan dan aktivitas awal ibu.

2. Masa 1 minggu pertama setelah melahirkan (Fase *early postpartum*)

Pada fase ini memastikan kembalinya rahim dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, pengeluaran cairan dari vagina tidak berbau busuk, tidak terjadi

demam, ibu mendapat asupan nutrisi yang cukup serta ibu dapat menyusui dengan baik dan lancar.

3. Masa 6 minggu setelah melahirkan (*Fase late postpartum*)  
Periode ini dimulai pada minggu kedua sampai minggu keenam setelah melahirkan. Pada periode ini, ibu sudah dalam keadaan pulih dan sehat sempurna serta ibu sudah dianggap mandiri secara utuh dalam menjalani perannya sebagai orang tua.
4. Adaptasi perubahan masa nifas
  - a. Perubahan Fisik
    - 1) Perubahan suhu tubuh Pada 24 jam pertama setelah melahirkan, suhu tubuh yang normal yaitu kurang dari 37,5 C. Umumnya kenaikan suhu terjadi pada hari kedua atau ketiga. Terjadinya kenaikan suhu yang dialami ibu terutama karena keluhan pada payudara misalnya ibu mengalami pembengkakan payudara karena ASI yang tidak lancar.
    - 2) Perubahan aktivitas berkemih / Buang Air Kecil  
Umumnya ibu nifas mengalami ketidakmampuan buang air kecil pada 2 hari pertama setelah melahirkan. Pada kondisi tersebut mengakibatkan pembesaran kandung

kemih ketika diraba, volume urin yang keluar kurang dari 150 cc, pengeluaran lochea /cairan darah meningkat, serta nyeri tekan pada bagian kandung kemih.

- 3) Perubahan hormon Menurunnya hormone estrogen dan progesterone dalam tubuh menyebabkan terjadi dua peristiwa yang signifikan yaitu laktasi yang dimulai dengan hisapan bayi serta siklus menstruasi/datang bulan yang kembali normal. Pada minggu pertama nifas perubahan hormone tersebut menyebabkan terjadinya pembengkakan payudara (mastitis) akibat dari produksi ASI yang tidak lancar yang umumnya terjadi pada hari ke 3 nifas. Umumnya ibu yang menyusui akan kembali menstruasi/datang bulan pada minggu ke 36 nifas, sedangkan yang tidak menyusui menstruasinya terjadi pada minggu ke 12 setelah nifas.
- 4) Perubahan sistem reproduksi Ibu nifas dengan persalinan normal akan mengalami pembengkakan pada vagina setelah melahirkan. Pembengkakan atau memar pada vagina

diakibatkan oleh adanya trauma karena proses keluarnya kepala bayi atau akibat dari tindakan saat persalinan. Keadaan otot vagina yang bengkak akan pulih kembali seperti semula sekitar 1-2 hari pada minggu pertama nifas. Dalam proses kembalinya rahim, rahim akan mengecil menjadi sebagian dalam waktu satu minggu pertama setelah melahirkan, dan kembali pada ukuran normal sekitar minggu kedelapan.

- 5) Perubahan sistem pencernaan Ibu nifas pada umumnya mengalami penurunan nafsu makan selama 1 hingga 2 hari sehingga sering terjadi konstipasi karena makanan yang kurang serat selama persalinan. Pada kondisi tersebut ibu nifas harus tetap menjaga asupan makanannya untuk proses pemulihan kesehatannya. Ibu jangan merasa takut untuk buang air besar karena buang air besar tidak akan membuat jahitan disekitar vagina lepas. Aktivitas buang air besar tersebut setidaknya 3-4 hari setelah melahirkan.

b. Perubahan Psikis

1) Fase ketergantungan / Fase taking in

Fase yang berlangsung dari 24 jam pertama nifas atau dengan rentang waktu satu sampai dua hari setelah melahirkan. Pada fase ketergantungan ini terdapat 4 hal utama :

- ✓ Perubahan emosional yang dirasakan setelah melahirkan
- ✓ Pengalaman persalinan ibu
- ✓ Kesiapan menjadi seorang ibu
- ✓ Dukungan keluarga

Pada fase ini ibu fokus pada dirinya dan pemenuhan kebutuhan dasar, karakteristik ibu tampak sangat bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhannya seperti kebutuhan kenyamanan, istirahat, pendampingan serta kebutuhan makan, selain itu ibu selalu mengulang cerita tentang pengalaman melahirkan yang dialaminya. Hal – hal yang perlu diperhatikan pada kondisi tersebut adalah :

- ✓ Pola istirahat yang cukup
- ✓ Saling mengkomunikasikan ketidaknyamanan tersebut kepada keluarga

✓ Memperhatikan asupan nutrisi.

2) Fase mulai belajar mandiri/ fase taking hold

Saat ini ibu berada pada keadaan ketergantungan menjadi keadaan yang mulai mandiri. Fase ini dimulai pada hari ketiga sampai hari ke sepuluh setelah melahirkan. Fase taking hold fokus pada 2 tema yang meliputi perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi orang tua serta merasakan pengalaman merawat bayi. Ibu mulai mencoba belajar dalam memahami kemampuan perawatan diri dan bayinya. Fase ini memiliki ciri-ciri yaitu :

- ✓ Ibu mulai berusaha menerima kehadiran bayinya
- ✓ Keinginan untuk mengambil alih
- ✓ Mulai belajar melakukan perawatan diri secara mandiri
- ✓ Bersikap terbuka dan dapat menerima pendidikan kesehatan dengan baik
- ✓ Masih memerlukan bantuan pengasuhan/pendampingan.

