

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Asuhan Kehamilan**

##### 2.1.1 Pengertian Asuhan Kehamilan

Sistem reproduksi pada manusia baik perempuan maupun laki-laki memiliki fungsi dan perannya masing-masing. Reproduksi terjadi karena pertemuan antara sel sperma dengan sel telur yang biasanya terjadi karena hubungan seksual. Jadi, dari pertemuan sperma dan sel telur sehingga membentuk suatu individu baru yang disebut dengan *fertilasi* (pembuahan). Hasil dari pembuahan ini membentuk sesuatu yang disebut zigot, zigot kemudian mengalami perkembangan embrio hingga dilahirkan menjadi seorang anak. Serangkaian proses tersebut yang biasanya dikenal dengan sebutan masa-masa kehamilan (Syaiful et al., dalam Diki Retno Yuliani, 2021:2).

Kehamilan adalah suatu kondisi atau keadaan yang fisiologis yang dapat menyebabkan perubahan fisik maupun mental seorang ibu. Kehamilan bukan sesuatu yang patologis atau bukan juga merupakan suatu penyakit. Menurut Yuli, (2017:2) kehamilan merupakan masa yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester, yaitu:

2.1.1.1 Kehamilan trimester pertama yang dimulai dari 0-14 minggu

2.1.1.2 Kehamilan trimester kedua dimulai dari 14-28 minggu

2.1.1.3 Kehamilan trimester ketiga dimulai dari 28-42 minggu

##### 2.1.2 Standar Asuhan Kehamilan

Seorang bidan harus melaksanakan praktiknya sesuai dengan standar kebidanan yang sudah ditetapkan. Standar asuhan kebidanan yang telah ditetapkan harus menjadi sebuah acuan dalam proses

pengambilan keputusan dan tindakan yang akan dilakukan oleh bidan sesuai dengan wewenang dan ruang lingkup praktiknya berdasarkan dari Ilmu dan kiat-kiat kebidanan. Dimulai dari pengkajian data, perumusan masalah atau diagnosa kebidanan, perencanaan penatalaksanaan, implementasi, evaluasi dan pendokumentasian asuhan kebidanan (Ninik Azizah, 2021:164).

Menurut Pemerintah Kesehatan Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) terbaru yang sesuai dengan standar yaitu minimal 6 kali pemeriksaan selama kehamilan yaitu, 2 kali pada trimester pertama, 1 kali pada trimester ke II, dan 3 kali pada trimester ke III. Tidak hanya priksa ke Bidan atau Puskesmas saja, ibu hamil juga minimal melakukan 2 kali pemeriksaan oleh Dokter pada trimester I dan III. (Pemerintah Kesehatan, 2020).

Menurut WHO (World Health Organization) Pemeriksaan Antenatal Care (ANC) terbaru yang sesuai dengan standar yaitu minimal 8 kali pemeriksaan selama kehamilan yaitu, 1 kali pemeriksaan pada trimester pertama, 2 kali pemeriksaan pada trimester ke II, dan 5 kali pemeriksaan pada trimester ke III.

Berikut terdapat 6 standar pelayanan antenatal, yaitu: (Enny Fitriahadi, 2017)

#### 2.1.2.1 Standar 1: Identifikasi ibu hamil

Bidan melakukan kunjungan rumah secara berkala untuk memberikan penyuluhan dan memotivasi ibu, suami dan keluarganya untuk memeriksakan kehamilannya secara teratur

#### 2.1.2.2 Standar 2: Pemeriksaan dan pemantauan antenatal

Bidan memberikan sedikitnya 6 kali pelayanan antenatal, pemeriksaan meliputi anamnesa dan pemantauan keadaan ibu

dan janin untuk menilai apakah perkembangan berlangsung normal.

#### 2.1.2.3 Standar 3: Palpasi Abdominal

Bidan melakukan pemeriksaan abdominal dan melakukan palpasi untuk memperkirakan usia kehamilan, memeriksa posisi, menentukan bagian terendah janin dan masuknya kepala janin ke dalam rongga panggul, dan juga untuk mencari kelainan serta melakukan rujukan tepat waktu.

