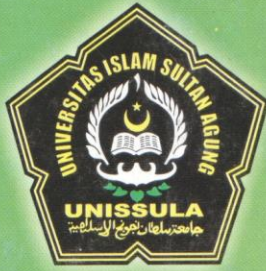


ISSN : 0852-1035

Vol. XXXIX NO. 113 SEPTEMBER - NOPEMBER 2008



majalah ilmiah

SULTAN AGUNG

Bismillah membangun generasi khaira ummah

Akne Vulgaris (Jerawat)

Muhtarom

Pemberian Konseling Tentang Anemia Membantu Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Studi Di Puskesmas II Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo

Alfrida P. P. Nathania, Minidian Fasitasari

Atherosklerosis

H. Moch. Agus Suprijono

The Crisis of Global Financial Market and Syariah Indonesian Stock Exchange

Ibnu Khajar

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Meniran (Phyllanthm Niruri Linn) Terhadap Gambaran Histopatologi Ginjal Tikus Wistar Yang Terinduksi CCL4

Utari, Eny Widayati, Chodidjah

Malmquist Productivity Index And Openness Variable In Malaysia Manufacturing Sector

Siti Sumiati

Biomekanika Pergerakan Gigi Pada Perawatan Orthodontik

Djoko Priyanto

Dampak Hambatan Proses Kemitraan Terhadap Kinerja Operasional Pada UKM Di Kota Semarang

Siyamtinah

Pentingnya Perawatan Nifas

Is Susiloningtyas dan Endang Susilowati

DAFTAR ISI

1. Akne Vulgaris (Jerawat)	
<i>Muhtarom</i>	1
2. Pemberian Konselingtentang Tentang Anemia Membantu Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Studi Di Puskesmas II Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo	
<i>Alfrida P. P. Nathania, Minidian Fasitasari</i>	11
3. Atherosklerosis	
<i>H. Moch. Agus Suprijono</i>	21
4. The Crisis of Global Financial Market and Syariah Indonesian Stock Exchange	
<i>Ibnu Khajar</i>	37
5. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Meniran (<i>Phyllanthm Niruri Linn</i>) Terhadap Gambaran Histopatologi Ginjal Tikus Wistar Yang Terinduksi CCLA	
<i>Utari, Ery Widayati, Chodidjah</i>	69
6. Malmquist Productivity Index And Openness Variable In Malaysia Manufacturing Sector	
<i>Siti Sumiati</i>	77
7. Biomekanika Pergerakan Gigi Pada Perawatan Orthodontik	
<i>Djoko Priyanto</i>	93
8. Dampak Hambatan Proses Kemitraan Terhadap Kinerja Operasional Pada UKM Di Kota Semarang	
<i>Siyamtinah</i>	101
9. Pentingnya Perawatan Nifas	
<i>Is Susiloningtyas dan Endang Susilowati</i>	125

PENTINGNYA PERAWATAN NIFAS

Oleh :

Is Susiloningtyas dan Endang Susilowati

Staf Pengajar Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas Islam Sultan Agung

ABSTRAKSI

Masa Nifas (Puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode penurunan AKI karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama.

Kata Kunci : Masa Nifas

I. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam mewujudkan pembangunan di Indonesia sehingga dapat terwujud masyarakat yang sejahtera dan berkualitas.

Menurut data dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2002-2003, AKI di Indonesia 307 per 100.000 kelahiran hidup. Hal ini berarti bahwa lebih dari 18.000 ibu meninggal per tahun atau 2 ibu meninggal tiap jam oleh sebab yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan dan nifas.

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode penurunan AKI karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama.

II. DEFINISI

Masa Nifas (Puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal. Dijumpai dua kejadian penting pada puerperium, yaitu invlusi uterus dan proses laktasi.

Involusi Uterus

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras, sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta. Pada involusi uteri, jaringan ikat dan jaringan otot mengalami proses proteolitik, berangsur-angsur akan mengecil sehingga pada akhir kala nifas besarnya seperti semula dengan berat 30 gram. Proses proteolitik adalah pemecahan protein yang akan dikeluarkan melalui urine. Dengan penimbunan air saat hamil akan terjadi pengeluaran urine setelah persalinan, sehingga hasil pemecahan protein dapat dikeluarkan.

Proses Involusi Uteri

Involusi	Tinggi Fundus	Berat Uterus
Plasenta lahir	Sepusat	1000 gr
7 hari (1 minggu)	Pertengahan pusat-	500 gr
14 hari (2 minggu)	simfisis	350 gr
42 hari (6 minggu)	Tak teraba	50 gr
56 hari (8 minggu)	Sebesar hamil 2 minggu normal	30 gr

III. TUJUAN PERAWATAN MASA NIFAS

- Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologik
- Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat.
- Memberikan pelayanan keluarga berencana

Gambaran Klinis Masa Puerperium

Segera setelah persalinan dapat terjadi peningkatan suhu badan, tetapi tidak lebih dari 38° C. Bila terjadi peningkatan melebihi 38° C berturut-turut selama dua hari, kemungkinan terjadi infeksi.