Pada fase ini umumnya ibu merasa khawatir atas ketidakmampuannya dalam merawat diri dan bayinya sehingga dengan kondisi tersebut membuat ibu terkadang menjadi lebih sensitive sehingga ibu mudah tersinggung karena keadaan mood yang belum stabil. Jika ibu tidak diberikan pendampingan dengan baik oleh orang disekelilingnya maka keadaan demikian akan membuat ibu beresiko mengalami kejadian depresi nifas yang disebut postpartum blues. Hal yang perlu diperhatikan pada fase ini yaitu :

- ✓ Menjaga komunikasi yang baik
- ✓ Dukungan yang kuat oleh keluarga
- ✓ Mendapat penyuluhan atau pendidikan kesehatan.

### 3) Fase saling bergantung/ Fase Letting Go

Pada fase letting go atau interdependen (saling bergantung), ibu sudah mampu menerima tanggung jawab atas peran barunya sebagai ibu, ibu mampu menyesuaikan diri tanpa ketergantungan dalam menjalani aktivitas rutinnnya. Fase ini berlangsung kurang lebih 10

hari setelah melahirkan. Fokus utamanya yaitu meningkatnya hubungan antara anggota keluarga sebagai satu kesatuan sehingga kondisi ibu lebih percaya diri, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan bayinya sehingga terjadi peningkatan kemampuan ibu dalam merawat diri dan bayinya. Dukungan dari suami dan keluarga sangat membantu ibu dalam mencapai kemampuan merawat diri secara mandiri sehingga ibu selalu percaya diri melakukan aktivitas barunya.

5. Perawatan diri sesuai tahapan perkembangan nifas
  - a. 24 jam pertama atau 1 hari setelah melahirkan
    - 1) Mengatasi Nyeri, dalam mengontrol rasa nyeri yang dirasakan selain dengan mengkonsumsi obat- obatan, nyeri dapat diatasi melalui rileksasi nafas dalam, pijat/massage, serta interaksi dengan bayi.
    - 2) Teknik rileksasi nafas dalam Secara sederhana ibu nifas dapat menguranginya dengan melakukan teknik rileksasi nafas dalam yaitu ketika rasa nyeri timbul mulailah menarik nafas secara dalam melalui hidung,tahan beberapa detik lalu



hembuskan melalui mulut secara perlahan dan lakukan berulang kali dan bertahap.

3) Metode pijat/massage Pada manajemen nyeri ibu nifas ini difokuskan pada pembagian nyeri yaitu pada area wajah dan bahu. Area wajah merupakan area yang selalu mengalami ketegangan pada saat nyeri berlangsung, dengan melakukan pijat pada daerah ini diharapkan dapat menjadi rileks sehingga dapat memutuskan siklus takut-tegang-nyeri. Area bahu merupakan area yang sering dikeluhkan sebagai area nyeri.

4) Melatih pergerakan awal/Mobilisasi dini  
Merupakan suatu pergerakan, posisi atau adanya kegiatan yang dilakukan ibu setelah beberapa jam melahirkan atau dengan persalinan caesar.

(1).Persalinan secara normal

- Miring ke kanan kiri
- Menggerakkan kaki
- Duduk
- Berdiri atau turun dari tempat tidur
- Berjalan perlahan/jalan-jalan kecil
- Ke kamar mandi

(2).Persalinan secara caesar

Hari ke 1 : Lakukan miring ke kanan dan ke kiri yang dapat dimulai sejak 6-10 jam setelah ibu sadar. Latihan pernafasan dapat dilakukan ibu sambil tidur terlentang sedini mungkin setelah sadar. Hari ke 2 : Ibu dapat duduk 5 menit dan minta untuk bernafas dalam – dalam lalu menghembuskannya disertai batuk-batuk kecil yang gunanya untuk melonggarkan pernafasan dan sekaligus menumbuhkan kepercayaan pada diri ibu bahwa ia mulai pulih. Kemudian posisi tidur terlentang dirubah menjadi setengah duduk. Selanjutnya secara berturut – turut, hari demi hari ibu yang sudah melahirkan dianjurkan belajar duduk selama sehari, belajar berjalan kemudian berjalan sendiri pada hari ke 3 sampai 5 hari setelah operasi.

b. 1 Minggu pertama setelah melahirkan

1) Merawat Payudara

Adapun cara perawatan payudara yang dapat dilakukan ibu secara mandiri :

- Tahap Persiapan Alat dan bahan : Minyak zaitun/baby oil secukupnya Kapas Waslap 2 Baskom berisi air hangat dan air dingin Handuk
- Tahap Pelaksanaan :
  - ✓ Balurkan baby oil pada kedua telapak tangan.
  - ✓ Lakukan pemijatan secara melingkar pada payudara mulai dari bagian tengah ke atas ke arah samping kiri, selanjutnya ke arah bawah lalu kembali ke atas dan angkat. Kemudian lepaskan secara perlahan. Lakukan sebanyak 15 kali masing-masing payudara.
  - ✓ Topang payudara kiri dengan tangan kiri kemudian tekan payudara ke arah puting susu dengan tangan kanan (jari kelingking), begitupun sebaliknya. Lakukan sebanyak 15 kali masing-masing payudara.
  - ✓ Topang payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian tangan kanan menggenggam dan mengurut dengan buku-buku jari, selanjutnya tekan payudara dari atas ke puting susu. Begitupun sebaliknya lakukan sebanyak 15 kali.