#### 2.1.2.4 Standar 4: Pengelolaan anemia pada kehamilan

Bidan melakukan tindakan pencegahan, penemuan, penanganan dan rujukan kasus anemia pada kehamilan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

#### 2.1.2.5 Standar 5: Pengelolaan Dini Hipertensi pada Kehamilan

Bidan melakukan deteksi secara dini pada setiap kenaikan tekanan darah pada kehamilan dan mengenali tanda-tanda serta gejala preeklamsia, serta mengambil tindakan yang tepat dan merujuknya.

#### 2.1.2.6 Standar 6: Persiapan Persalinan

Bidan memberikan saran kepada ibu dan keluarganya pada trimester ketiga, untuk merencanakan persiapan persalinan yang bersih dan aman serta suasana yang menyenangkan. Kemudian juga memberikan saran mengenai persiapan transportasi dan biaya untuk merujuk, apabila terjadi keadaan gawat darurat.

### 2.1.3 Kebutuhan Dasar Ibu Hamil

Kebutuhan fisik yang diperlukan ibu selama hamil ialah oksigen, nutrisi, personal hygiene, eliminasi, seksual, mobilisasi, istirahat/ tidur, dan imunisasi. Berikut kebutuhan dasar ibu hamil, yaitu: (Yati Nurhayati, dalam Dartiwen, 2019: 98-105).

### 2.1.3.1 Oksigen

Ibu yang hamil tua sebelum kepala masuk panggul, paru-paru bekerja lebih berat untuk keperluan ibu dan janin sehingga paru-paru terdesak ke atas sehingga menyebabkan sesak nafas. Untuk mencegah hal tersebut maka ibu hamil dianjurkan untuk melakukan latihan pernapasan dengan cara senam hamil, tidur dengan bantal yang tinggi untuk melancarkan sirkulasi pernapasan, makan tidak terlalu banyak, dan berbaring dengan posisi miring kiri.

### 2.1.3.2 Nutrisi

Kebutuhan gizi pada ibu hamil meningkat 15% dibandingkan dengan kebutuhan gizi pada wanita yang tidak hamil. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk kebutuhan ibu dan perkembangan janin. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil 40% digunakan untuk perkembangan janin dan sisanya 60% digunakan untuk kebutuhan ibunya. Secara normal kenaikan berat badan ibu hamil sekitar 11-13 kg.

### 2.1.3.3 Personal Hygiene

Personal hygiene adalah suatu cara melakukan kebersihan yang dilakukan untuk diri sendiri. Tujuan dari menjaga kebersihan yaitu untuk mengurangi kemungkinan terjadinya infeksi, karena badan yang kotor akan banyak mengandung kuman. Kebersihan yang perlu dilakukan seperti mandi, gosok gigi, perawatan vagina (daerah kewanitaan), perawatan payudara, perawatan rambut, perawatan kuku, dan ganti pakaian.

### 2.1.3.4 Eliminasi

Ibu hamil biasanya tidak mengalami kesulitan dalam masalah buang air kecil, bahkan biasanya cukup lancar, karena adanya bayi dalam rahim ibu membuat tekanan pada kandung kemih ibu sehingga sering muncul rasa ingin pipis/ BAK terus

menerus. Namun kebutuhan minumannya juga harus terpenuhi apabila pengeluaran BAK yang sering. Sedangkan sembelit dapat terjadi pada ibu hamil disebabkan karena menurunnya gerakan ibu hamil, untuk mengatasi sembelit dianjurkan untuk meningkatkan gerak, banyak makan makanan berserat (sayur dan buah-buahan).

#### 2.1.3.5 Seksual

Kehamilan bukan merupakan halangan untuk melakukan hubungan seksual. Pada kehamilan muda hubungan seksual sebisa mungkin dihindari, apalagi bila pernah mengalami keguguran berulang, serta dapat mengancam kehamilan dengan tanda infeksi, pendarahan, dan mengeluarkan air. Melakukan hubungan seksual saat mendekati waktu persalinan atau saat hamil tua sebenarnya aman dilakukan, asalkan ibu tidak memiliki masalah kehamilan tertentu dan nyaman saat melakukannya. Jika ibu mengalami masalah, seperti plasenta previa, air ketuban sudah pecah atau rusak, atau mengalami pendarahan vagina, maka sebaiknya tidak melakukan hal ini.

#### 2.1.3.6 Mobilisasi

Body mekanik (sikap tubuh yang baik) diterapkan kepada wanita hamil karena diperlukan untuk membentuk aktivitas sehari-hari yang aman dan nyaman selama kehamilan. Misalnya seperti gerakan atau goyangkan panggul dan melakukan senam hamil.