Uterus yang telah menyelesaikan tugasnya, akan menjadi keras karena kontraksinya, sehingga terdapat penutupan pembuluh darah. Kontraksi uterus yang diikuti his pengiring menimbulkan rasa nyeri (after pain)

terutama pada multipara. Masa puerperium diikuti pengeluaran cairan sisa lapisan endometrium dan sisa dari tempat implantasi plasenta yang disebut lochea.

Pengeluaran Lochea menurut jmlah dan warna :

1. Lochea Rubra (Kruenta)
 - 1 sampai 3 hari, berwarna merah dan hitam
 - Terdiri dari sel desidua, verniks kaseosa, rambut lanugo, sisa mekonium, sisa darah
2. Lochea Sanguinolenta
 - 3 sampai 7 hari
 - Berwarna putih bercampur merah
3. Lochea Serosa
 - 7 sampai 14 hari
 - Berwarna kekuningan
4. Lochea Alba
 - Setelah hari ke-14
 - Berwarna putih

Perawatan masa puerperium

Dimasa lampau perawatan puerperium sangat konservatif, dimana puerpera diharuskan tidur terlentang selama 40 hari. Kini perawatan puerperium lebih aktif dengan dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini (early mobilization).

Perawatan mobilisasi dini mempunyai keuntungan :

- Melancarkan pengeluaran lochea, mengurangi infeksi puerperium
- Mempercepat involusi alat **kandung**an
- Melancarkan fungsi alat **gastrointestinal** dan alat perkemihan
- Meningkatkan kelancaran **peredaran** darah, sehingga mempercepat fungsi ASI dan pengeluaran sisa metabolisme.

Perawatan puerperium dilakukan dalam bentuk :

1. Rawat Gabung.

Perawatan ibu dan bayi **dalam** satu ruangan bersama-sama sehingga ibu lebih banyak **memperhatikan** bayinya, segera dapat memberikan ASI, sehingga kelancaran **pengeluaran** ASI lebih terjamin
2. Pemeriksaan umum
 - Kesadaran penderita
 - Keluhan yang terjadi **setelah** persalinan

3. Pemeriksaan khusus
 - Fisik : tekanan darah, nadi dan suhu
 - Fundus uteri : tinggi fundus uteri, kontraksi uterus
 - Payudara : puting susu, pembengkakan ASI, pengeluaran ASI
 - Lochea :
 - Luka jahitan episiotomi : apakah baik atau terbuka, apakah ada tanda-tanda infeksi (kolor, dolor, fungsiolesa dan pernanahan)
4. Pemulangan parturien dan pengawasan ikutan
Parturien dengan persalinan berjalan lancar dan spontan dapat dipulangkan setelah mencapai keadaan baik dan tidak ada keluhan. Parturien dipulangkan setelah 2-3 hari dirawat.

Nasehat yang perlu diberikan saat memulangkan adalah :

a. Diet

Masalah diet perlu mendapat perhatian pada kala nifas untuk dapat meningkatkan kesehatan dan memberikan ASI. Penjabaran empat sehat dan lima sempurna perlu diperhatikan dan dapat diterjemahkan untuk masyarakat. Diantara penjabaran tersebut dapat dinasehatkan makanan yang sehat, yaitu terdapat nasi, lauk, sayur secukupnya dan ditambah satu telur setiap hari, bila masih ada kemungkinan jangan lupa buah-buahan. Tambahan "susu" pada masyarakat dipedesaan belum terbiasa.

b. Pakaian

Pakaian agak longgar terutama didaerah dada sehingga payudara tidak tertekan. Daerah perut tidak perlu diikat dengan kencang karena tidak akan mempengaruhi involusi.

Pakaian dalam sebaiknya yang menyerap, sehingga lochea tidak memberikan iritasi pada sekitarnya, kasa pembalut sebaiknya dibuang setiap saat terasa penuh dengan lochea.

c. Miksi dan buang air besar

Miksi dan buang air besar diatur sehingga kelancaran kedua sistem tersebut dapat berlangsung dengan baik.

d. ASI dan puting susu

Pemberian ASI jangan pilih kasih, kedua payudara harus dikosongkan saat memberikan ASI, sehingga kelancaran pembeduan ASI berjalan dengan baik. Stagnasi ASI dapat

DAFTAR PUSTAKA

Wiknjosastro, Hanifa. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta; 2005

Saifuddin, Abdul Bahri. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta; 2002

Manuaba, Ida Bagus Gde. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC. Jakarta; 1998

-----2003, *Asuhan Post Partum*. Pusdiknakes- WHO- JHPIEGO