- ✓ Kompres kedua payudara dengan air hangat dan air dingin menggunakan handuk atau waslap secara bergantian (hangat,dingin,hangat) lakukan sebanyak 5 kali masing-masing air.
- ✓ Setelah melakukan perawatan payudara ibu dianjurkan untuk mandi dan setelah merasanya man bersegeralah untuk menyusui bayi ibu.

## 2) Pijat Oksitosin

Cara untuk melakukan pijat oksitosin sebenarnya sangat mudah, bahkan ibu bisa melibatkan suami atau anggota keluarga yang lain untuk membantu melakukan pijat oksitosin. Pemijatan dapat dilakukan menggunakan bahan seperti minyak zaitun/baby oil agar dapat memudahkan proses pemijatan serta diakhiri dengan melakukan kompres menggunakan teknik air hangat, dingin, hangat menggunakan waslap untuk memberikan kenyamanan pada ibu. Untuk melakukan pijat oksitosin, berikut langkah-langkah pijat oksitosin:

- a) Posisikan tubuh senyaman mungkin, lebih baik jika ibu duduk bersandar ke depan sambil memeluk bantal. Jika tidak ada, ibu juga bisa bersandar pada meja
- b) Berikan pijatan pada kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tangan. Tempatkan ibu jari menunjuk ke depan
- c) Pijat dengan gerakan melingkar. Sesuaikan tekanan pijatan dengan menanyakan
- d) Pijat kembali sisi tulang belakang ke arah bawah sampai sebatas dada, mulai dari leher sampai ke tulang belikat
- e) Lakukan pijatan ini berulang-ulang selama sekitar 3 menit atau sampai ibu merasa benar-benar nyaman

### 3) ASI Eksklusif

Jangka waktu pemberian ASI eksklusif :

Pada dasarnya, jangka waktu menyusui tergantung pada kondisi ibu dan anak. Berdasarkan World Health Organization (WHO), seorang ibu dianjurkan melakukan program ASI eksklusif selama enam bulan pertama usia bayi, dan

dilanjutkan hingga bayi berusia dua tahun, dengan disertai makanan pendamping ASI (MPASI).

Petunjuk pemberian ASI Eksklusif :

- ✓ Jangan memberikan makanan dan minuman apapun kepada bayi kecuali ASI
- ✓ Menyusui sesuai kebutuhan bayi, minimal 8 kali dalam 24 jam
- ✓ Jika bayi telah tidur selama 2-3jam bangunkan bayi untuk disusui
- ✓ Jika ibu bu bekerja atau tidak berada dirumah , ibu memerah ASI dan meminta bantuan anggota keluarga untuk memberikan ASI perah dengan sendok
- ✓ Hindari pemakaian DOT atau empeng.

#### 4) Teknik Menyusui

Saat menyusui, sangat penting untuk memastikan keamanan dan kenyamanan baik ibu menyusui maupun sang bayi. Oleh karena itu, ketahui dan pelajari tiga posisi ini :

- a) Posisi ibu duduk memangku bayi
- b) Posisi ibu duduk seperti memegang bola football

c) Posisi ibu berbaring dan bayi berada disamping sisi payudara ibu

c. 6 Minggu pertama setelah melahirkan

a. Kontrasepsi

Secara khusus, penggunaan alat kontrasepsi setelah persalinan akan melindungi wanita dari risiko kesehatan akibat kehamilan. Wanita membutuhkan fisik dan mental yang sehat serta stamina yang kuat dalam menjalani kehamilan. Penggunaan alat kontrasepsi akan membantu menunda kehamilan sehingga wanita bisa mempersiapkan tubuhnya untuk kehamilan berikutnya yang telah direncanakan. Bahkan penggunaan alat kontrasepsi ini juga dapat mencegah kehamilan yang tidak direncanakan sehingga mencegah tindakan aborsi yang bisa berisiko tinggi

b. Seksualitas

Seks setelah persalinan normal :

Jika ibu melahirkan secara normal, disarankan untuk menunda berhubungan intim sampai masa nifas selesai atau sampai 6 minggu setelah bersalin.

Seks setelah operasi caesar atau episiotomy :

Jika ibu melahirkan dengan operasi caesar atau menjalani episiotomi saat persalinan normal, waktu yang tepat untuk berhubungan seksual adalah setelah luka jahitan akibat tindakan ini pulih. Lamanya waktu pemulihan tergantung pada kondisi fisik dan perawatan luka yang dilakukan setelahnya. Jika ibu ragu, berkonsultasi kepada dokter/perawat dan tanyakan apakah ibu sudah boleh kembali berhubungan seksual atau belum pasca melahirkan normal atau pun setelah operasi caesar

### c. Imunisasi Bayi

Imunisasi dasar lengkap dapat menghindarkan bayi dari beberapa penyakit yang bahkan bisa sampai menyebabkan kematian. Berikut fungsi vaksin pada imunisasi tersebut beserta fungsinya:

- Vaksin Hepatitis B (HB): dapat mencegah penyakit hepatitis B, yakni penyakit pada organ hati yang dapat berlangsung beberapa minggu, bahkan seumur hidup.
- Vaksin DPT (difteri, pertusis, tetanus): dapat mencegah ketiga penyakit mematikan pada bayi tersebut. Difteri adalah penyakit yang dapat



membuat bayi kesulitan bernapas, lumpuh, dan mengalami gagal jantung. Tetanus adalah penyakit yang dapat mengakibatkan kaku otot dan mulut mengunci dengan rasio kematian 1 banding 5. Sementara pertusis adalah batuk rejan yang menyebabkan bayi batuk sangat parah hingga tak bisa bernapas dan tak jarang mengakibatkan kematian.