#### 2.1.3.7 Istirahat dan Tidur

Ibu hamil harus mengurangi semua kegiatan yang melelahkan, ibu hamil juga harus mempertimbangkan pola istirahat dan tidur yang cukup untuk kesehatan sendiri dan kesehatan bayinya. Tidur malam + sekitar 8 jam/ istirahat/ tidur siang  $\pm$  1 jam.

#### 2.1.3.8 Imunisasi

Imunisasi yang harus diberikan pada wanita hamil hanya imunisasi TT yang gunanya untuk mencegah kemungkinan tetanus neonatorum. Imunisasi TT harus diberikan pada ibu hamil sebanyak 2 kali, dengan jarak waktu TT pertama dan TT kedua minimal 1 bulan, dan ibu hamil juga harus sudah diimunisasi lengkap pada umur kehamilan 8 bulan.

#### 2.1.4 Kebutuhan Psikologis Pada Ibu Hamil

##### 2.1.4.1 Dukungan Suami

Dukungan dari suami kepada ibu selama hamil sangat diperlukan untuk kesiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan. Tugas seorang suami yaitu dengan cara memberikan perhatian dan dapat membina hubungan baik dengan istri, sehingga istri dapat bercerita atau bersikap terbuka pada setiap masalah yang dialaminya selama kehamilan. Dukungan yang dibutuhkan dari suami seperti:

- a. Suami mendambakan bayi yang ada dalam kandungan istri
- b. Suami senang akan mendapat keturunan
- c. Suami menunjukkan rasa kebahagiaan pada kehamilan istri
- d. Suami memperhatikan kesehatan istri
- e. Suami menghibur dan menenangkan istri ketika sedang menghadapi suatu masalah
- f. Suami menganjurkan istri agar tidak terlalu lelah bekerja
- g. Suami membantu tugas istri
- h. Suami berdoa untuk kesehatan serta keselamatan istri dan calon bayi
- i. Suami mendampingi istri melahirkan (Heni Eka Lestari., 2021).

#### 2.1.4.2 Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga sama halnya dengan dukungan suami, karena dukungan dari orang tua juga sangat berpengaruh pada kehamilan istri.

Dukungan yang dibutuhkan istri dari keluarga adalah:

- a. Orang tua kandung maupun mertua mendukung istri atas kehamilan ini
- b. Orang tua kandung maupun mertua sering mengunjungi istri sebagai bentuk perhatian
- c. Seluruh keluarga mendoakan untuk keselamatan ibu maupun bayinya
- d. Menyelenggarakan ritual adat istiadat yang tidak membahayakan kehamilan (Heni Eka Lestari, 2021).

#### 2.1.4.3 Support Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya bidan sangat berperan penting dalam memberikan dukungan pada ibu hamil. Peran bidan dalam memberikan dukungan pada ibu misalnya seperti:

- a. Memberikan pelayanan antenatal
- b. Memberikan kesempatan kepada ibu hamil untuk konsultasi
- c. Meyakinkan bahwa ibu dapat menghadapi perubahan selama kehamilan
- d. Memberikan semangat dalam rangka menghadapi persalinan
- j. Membantu ibu dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi ibu (Heni Eka Lestari, 2021).

#### 2.1.4.4 Persiapan Siblings

Kehadiran adik baru dalam sebuah keluarga dapat menyebabkan perasaan cemburu dan dapat menganggap adik sebagai saingannya (*rival sibling*). *Sibling rival* ditunjukkan dengan cara penolakan terhadap kelahiran adiknya, menangis,

menarik diri dari lingkungannya, menjauh dari ibunya atau melakukan kekerasan terhadap adiknya. Oleh karena itu, untuk mencegah hal tersebut maka saat sejak hamil sang kakak harus disiapkan untuk menyambut kelahiran adiknya. Persiapan bagi anak mencakup penjelasan yang dapat dilihat dan didengar, seperti:

- a. Menjelaskan pada anak tentang posisinya
- b. Melibatkan anak dalam persiapan kelahiran adiknya
- c. Mengajak anak berkomunikasi dengan calon bayi yang ada dalam kandungan ibunya
- d. Mengenalkan anak dengan profil bayi (Heni Eka Lestari, 2021).

