

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**  
**Mitos & Fakta Dalam Masa Nifas**

**I. IDENTIFIKASI MASALAH**

Nifas merupakan masa kritis bagi ibu pasca melahirkan karena mengalami perubahan pada tubuh dan mengalami ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat masa nifas berjalan tidak normal. Masa nifas tidak kalah penting dengan masa-masa ketika hamil, karena pada masa nifas ini organ-organ reproduksi sedang mengalami proses pemulihan setelah terjadinya proses kehamilan dan persalinan.

**II. PENGANTAR**

Topik	: Asuhan Masa Nifas
Subtopik	: Mitos & Fakta Dalam Masa Nifas
Sasaran	: Ibu hamil dan Postpartum
Jam	: 08.00
Hari/Tanggal	: Minggu, 15 Mei 2022
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Puskesmas Desa Baru

**III. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM**

Setelah di berikan penyuluhan selama  $\pm$  30 menit mengenai mitos dan fakta dalam masa nifas di Puskesmas Desa Baru diharapkan ibu hamil dan postpartum di Desa Baru mengerti dan dapat mengetahui serta memahami tentang tindakan benar dan salah dalam masa nifas serta mau menerapkan ilmu saat penyuluhan dilakukan, dan menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI).

**IV. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS**

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan ibu hamil dan postpartum dapat :

1. Mengetahui pengertian masa nifas
2. Mengenali tanda bahaya masa nifas
3. Mengetahui mitos dan fakta masa nifas yang beredar di masyarakat

**V. MATERI**

1. Pengertian masa nifas
2. Ciri - ciri darah ketika nifas
3. Hal penting untuk diperhatikan oleh ibu dalam masa nifas

4. Mitos dan fakta terkait masa nifas

## VI. METODE

Demonstrasi dan diskusi tanya jawab

## VII. MEDIA

PPT dan Video

## VIII. KEGIATAN PENYULUHAN

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan : 1. Mengucapkan salam, membaca lafal <i>basmallah</i> 2. Memperkenalkan diri. 3. Menjelaskan maksud dan tujuan 4. Kontrak waktu 5. Mengkaji pengetahuan ibu hamil & postpartum tentang masa nifas	Menjawab salam Menerima kehadiran penyuluh kesehatan. Memperhatikan Menjawab pertanyaan
2.	20 menit	Isi : 1. Menjelaskan tentang: a. Pengertian dan ciri masa nifas b. Tanda bahaya masa nifas c. Mitos & fakta masa nifas d. Cara bersuci setelah nifas dalam Islam 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya. 3. Melakukan evaluasi dengan cara mengajukan pertanyaan secara lisan. 4. Memberikan penghargaan 5. Mengucapkan terimakasih	Mendengarkan dan memperhatikan. Bertanya Menjawab pertanyaan
3.	5 menit	Penutup : 1. Menyimpulkan materi 2. Mengucapkan salam	Mendengarkan dan memperhatikan Menjawab salam

## IX. EVALUASI

Metode Evaluasi : Diskusi dan Tanya jawab

Jenis Pertanyaan : Lisan

Jumlah Pertanyaan : 2 soal

## **X. SOAL**

1. Fakta sebenarnya terkait larangan keluar rumah selama masa nifas?

Sebenarnya, dibolehkan saja. Larangan ini bertujuan agar ibu baru fokus memulihkan diri dari proses kehamilan dan melahirkan. Jadi, ibu baru diharapkan untuk beristirahat di rumah dan menghindari kerja berat. Namun, semisal ada hal penting seperti membawa bayi imunisasi, tentu sebaiknya keluar rumah. Faktanya, ibu baru melahirkan memang disarankan untuk mengurangi aktivitas fisik dan banyak istirahat, setidaknya seminggu pertama pascapersalinan.

2. Mengenai perdarahan selama nifas apakah hal yang normal?

Perdarahan pasca melahirkan dapat menjadi tanda bahaya. Hal ini perlu dicurigai jika Ibu harus mengganti pembalut lebih dari satu kali per jam. Keadaan ini juga bisa disertai dengan pusing dan detak jantung yang tidak teratur. Bila mengalaminya dianjurkan untuk segera mencari pertolongan medis ke dokter atau rumah sakit terdekat. Kondisi ini mungkin menandakan masih ada plasenta atau ari-ari yang tertinggal di dalam rahim, sehingga perlu dilakukan tindakan kuretase sebagai penanganannya.