- Vaksin BCG: dapat mencegah serangan penyakit tuberkulosis (TB) pada paru-paru dan kadang kala juga bisa berkembang menjadi meningitis.
- Vaksin Polio: penyakit polio sangat menular dan dapat menyebabkan kelumpuhan permanen. Saat ini, Indonesia telah dinyatakan bebas polio oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), namun pemberian vaksin ini pada jadwal imunisasi dasar lengkap tetap dianjurkan untuk mencegah polio merebak kembali di Tanah Air.
- Vaksin Hib: pada bayi dan anak-anak di bawah usia 5 tahun, vaksin Hib bisa mencegah meningitis, juga infeksi pada telinga, paru-paru, darah, maupun persendian.

## 6. Deteksi dini komplikasi masa nifas

Berikut ini adalah deteksi dini komplikasi pada masa nifas :

1. Perdarahan pervaginam Perdarahan pervaginam yang melebihi 500 ml setelah melahirkan didefinisikan sebagai perdarahan pasca persalinan. Perdarahan ini bisa terjadi segera begitu ibu melahirkan terutama di dua jam pertama. Kalau terjadi perdarahan, maka tinggi rahim akan bertambah naik, tekanan darah menurun, dan denyut nadi ibu menjadi cepat.

2. Infeksi masa nifas

Infeksi nifas merupakan masuknya bakteri pada traktus genitalia, terjadi sesudah melahirkan, kenaikan suhu sampai 38 derajat celsius atau lebih selama 2 hari dalam 10 hari pertama pasca persalinan, dengan mengecualikan 24 jam pertama. Beberapa bakteri dapat menyebabkan infeksi setelah melahirkan, infeksi nifas dapat terjadi melalui alat genital ibu terutama ibu yang mengalami tindakan episiotomy (bekas luka sayatan saat

melahirkan) ,payudara serta luka pasca pembedahan bagi ibu dengan persalinan SC. Gejala umum infeksi berupa suhu badan panas, malaise, denyut nadi cepat. Untuk gejala local dapat berupa uterus lembek, kemerahan dan rasa nyeri payudara atau adanya dysuria (BAK tidak lancar) akibat infeksi secara menyeluruh saluran urinary.

#### 7. Pendampingan Keluarga

Proses melahirkan yang menguras tenaga dan emosi membuat sebagian bunda merasa kelelahan, belum lagi proses setelah melahirkan, mulai dari menyusui, menina bobokan bayi, hingga mengganti popok. Tidak ada salahnya jika bunda meminta bantuan baik itu dari keluarga. Orang terdekat seperti suami dan ibu atau ibu mertua yang juga memiliki peran penting untuk mendukung pemulihan kondisi fisik dan mental setelah melahirkan. Alangkah baiknya bunda membangun komunikasi yang baik ke orang-orang terdekat bunda yaitu keluarga. Setelah pulang dari rumah sakit atau klinik bersalin, ini merupakan waktunya bunda lebih dekat memberikan kasih sayang kepada anggota keluarga baru bunda. Tapi bukan hanya bunda saja

yang memberikan kasih sayang, keluarga di rumah pun juga harus dekat serta menerima hadirnya anggota keluarga baru. Jika bunda masih serumah dengan ibu atau mertua, boleh lho dicoba metode ini agar bunda cepat pulih dan dapat beristirahat sejenak. Pentingnya kepekaan keluarga juga termasuk bentuk support bunda. Jika kondisi rumah berantakan, keluarga bisa membantu membersihkan rumah. Keadaan rumah yang rapi membuat bunda lebih nyaman melewati masa nifas. Ayah yang membantu menimang, menggantikan popok, dan bermain dengan si kecil juga menstimulasi perkembangan dan kecerdasannya. Kondisi psikis bisa terganggu karena setelah melahirkan ibu memerlukan adaptasi pada peran baru dan tanggung jawab menjadi seorang ibu. Dari kebiasaan ibu yang dapat tidur dengan nyenyak di malam hari, harus sering terbangun oleh tangisan bayi yang haus ataupun mengompol. Keesokan harinya ibu harus menjalani aktifitas sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut akan bertambah parah apabila tidak adanya dukungan keluarga untuk membantu merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Perasaan bersalah juga akan timbul ketika ibu merasa tidak bisa memberi ASI pada bayinya.

Oleh karena itu, diharapkan ibu dan keluarga mampu untuk saling beradaptasi di masa nifas ini

8. Sarana rileksasi Ibu nifas

1) Musik relaksasi postpartum

Ada beberapa terapi alternatif sebagai terapi relaksasi pada masa nifas, salah satu terapi musik. Terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi ketegangan emosi yakni serta nyeri selama masa kehamilan hingga masa nifas. Terapi musik berperan sebagai salah satu teknik relaksasi untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi/psikologis sehingga terapi musik ini dapat dilakukan guna membantu mencegah dan mengatasi postpartum blues dan depresi postpartum. Terapi musik sering digunakan karena sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang. Musik tersebut akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang  $\alpha$  yang memiliki frekuensi 8-12 cps (cycles per second).