Dukungan dari orang-orang terdekat terutama suami, keluarga maupun tenaga kesehatan akan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu dan mampu melakukan penyesuaian diri melalui perasaan memiliki, peningkatan harga diri, pencegahan psikologis, pengurangan stres serta meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi kehamilan hingga proses persalinan (Elvina dan Ayuningtyas, 2018: 65-78).

#### 2.1.5 Tanda Bahaya Kehamilan

Masa-masa kehamilan biasanya ibu hamil mengalami beberapa perubahan dan keluhan pada tubuh. Keluhan-keluhan yang umum terjadi pada ibu hamil biasanya akan hilang sendiri, namun ada beberapa keadaan tertentu yang perlu waspada. Menurut Yati Nurhayati, (2019: 179-192) ada beberapa tanda bahaya pada saat kehamilan yang dapat mengancam kondisi ibu maupun janin, yaitu:

##### 2.1.5.1 Perdarahan

Ibu hamil harus waspada jika mengalami pendarahan, hal ini bisa menjadi tanda bahaya yang dapat mengancam pada ibu

maupun janin. Jika mengalami pendarahan hebat pada saat usia kehamilan yang masih muda, bisa menjadi tanda bahwa mengalami keguguran. Namun, apabila mengalami pendarahan pada usia hamil tua, bisa menjadi pertanda plasenta menutupi jalan lahir.

#### 2.1.5.2 Sakit Kepala yang Hebat dan Penglihatan Kabur

Sakit kepala merupakan suatu hal yang normal terjadi saat hamil, karena tubuh akan mengalami lonjakan hormon dan darah. Akan tetapi, jika sakit kepala tersebut disertai oleh penglihatan kabur, bengkak-bengkak, tekanan darah tinggi, dan kencing berbusa (banyak protein pada urine), maka ibu hamil perlu berhati-hati, karena bisa jadi hal tersebut menandakan bahwa ibu mengalami Preeklamsia.

#### 2.1.5.3 Bengkak di Wajah dan Tangan

Selama masa kehamilan biasanya ada beberapa ibu hamil yang mengalami pembengkakan pada tangan, kaki dan wajah. Namun, apabila pembengkakan pada kaki, tangan dan wajah disertai dengan pusing kepala, nyeri ulu hati, kejang dan pandangan kabur itu bisa menjadi suatu pertanda terjadinya preeklamsia.

#### 2.1.5.4 Keluar Cairan Pervaginam

Ibu hamil yang mengalami keluar cairan dari vagina ada kemungkinan itu adalah air ketuban. Apabila pecah ketuban sebelum waktunya persalinan maka segera periksakan diri ke dokter atau tenaga Kesehatan terdekat, karena kondisi tersebut dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi.

#### 2.1.5.5 Gerakan Janin Tidak Terasa

Pergerakan janin yang kurang aktif atau bahkan berhenti merupakan suatu tanda bahaya yang perlu di waspadai. Hal ini menandakan bahwa janin mengalami kekurangan oksigen atau kekurangan gizi. Jika dalam waktu 2 jam janin bergerak

dibawah sepuluh kali, segera periksakan kondisi tersebut ke dokter.

## **2.2 Asuhan Persalinan**

### **2.2.1 Pengertian Persalinan**

Persalinan adalah suatu proses membuka dan menipisnya serviks serta turunnya janin ke arah jalan lahir yang kemudian berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup. Kemudian disusul dengan lahirnya plasenta dari tubuh ibu melalui jalan lahir. Persalinan dianggap normal apabila usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai dengan adanya penyulit (Marmi, 2020:2).

Tujuan asuhan persalinan ini adalah untuk mengupayakan kelangsungan hidup ibu dan bayinya serta untuk mencapai derajat kesehatan yang tinggi dengan berbagai upaya, salah satunya yaitu dengan melakukan asuhan persalinan yang sesuai dengan tahapan persalinan normal, sehingga prinsip keamanan dan kenyamanan tetap terjaga (Kurniarum, 2017:6).

### **2.2.2 Tanda-Tanda Persalinan**

Sebelum melahirkan biasanya ibu hamil mengalami tanda-tanda yang menjadi ciri bahwa semakin dekatnya persalinan. Namun tidak sedikit ibu hamil yang malah merasa cemas apabila melihat tanda-tanda persalinan. Menurut Rukiyah, et al., (2020:11) Adapun tanda-tanda timbulnya persalinan, yaitu:

#### **2.2.2.1 Adanya HIS Persalinan**

HIS adalah kontraksi rahim yang dapat menimbulkan nyeri perut dan dapat menimbulkan pembukaan serviks. Lama HIS berkisar antara 45–60 detik, pengaruh HIS ini yang dapat

menimbulkan desakan di daerah uterus meningkat sehingga terjadi penurunan janin.

HIS memiliki sifat-sifat sebagai berikut:

- a. Sakit pinggang hingga menjalar ke depan
- b. Kalau berjalan HIS semakin kuat
- c. Memiliki pengaruh pada pembukaan serviks

#### 2.2.2.2 Keluarnya Lendir Bercampur Darah

Lendir yang keluar berasal dari pembukaan *kanalis servikalis*, sedangkan pengeluaran darah disebabkan oleh robeknya pembuluh darah saat serviks membuka.

#### 2.2.2.3 Pecah Ketuban

Keluarnya cairan yang banyak dari jalan lahir di sebut dengan pecah ketuban. Biasanya ketuban pecah karena pembukaan sudah lengkap atau hampir lengkap. Namun kadang-kadang ketuban juga bisa pecah saat pembukaan masih kecil, saat ketuban sudah pecah targetkan persalinan dapat berlangsung dalam 24 jam. Apabila persalinan tidak dapat tercapai maka akhiri dengan tindakan (rujukan) misalnya ekstraksi vakum atau SC (Sectio Caesarea).

### 2.2.3 Tahapan Persalinan

Sebelum menjalani proses persalinan ibu harus melewati tahap demi tahap untuk sampai pada proses melahirkan. Tahapan persalinan dimulai dari proses pembukaan, proses pengeluaran bayi, proses pengeluaran plasenta, sampai proses observasi setelah melahirkan. Berikut tahapan-tahapan persalinan, yaitu:

#### 2.2.3.1 Kala I

Kala I disebut juga dengan kala pembukaan, kala pembukaan ini dimulai sejak HIS (kontraksi) pertama sampai dengan pembukaan lengkap (pembukaan 10). Berdasarkan kemajuan

pembukaan, kala I dibagi menjadi beberapa fase, yaitu: (Yanti, 2019:8).

- a. Fase Laten, adalah fase pembukaan yang lambat dimulai dari pembukaan 0–3 cm yang membutuhkan waktu hingga 8 jam.
- b. Fase Aktif, adalah fase pembukaan yang lebih cepat, dimulai dari pembukaan 4–10 cm yang membutuhkan waktu 6 jam, namun terbagi lagi menjadi beberapa bagian, yaitu:
  - 1) Fase Accelerasi (fase percepatan) yang dimulai dari pembukaan 3–4 cm dalam waktu 2 jam.
  - 2) Fase Dilatasi Maksimal yang dimulai dari pembukaan 4–9 cm dalam waktu 2 jam.
  - 3) Fase Decelerasi (kurangnya kecepatan) yang dimulai dari pembukaan 9–10 cm dalam waktu 2 jam.

#### 2.2.3.2 Kala II

Kala II disebut juga dengan kala pengeluaran bayi yang mana di mulai saat pembukaan lengkap sampai bayi lahir. Proses ini membutuhkan waktu 2 jam pada primigravida dan 1 jam pada multigravida. Biasanya pada kala ini HIS terasa lebih kuat sekitar 2–3 menit sekali. Dalam kondisi normal biasanya pada fase ini kepala janin sudah masuk kedalam rongga panggul (Sumarah, 2019:20).

#### 2.2.3.3 Kala III

Kala III disebut juga dengan kala pengeluaran plasenta yang mana di mulai saat bayi lahir sampai lahirnya plasenta. Proses ini berlangsung dalam waktu tidak lebih dari 30 menit. Setelah bayi lahir uterus akan teraba keras membundar, beberapa menit kemudian uterus akan berkontraksi untuk melepaskan plasenta dari dinding rahim (Yanti, 2019:8).

#### 2.2.3.4 Kala IV

Kala IV adalah masa 1–2 jam setelah plasenta lahir, pada waktu ini bidan melakukan observasi penuh selama 2 jam pertama (Yanti, 2019:8).