## 2) Tips Kebugaran masa nifas

Setelah melahirkan kondisi tubuh bunda akan menurun. Selain itu sistem pencernaan juga melemah, hal tersebut terjadi karena ada ketidakseimbangan energi di dalam tubuh dan pola makan yang tidak teratur. Bahkan secara psikis dan emosional pun Mama juga akan mengalami sejumlah perubahan. Sementara itu bunda juga harus tetap menjaga kesehatan diri. Baik yang melahirkan secara normal maupun lewat operasi caesar. Di mana keduanya membutuhkan perawatan agar tubuh kembali fit. Berikut 8 cara untuk membuat tubuh bunda fit setiap hari :

- (1) Cukupi kebutuhan cairan
- (2) Istirahat yang cukup
- (3) Olahraga ringan
- (4) Penuhi kebutuhan gizi
- (5) Support
- (6) Mengontrol Emosi
- (7) Minum jamu
- (8) Pijat

## **BAB IV**

### **Pelibatan Keluarga Dalam Edukasi**

Upaya penerapan sistem perawatan kesehatan masa nifas sangat dibutuhkan untuk menunjang kemampuan perawatan diri ibu nifas secara mandiri. Beberapa penelitian terkait sistem perawatan kesehatan masa nifas belum sepenuhnya dilaksanakan secara optimal, salah satunya pendidikan kesehatan yang hanya berfokus pada ibu nifas atau suaminya saja. Dalam mengoptimalkan kemampuan perawatan diri ibu nifas tersebut dibutuhkan sistem perawatan kesehatan yang didukung adanya peran serta aktif dari keluarga terdekat ibu nifas agar tercapai perawatan kesehatan secara holistik.

Keluarga merupakan sumber daya penting dalam memberikan layanan kesehatan untuk anggota keluarga yang sakit. Ketika keluarga memberikan perawatan yang difokuskan pada salah satu anggota keluarga yang sedang sakit maka akan mempengaruhi peningkatan efektifitas perawatan serta mencapai tingkat kesejahteraan yang optimum. Pendampingan dari keluarga termasuk bagian dari dukungan internal dan eksternal. Keluarga menjadi

*support system* dalam mendampingi ibu nifas serta diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi keberlangsungan ibu nifas primipara dalam menjalani rutinitas barunya. Pendidikan kesehatan pada masa nifas jika tidak diberikan secara optimal maka dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang kompleks pada masa nifasnya.<sup>8</sup>

Keluarga mempunyai berbagai dukungan *supportif* seperti dukungan emosional, informatif, penghargaan dan instrumental. Dukungan keluarga mengacu pada dukungan-dukungan yang dipandang oleh keluarga sebagai sesuatu yang dapat dilakukan untuk keluarga tersebut. Dukungan bisa atau tidak digunakan, tetapi anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan bila diperlukan.<sup>9</sup>

Sekelompok orang bisa disebut keluarga jika memiliki ciri-ciri sebagai berikut.

1. Antara satu anggota dengan yang lain memiliki keterikatan atau hubungan darah maupun adopsi. Yang dinamakan adopsi di sini adalah mengambil anak atau anggota keluarga orang lain untuk masuk ke dalam anggota keluarga inti dengan kekuatan



hukum formal. Atau bisa juga diartikan menganggap orang tua atau anak yang bukan dari milik sendiri.

2. Semua anggota hidup bersama dalam satu rumah untuk membentuk tatanan rumah tangga.
3. Mempunyai kesatuan yang saling berinteraksi dan berkomunikasi untuk memainkan peranan sebagai ibu, ayah, anak ataupun saudara.
4. Setiap anggota secara bersama-sama dengan anggota lain untuk mempertahankan sebuah kebudayaan bersama yang berasal dari kebudayaan secara luas atau umum.

Peran keluarga dapat berupa dukungan internal, yaitu seperti dukungan dari suami atau istri atau dukungan dari saudara kandung dan dukungan eksternal, yaitu seperti dukungan dari keluarga besar atau dukungan sosial. Dukungan sosial adalah suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya, sehingga seseorang akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, mencintai, dan menghargai. Dukungan sosial akan semakin dibutuhkan saat seseorang sedang menghadapi suatu

masalah, maka pada kondisi tersebut peran anggota keluarga dibutuhkan untuk menjalani masa sulit.

Proses melahirkan yang menguras tenaga dan emosi membuat sebagian ibu nifas merasa kelelahan diantaranya mulai dari aktivitas menyusui, merawat bayi, mengerjakan pekerjaan rumah, dll. Pada saat kondisi tersebut kehadiran keluarga dalam mendampingi ibu sangat berarti. Orang terdekat seperti suami dan ibu atau ibu mertua yang juga memiliki peran penting untuk mendukung pemulihan kondisi fisik dan mental setelah melahirkan.

Ibu yang menjalani masa nifas dengan dukungan keluarga diharapkan bisa menghadapi masa maternal dengan kemampuan yang optimal melalui :

1. Suami Siaga

Berikut adalah peran suami siaga untuk membantu ibu nifas dalam masa nifas:

- a. Membantu Mengerjakan Tugas Rumah Tangga

Ketika bayi baru saja lahir, ibu nifas akan disibukkan dengan merawat bayi. Mulai dari memberi asi, memandikan, dan memberikan pelukan hangat ketika bayi melahirkan. Di sinilah peran seorang suami siaga diperlukan. Suami dapat membantu ibu untuk

menggantikan sementara tugasnya membersihkan rumah diantaranya dengan memberikan bantuan mencuci pakaian, menyetrika, menyapu, mengepel, dan berbagai pekerjaan rumah tangga lainnya. Dengan memberi bantuan secara tulus, peran suami siaga tidak hanya meringankan beban fisik istri. Tapi juga meringankan beban psikisnya. Suami dapat memberikan kesempatan pada ibu untuk istirahat lebih cukup dan melakukan hobi yang diinginkan. Dengan demikian kesehatan psikis ibu nifas dalam menjalani masa nifas tetap terjaga untuk membantu mempercepat masa pemulihan.