### **2.3 Asuhan Bayi Baru Lahir (BBL)**

#### 2.3.1 Pengertian Bayi Baru Lahir (BBL)

Bayi baru lahir (BBL) normal adalah bayi yang lahir dengan presentasi belakang kepala secara spontan melalui vagina tanpa bantuan alat, pada usia kehamilan 37 minggu sampai dengan 42 minggu, dengan berat badan 2500-4000 gram (Rukiyah, 2017:109). Asuhan segera pada bayi baru lahir normal merupakan asuhan yang diberikan pada bayi selama 0 jam pertama setelah kelahiran (Syarifuddin, 2017:112).

Secara khusus tujuan dari melakukan asuhan bayi baru lahir ialah untuk:

- 2.3.1.1 Mempertahankan jalan nafas dan mendukung pernafasan bayi
- 2.3.1.2 Mempertahankan kehangatan dan mencegah terjadinya *hipotermia*
- 2.3.1.3 Memastikan keamanan, kenyamanan dan mencegah cedera dan infeksi pada bayi
- 2.3.1.4 Mengidentifikasi masalah–masalah secara dini yang memerlukan perhatian segera
- 2.3.1.5 Memfasilitasi hubungan dekat antara orang tua dan bayinya
- 2.3.1.6 Membantu orang tua dalam merawat dan mengawasi perkembangan bayinya
- 2.3.1.7 Memberikan informasi kepada orang tua tentang perawatan bayi baru lahir (Abdul Bari, 2019).

### 2.3.2 Manajemen Asuhan Bayi Baru Lahir (BBL)

Manajemen asuhan yang dilakukan saat bayi baru lahir, yaitu sebagai berikut:

#### 2.3.2.1 Melakukan Penilaian Sepintas

- a. Apakah bayi cukup bulan?
- b. Apakah bayi segera menangis?
- c. Apakah bayi bergerak aktif? (Legawati, 2018:112).

#### 2.3.2.2 Melakukan Asuhan Bayi Baru Lahir

- a. Jaga kehangatan
- b. Bersihkan jalan nafas
- c. Keringkan
- d. Pantau tanda bahaya
- e. Klem, kemudian potong tali pusat
- f. Lakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
- g. Berikan suntikan Vitamin K dipaha kiri setelah selesai IMD
- h. Berikan salep mata
- i. Lakukan pemeriksaan fisik
- j. Berikan imunisasi Hepatitis B (HB0) dipaha kanan (Legawati, 2018:112).

### 2.3.3 Tanda Bahya Bayi Baru Lahir (BBL)

Setelah proses persalinan baik itu secara normal atau caesar maka bidan akan segera melihat kondisi bayi. Bayi yang sehat ketika setelah lahir akan segera menangis dengan kencang dan memiliki penilaian kesehatan yang baik. Sementara jika bayi yang menunjukkan respon lambat maka itu bisa jadi suatu masalah yang perlu diwaspadai. Masalah bahaya pada bayi yang baru lahir bisa dimulai sejak adanya masalah atau gangguan selama kehamilan. Kemudian dampak pada bayi juga bisa terjadi karena adanya masalah kesehatan janin sejak dari dalam kandungan (Legawati, 2018:135).

Berikut beberapa tanda bahaya pada bayi baru lahir:

- 2.3.3.1 Sulit bernapas (lebih dari 60x/m)
- 2.3.3.2 Suhu tubuh terlalu hangat ( $>38^{\circ}\text{C}$ ) atau terlalu dingin ( $<36^{\circ}\text{C}$ )
- 2.3.3.3 Kulit bayi terlihat kering, biru, pucat atau memar
- 2.3.3.4 Isapan menyusu lemah dan sering muntah
- 2.3.3.5 Tali pusat merah, bengkak, keluar cairan, berbau busuk, dan berdarah
- 2.3.3.6 Tidak BAB selama 3 hari, tidak BAK dalam 24 jam, feses lembek atau cair, sering berwarna hijau tua, dan terdapat lendir darah pada feses
- 2.3.3.7 Menggigil, rewel, lemas, mengantuk, kejang, tidak bisa tenang, menangis terus menerus (Legawati, 2018:135).

## **2.4 Asuhan Masa Nifas**

### **2.4.1 Pengertian Masa Nifas**

Masa nifas atau yang disebut juga dengan masa post partum adalah masa yang dimulai setelah lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu sampai kembalinya alat-alat kandungan seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari setelah melahirkan. Namun, secara keseluruhan baik fisiologis maupun psikologis akan pulih dalam waktu 3 bulan setelah melahirkan (Nurjanah, 2021).