**b. Membantu Merawat Bayi**

Seperti memandikan, mengganti popok, menggendong bayi, atau menggantikan menjaga bayi ketika ibu melakukan hal lain. Selain bisa untuk sedikit meringankan beban ibu, membantu merawat bayi juga akan mendekatkan hubungan batin antara ayah dengan bayinya.

c. Meluangkan Waktu untuk Mendengarkan Keluhan

Pada saat menjalani nifas, terkadang ibu ingin menceritakan atau mencurahkan isi hati kepada suaminya untuk sedikit meringankan beban hatinya. Ada banyak masalah yang mungkin dialami seperti masalah menyusui, masalah dengan mertua atau keluarga lain, dan berbagai masalah lainnya yang bisa mengganggu emosi hingga membuatnya merasa stres. Hal tersebut dapat dilakukan dengan meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan ibu nifas. Meskipun mungkin tidak langsung menyelesaikan masalah, mendengarkan keluhan akan membuat ibu nifas dalam kondisi psikis yang jauh lebih tenang.

d. Menunjukkan Kasih Sayang yang Lembut

Hendaknya suami selalu menunjukkan rasa kasih sayang kapanpun dan di manapun. Tapi terkhusus untuk masa nifas, kasih sayang suami siaga sangat diperlukan. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberi perhatian lebih pada ibu nifas.

## 2. Mertua Dukung Menantu

Sama seperti suami, peran mertua sangat penting untuk menjaga kestabilan emosi ibu pasca melahirkan. Terlebih lagi jika mertua tinggal satu rumah. Berikut ini beberapa hal yang perlu dilakukan mertua untuk mendukung menantunya menjalani masa nifas antara lain :

### a. Menyatukan Pandangan dengan Menantu

Zaman ketika mertua melahirkan dengan menantu melahirkan pasti cukup jauh. Tentu akan banyak perubahan yang terjadi terkait dengan aturan menjalani masa nifas. Dari yang dahulu hanya berbekal dengan arahan mitos dari nenek moyang, beralih dengan sekarang yang lebih terbuka dengan informasi seputar medis.

Konflik akan terjadi ketika mertua ngotot untuk menerapkan aturan mitos kepada menantu yang baru melahirkan. Dia ingin menantunya menjalani apa yang dijalaninya dulu. Tapi menantu memilih untuk menolak dengan alasan tidak sesuai dengan ketentuan medis.

Agar konflik ini bisa dihindari, sebaiknya samakan persepsi antara mertua dan menantu terkait teori menjalani masa nifas dan merawat bayi. Ada baiknya sesekali mertua ikut menantu kontrol masa nifas ke tenaga medis. Agar mengerti mengenai apa yang harus dilakukan dan harus dihindari ibu selama menjalani masa nifas. Menghindari konflik termasuk salah satu memberi dukungan psikis pada menantu yang baru saja melahirkan.

- b. Bekerjasama dengan Anak Laki-laki dalam Merawat Menantu

Tak hanya suami atau anak laki-laki mertua saja yang bisa turut andil merawat menantunya. Mertua juga bisa ikut serta meringankan beban fisik menantunya. Seperti membantu menjaga bayi selagi ibunya melakukan aktifitas lain. Memasakkan makanan yang bergizi dan lezat untuk menantunya. Hindari mengucapkan kalimat yang menyinggung. Karena emosi dan psikis ibu yang baru saja melahirkan masih labil.

- c. Tidak Memaksakan Kehendak

Beberapa mertua yang masih menggunakan mitos dalam merawat menantunya yang baru saja melahirkan. Semua serba diatur dengan aturan yang tidak seharusnya. Seperti menantu hanya boleh mengonsumsi makan seperti tahu, tempe, dan sayur bening saja dengan alasan agar badan tidak melar. Atau selalu mengatur kapan waktu boleh tidur dan tidak boleh tidur. Meskipun tujuannya untuk kebaikan, memaksakan kehendak pada ibu yang baru saja melahirkan hanya akan menekan psikisnya. Hingga berujung pada lamanya pemulihan masa nifas.

- d. Hindari Berbicara dengan Nada yang Tinggi  
kondisi psikis ibu yang baru melahirkan sangat sensitive mengakibatkan Ibu nifas rentan sekali terkena *baby blues syndrome*. Agar ini tidak terjadi, sebaiknya mertua menghindari berbicara dengan nada yang tinggi. Dukungan semua keluarga termasuk ibu mertua sangat diperlukan ketika menantu menjalani masa-masa ini.

**Berikut ini beberapa point terkait pendampingan keluarga:**

1. Berkomunikasi dengan baik untuk meminta bantuan. Ibu kandung atau ibu mertua boleh turut membantu ibu nifas dalam masa-masa awal apalagi bagi bunda yang baru pertama kalinya merasakan menjadi seorang ibu (primipara)
2. Memberikan batasan bantuan. Ketika orang tua terlalu turut campur, justru membuat kita tidak nyaman, Silahkan bicarakan dengan baik-baik ya bunda agar tidak terjadi konflik. Ibu nifas dan keluarga bisa saling mengkomunikasikannya dan saling belajar memahami
3. Jika ibu nifas merasa masih lelah, keluarga turut memiliki peran utama dalam mengasuh dan merawat bayi. Pentingnya kepekaan keluarga juga termasuk bentuk support pada ibu nifas. Jika kondisi rumah berantakan, keluarga bisa membantu membersihkan rumah. Keadaan rumah yang rapi membuat bunda lebih nyaman melewati masa nifas. Kondisi psikis ibu nifas bisa terganggu karena setelah melahirkan ibu memerlukan adaptasi pada peran baru dan tanggung jawab menjadi seorang ibu. Dari kebiasaan ibu yang dapat tidur dengan nyenyak di malam hari, harus sering terbangun oleh tangisan bayi yang haus ataupun mengompol. Keesokan harinya ibu harus menjalani



aktifitas sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut akan bertambah parah apabila tidak adanya dukungan keluarga untuk membantu merawat bayi dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Perasaan bersalah juga akan timbul ketika ibu merasa tidak bisa memberi ASI pada bayinya. Oleh karena itu, diharapkan ibu dan keluarga mampu untuk saling beradaptasi di masa nifas ini.

**Adapun peran keluarga dalam menjaga kondisi *mood* ibu nifas tetap baik dengan cara :**

1. Memanjakan dengan pijatan
2. Menyediakan makanan yang disukai
3. Mencegah omongan-omongan yang kurang menyenangkan dari lingkungan sekitar.

Peran serta keluarga dalam masa-masa awal melahirkan begitu penting. Selain kita merasa dicintai dan diperhatikan oleh lingkungan kita, ada pun manfaat dukungan dari keluarga sebagai berikut:

1. Mempercepat pemulihan fisik
2. Membantu melepaskan kondisi emosional
3. Menjaga bayi tetap dalam kondisi sehat

4. Membantu ibu nifas untuk cepat beradaptasi dengan bayi

5. Mencegah kondisi ibu nifas dari resiko komplikasi masa nifas

Pendampingan keluarga dalam masa nifas sangat penting untuk meminimalisir terjadinya *postpartum blues* pada ibu nifas terutama pada minggu awal. *Postpartum blues* tersebut merupakan istilah bagi ibu nifas yang mengalami depresi setelah melahirkan.

Berikut ini dapat dikenali beberapa ciri atau tanda seorang ibu nifas mengalami gangguan psikologis *postpartum blues*:

1. Ibu mudah tersinggung, - menangis tanpa sebab yang jelas, enggan merawat bayi
2. Merasa keletihan yang sangat, gelisah
3. Menarik diri dari lingkungan
4. Menolak menyusui bayi dan tidak ingin menyentuh bayi.

Bila keluarga menemukan adanya tanda - tanda mengalami keluhan demikian, hendaknya tidak menyikapi dengan mendikte dan menganggap perubahan situasi kejiwaan itu sebagai penolakan fungsi dan peran sebagai ibu baru, perasaan manja, dan sebagainya. Namun sebaliknya keluarga memberikan dukungan mental dan membesarkan hati ibu nifas agar perlahan - lahan mampu

menerima perubahan baru dalam kehidupannya sebagai seorang ibu. Membantu merawat bayi dan memberikan waktu tidur istirahat yang cukup selama masa postpartum blues berlangsung. Kurangnya waktu istirahat bagi ibu setelah bersalin akan menambah beban mental dan ketegangan psikologis.

**Masa awal pendampingan keluarga dapat dimulai segera setelah melahirkan yaitu dengan:**

1. Kesiediaan suami dan keluarga dalam membantu proses perlekatan ibu dan bayi pertama kali saat menyusui
2. Membantu mengatur posisi menyusui bayi yang nyaman bagi ibu
3. Membantu bergantian melakukan perawatan bayi
4. Bergantian berjaga saat merawat bayi terutama malam hari agar ibu mendapat waktu cukup untuk beristirahat
5. Membantu meringankan keluhan ringan akibat kelelahan melewati aktivitas menyusui dengan pijatan ringan dibahu dan punggung
6. Menyiapkan makanan atau minuman bergizi saat ibu sedang menyusui bayi

7. Menemani ibu melakukan senam nifas. Kontak fisik dan mental yang erat dan harmonis ini akan membangun rasa percaya diri seorang ibu baru.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

Kemajuan teknologi saat ini yang semakin pesat harus dimanfaatkan sebagai sarana edukasi yang lebih optimal bagi para ibu dan calon ibu. Terutama ibu-ibu yang berada di daerah tinggi resiko penyakit serta jumlah tenaga medis yang belum sepenuhnya memadai. Kehadiran teknologi bukan berarti mampu menggantikan posisi tenaga medis secara keseluruhan, namun dalam hal ini teknologi diharapkan dapat lebih membantu tenaga kesehatan didalam mengoptimalkan proses pemberian pelayanan kesehatan serta untuk mengurangi resiko yang kemungkinan dapat terjadi.

Salah satu kemudahan yang ditawarkan dari kemajuan teknologi dalam pelayanan kesehatan ibu nifas ialah dengan membekali para ibu, calon ibu dan keluarga dengan edukasi nifas berbasis aplikasi. Media berbasis aplikasi nifas tersebut merupakan sarana yang tepat untuk kebutuhan edukasi di era digital, mudah diakses dan digunakan. Ibu nifas yang menjalani masa nifas dapat mudah mengakses informasi seputar masa nifasnya

dengan menginstal aplikasi di smartphone android pribadi.