Melakukan asuhan masa nifas ada tujuan tertentu menurut (Saifuddin, 2021) yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan bayi. Sedangkan menurut (Vivi Oktari, 2021:3) tujuan dari pemberian asuhan masa nifas adalah untuk:

- 2.4.1.1 Menjaga kesehatan ibu dan bayi
- 2.4.1.2 Melakukan deteksi dini apabila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi

2.4.1.3 Memberikan Pendidikan kesehatan mengenai perawatan diri, kesehatan diri, nutrisi, KB, cara menyusui, dan manfaat menyusui

2.4.1.4 Memberikan pelayanan Keluarga Berencana (KB)

Menurut Kementerian Kesehatan, 2020 standar kunjungan nifas yang terbaru dilakukan 4 kali kunjungan selama masa nifas yang bertujuan untuk menilai status ibu dan bayi, mencegah dan mendeteksi serta menangani masalah yang terjadi.

2.4.2.1 Kunjungan Pertama (6 jam – 2 hari setelah persalinan)

- a. Mencegah perdarahan
- b. Mendeteksi dan merawat penyebab perdarahan
- c. Memastikan kontraksi uterus baik
- d. Pemberian ASI awal
- e. Mendekatkan hubungan antara ibu dan bayi
- f. Menjaga kehangatan tubuh bayi

2.4.2.2 Kunjungan Kedua (3–7 hari setelah persalinan)

- a. Mendeteksi tanda–tanda adanya demam ataupun infeksi
- b. Memastikan kebutuhan nutrisi tercukupi
- c. Memastikan kebutuhan istirahat tercukupi
- d. Memastikan ibu dapat menyusui bayi dengan baik
- e. Memberikan konseling tentang perawatan tali pusat dan personal hygiene

2.4.2.3 Kunjungan Ketiga (8–28 hari setelah persalinan)

- a. Menanyakan keluhan yang dialami ibu ataupun bayi
- b. Mendeteksi tanda–tanda adanya demam ataupun infeksi
- c. Memastikan kebutuhan nutrisi dan istirahat tercukupi
- d. Memastikan ibu dapat menyusui bayi dengan baik

2.4.2.4 Kunjungan Keempat (29–42 hari setelah persalinan)

- a. Menanyakan keluhan yang dialami ibu ataupun bayi

b. Memberikan konseling KB sejak dini. Pada kunjungan terakhir ini bidan menanyakan apakah ibu memiliki masalah mengenai kontrasepsi sebelumnya dan bidan juga memberikan penjelasan mengenai macam–macam jenis kontrasepsi dan penggunaannya seperti Metode Kalender, MAL, Kondom, Senggama Terputus, Pil Kombinasi, Mini Pil, Suntik 1 bulan dan 3 bulan, IUD/ AKDR, Implant/ AKBK, dan yang terakhir Kontrasepsi Mantap (MOW dan MOP).

#### 2.4.3 Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas

Ibu yang baru melahirkan membutuhkan penanggulangan (*coping*) untuk mengatasi segala perubahan yang terjadi pada dirinya mulai saat proses kehamian, persalinan, hingga nifas. Dari berbagai hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *coping* yang baik pada ibu didapatkan dari dukungan emosional dari seseorang dan ketersediaan informasi yang cukup untuk menghadapi situasinya (Vivi Oktari, 2021:14).

Vivi Oktari (2021: 4-5) membagi fase–fase adaptasi psikologis masa nifas menjadi 3 tahapan yaitu:

##### 2.4.3.1 *Taking In Phase* (Perilaku Dependen)

Fase *taking in* atau disebut juga dengan fase menerima, yang biasanya berlangsung dalam 1–2 hari post partum. Pada fase ini perlu diperhatikan agar ibu yang baru saja melahirkan bisa mendapatkan perlindungan dan perawatan yang baik.

##### 2.4.3.2 *Taking Hold Phase* (Perilaku Dependen–Independen)

Fase *taking hold* biasanya berlangsung selama 3–10 hari, biasanya pada fase ini ibu sudah mulai terfokus pada bayinya dan ibu juga sudah mulai tertarik melakukan perawatan baik pada bayinya maupun dirinya sendiri.

#### 2.4.3.3 *Letting Go Phase* (Prilaku Interdependen)

Fase *letting go* ini merupakan fase dimana ibu sudah mulai dapat menerima tanggung jawab sepenuhnya. Biasanya fase ini berlangsung mulai dari hari ke-10 hingga seterusnya.