Media berbasis aplikasi nifas diharapkan dapat menekan laju angka kematian ibu dan bayi serta kasus depresi postpartum dapat dicegah. Keterlibatan keluarga juga sangat penting sebagai support system ibu dalam mendampingi ibu melalui masa nifasnya serta akan lebih memberikan situasi nifas yang nyaman dan bahagia. Sumber informasi dari media yang terpercaya dan keterlibatan keluarga menjadi suatu kesatuan menuju kemandirian ibu nifas yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Kesehatan RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017 [Internet]. Kemenkes RI. 2018 [cited 2020 Apr 8]. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
2. Durham, R & Chapman L. The Critical Component Of Nursing Care. Maternal M. F.A Davis Company, editor. Philadelphia; 2014.
3. Reeder. Keperawatan Maternitas. 18th ed. Jakarta: EGC; 2011.
4. Perry SE, Hockenberry MJ, Lowdermilk DL, Wilson D. Maternal and Child Nursing Care. Missouri: Mosby Elsevier. 2010;1.4.
5. Varney H. Postpartum Care. 5th ed. King TL, Brucker MC, Kriebs JM, Fahey JO, gregor CL, editor. Burlington: Varney's Midwifery; 2015.
6. Daryanto. Inovasi Pembelajaran Efektif. Bandung: Yrma Widya; 2013.
7. Windarti Y. Pengaruh Paritas dan Media Konseling Masa Nifas Terhadap Kemampuan Perawatan

Mandiri Ibu Post Partum. 2017;

8. Komariah E. PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PERAWATAN IBU POSTPARTUM DENGAN SEKSIO SESARIA TERHADAP KEMAMPUAN MERAWAT DIRI DI RSUD Dr. SOEKARDJO KOTA TASIKMALAYA. *J Kesehat Bakti Tunas Husada J Ilmu-ilmu Keperawatan, Anal Kesehat dan Farm.* 2018;17(2):437.
9. Friedman M. *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek.* 5th ed. Jakarta: EGC; 2010.



## Biografi Penulis



**Dr. Anggorowati, S.Kep, M.Kep, Sp.Mat.** Penulis adalah staf pengajar di Perguruan Tinggi Negeri Fakultas Kedokteran Departemen Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang yang mengampu mata kuliah utama Keperawatan Maternitas. Pendidikan formal sarjana dan master serta doctor diselesaikan di Universitas Indonesia. Selama menjadi dosen sudah banyak penelitian, karya, dan penghargaan yang telah dihasilkan, diantaranya adalah perolehan HAKI dengan judul *Software (Ginjal Fluid Restriction)* (2017) serta penghargaan Satya Lencana 10 tahun dari Presiden RI tahun 2015. Selain sebagai pengajar, penulis aktif sebagai pembicara seminar ilmiah baik nasional dan *International Conference*, berbagai kegiatan pengabdian masyarakat serta mempunyai pengalaman publikasi artikel ilmiah yang berhubungan dengan kesehatan ibu. Tulisannya tentang *Hormonal Images Related Nursing Mothers breast Cancer Risk* in Semarang telah dimuat di *Internasional Journal, Bangladesh Journal Medical Science* tahun 2017. Saat ini sedang melanjutkan penelitian untuk pengembangan intervensi keperawatan Mandiri dengan alat DMO bersama dengan mahasiswa magister keperawatan Universitas Diponegoro.



**Ns. Jumiati Riskiyani Dwi Nandia,, S.Kep.** Penulis menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto untuk gelar S1 Keperawatan tahun 2011 dan lulus Profesi Ners tahun 2012.

Saat ini penulis sedang melanjutkan studi pendidikan S-2 di Fakultas Kedokteran Departemen Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Konsentrasi Maternitas. Penulis memiliki pengalaman sebagai Laboran Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto sejak tahun 2015 -2019.



**Dr. Anggorowati, S.Kep, M.Kep, Sp.Mat.** Penulis adalah staf pengajar di Perguruan Tinggi Negeri Fakultas Kedokteran Departemen Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang yang mengampu mata kuliah utama Keperawatan Maternitas. Pendidikan formal sarjana dan master serta doctor diselesaikan di Universitas Indonesia. Selama menjadi dosen sudah banyak penelitian, karya, dan penghargaan yang telah dihasilkan, diantaranya adalah perolehan HAKI dengan judul Software (Ginjal Fluid Restriction) (2017) serta penghargaan Satya Lencana 10 tahun dari Presiden RI tahun 2015. Selain sebagai pengajar, penulis aktif sebagai pembicara seminar ilmiah baik nasional dan International Conference, berbagai kegiatan pengabdian masyarakat serta mempunyai pengalaman publikasi artikel ilmiah yang berhubungan dengan kesehatan ibu. Tulisannya tentang Hormonal Images Related Nursing Mothers breast Cancer Risk in Semarang telah dimuat di Internasional Journal, Bangladesh Journal Medical Science tahun 2017. Saat ini sedang melanjutkan penelitian untuk pengembangan intervensi keperawatan Mandiri dengan alat DMO bersama dengan mahasiswa magister keperawatan Universitas Diponegoro.



**Ns. Jumiati Riskiyani Dwi Nandia, S.Kep.** Penulis menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto untuk gelar S1 Keperawatan tahun 2011 dan lulus Profesi Ners tahun 2012. Saat ini penulis sedang melanjutkan studi pendidikan S-2 di Fakultas Kedokteran Departemen Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang Konsentrasi Maternitas. Penulis memiliki pengalaman sebagai Laboran Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto sejak tahun 2015 -2019.



**Nuha Medika**

Jl. P. Romo No 19 Kotagede / Jl. Nyi Wiji Adhisbro,  
Pranggan Kotagede Yogyakarta  
Telp. 0812-2815-3789

ISBN 978-623-7323-41-9



9 786237 323419