Menurut Lastr Mei Winarni, 2018 dukungan suami maupun keluarga sangat pengaruh pada kondisi psikologi ibu nifas. Suami ataupun keluarga dapat memberikan dukungan saat masa nifas dengan mengenalkan tentang perubahan dan adaptasi psikologis ibu pada masa nifas, mendengarkan cerita dan keluh kesah ibu baik semasa hamil maupun masa nifas, serta membantu ibu menghubungi tenaga kesehatan jika menemukan adanya gangguan psikologis pada masa postpartum.

#### 2.4.4 Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

Masa post partum adalah masa dimana penyembuhan dan perubahan kondisi tubuh menjadi seperti sebelum hamil. Untuk membantu proses pemulihan maka ibu nifas dianjurkan asupan nutrisi yang seimbang dan kebutuhan istirahat dapat tercukupi (Dewi, 2021: 23-25).

Berikut kebutuhan yang diperlukan ibu selama masa nifas, yaitu:

##### 2.4.4.1 Kebutuhan Nutrisi dan Cairan

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup dan bergizi seimbang terutama kebutuhan protein dan karbohidrat harus seimbang.

- a. Konsumsi 500 kalori tiap hari (konsumsi 3–4 porsi setiap hari)
- b. Minum sedikitnya 3 liter dalam 1 hari (minum sehabis menyusui)
- c. Konsumsi pil zat besi minimal selama 40 hari pasca bersalin

d. Konsumsi kapsul vitamin A (200.000 unit) agar dapat memberikan Vitamin A ke bayi melalui ASI

#### 2.4.4.2 Kebutuhan Mobilisasi

Aktivitas yang dilakukan ibu pasca persalinan sangat penting untuk pemulihan semua sistem tubuh, terutama fungsi usus, kandung kemih, sirkulasi, dan paru-paru. Aktivitas yang dapat dilakukan ibu nifas misalnya seperti berjalan jalan pagi, mengerjakan pekerjaan rumah yang ringan, dan melakukan senam nifas. Aktivitas tersebut dapat dilakukan secara bertahap dan memberikan jarak atau jeda waktu untuk istirahat.

#### 2.4.4.3 Kebutuhan Eliminasi

Kebanyakan pasien pasca persalinan dapat melakukan BAK secara spontan dalam waktu kurang dari 8 jam pasca bersalin. Namun BAB (Buang Air Besar) biasanya tertunda selama 2–3 hari setelah melahirkan karena daerah rectum dan vagina masih mengalami trauma akibat persalinan. Hal tersebut tidak menjadi masalah, asalkan ibu mengkonsumsi makanan yg bergizi dan minum dengan cukup maka kebutuhan BAK dan BAB akan berjalan dengan lancar seperti semula.

#### 2.4.4.4 Kebutuhan Personal Hygiene

Menjaga kebersihan diri ibu itu bertujuan untuk mencegah atau bahkan mengurangi dari berbagai sumber infeksi dan dapat meningkatkan rasa nyaman pada ibu. Anjurkan ibu nifas untuk menjaga kebersihan diri misalnya seperti mandi 2 kali sehari, gosok gigi, ganti pakaian, dan ganti sprai tempat tidur ibu. Sedangkan perawatan luka perenium pada ibu bertujuan untuk mencegah terjadinya infeksi, meningkatkan rasa nyaman pada ibu dan mempercepat proses penyembuhan luka pada perenium. Perawatan luka perenium dapat dilakukan dengan cara misal mencuci daerah genetalia ibu dengan air

bersih dan sabun sehabis BAK atau BAB, dan rajin mengganti pembalut atau celana dalam (apalagi apabila terasa penuh atau basah)

#### 2.4.4.5 Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Ibu nifas dianjurkan untuk istirahat yang cukup agar proses pemulihan cepat selesai. Waktu istirahat yang dibutuhkan adalah sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari.

#### 2.4.4.6 Kebutuhan Seksual

Hubungan seksual dapat dilakukan dengan aman apabila luka episiotomi sudah sembuh dan darah nifas sudah berhenti. Hendaknya hubungan seksual ditunda sampai 40 hari setelah persalinan karena pada waktu itu organ–organ tubuh ibu diharapkan sedang berproses untuk pemulihan (Dewi, 2021:25).