## **XI. MATERI**

A. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas merupakan masa ketika perempuan mengeluarkan darah nifas selepas melahirkan. Perempuan yang nifas dianggap sedang berhadass besar dalam Islam. Akibatnya, ibu nifas tidak wajib melaksanakan beberapa ibadah, mulai dari salat, puasa, dan lainnya. Secara ilmiah, nifas dikenal dalam istilah puerperium. Pengertiannya adalah masa yang dimulai selepas kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelumnya. Darah yang keluar di masa tersebut dikenal sebagai darah nifas.

B. Ciri-Ciri Masa Nifas

- a. Rasa sakit pada payudara dan keluarnya ASI
- b. Rasa tidak nyaman pada vagina
- c. Kontraksi
- d. Kesulitan buang air kecil
- e. Keputihan
- f. Rambut rontok dan perubahan pada kulit

- g. Perubahan emosi
- h. Penurunan berat badan

### C. Darah Nifas

- a. Hari 1 : Darah nifas berwarna merah segar sampai merah kecoklatan. Aliran deras bisa jadi membasahi satu pembalut bersalin setiap beberapa jam, dengan satu atau dua gumpalan atau beberapa lainnya yang lebih kecil.
- b. Hari 2-6 : Darah berwarna coklat tua atau merah muda. Aliran sedang dengan noda 7 cm hingga 12 cm pada pembalut bersalin. Ada juga gumpalan darah yang lebih kecil.
- c. Hari 7-10 : Darah berwarna coklat tua atau merah muda, serta lebih terang. Aliran darahnya lebih ringan, dengan noda kurang dari 7 cm pada pembalut.
- d. Hari 11-14 : Darah berwarna coklat tua atau merah muda, serta lebih terang. Alirannya lebih ringan dan tidak se deras sebelumnya.
- e. Pekan 3-4 : Warna darah lebih pucat, mungkin kehilangan darah putih krem. Alirannya lebih ringan.
- f. Pekan 5-6: Ada noda cokelat, merah muda, atau kuning krem, mungkin bertahan selama beberapa minggu, dan bisa jadi hanya beberapa hari.

### D. Hal yang di perhatikan oleh ibu nifas

- a. Melakukan kontrol / kunjungan minimal 4 kali, yaitu pada 6 jam, 6 hari, 2 minggu, dan 6 minggu setelah persalinan.
- b. Memeriksa tekanan darah, perdarahan pervaginam, kondisi perineum, tanda infeksi, kontraksi uterus, tinggi fundus, dan temperatur secara rutin.
- c. Menilai fungsi berkemih, fungsi cerna, penyembuhan luka, sakit kepala, rasa lelah, dan nyeri punggung.
- d. Pastikan kondisi psikologis ibu baik. Bagaimana suasana emosinya, pastikan mendapat dukungan dari keluarga, pasangan, dan masyarakat untuk perawatan bayinya.
- e. Mendapatkan vaksin tetanus bila perlu.
- f. Menemui dokter jika terjadi perdarahan berlebihan, sekret vagina berbau, demam, nyeri perut berat, kelelahan atau sesak, bengkak di wajah dan alat gerak, serta payudara terasa nyeri atau bengkak

### E. Mitos & Fakta

- a. Ibu Pasca Persalinan Mudah Depresi

Hampir semua ibu baru memang mengalami mood yang cenderung depresif di hari-hari awal melahirkan. Kondisi yang disebut baby blues syndrome ini berkaitan dengan perubahan hormon pasca persalinan. Umumnya, baby blues syndrome hanya berlangsung singkat, yakni sekitar dua minggu. Sebagian besar ibu mampu melewatinya tanpa kesulitan selama keluarganya suportif. Depresi bisa terjadi bila keluhan menetap atau bahkan memburuk setelah empat minggu. Meski demikian, kondisi ini hanya terjadi pada sebagian kecil wanita yang baru menjadi ibu.

b. Menyusui Membuat Berat Badan Segera Turun

Berat badan sebagian ibu dapat turun drastis hanya dalam waktu beberapa minggu atau beberapa bulan setelah melahirkan. Sebagian lainnya cenderung lambat dan perlu usaha ekstra untuk kembali ke berat badan sebelum hamil. Menurut studi Cochrane Pregnancy and Childbirth Group, Inggris, kombinasi pengaturan pola makan dan olahraga adalah cara terbaik untuk menurunkan berat badan setelah melahirkan

c. Tidak Boleh Mandi atau Keramas dalam Jangka Waktu Tertentu

Katanya, bersentuhan dengan air dapat menyebabkan masuk angin, sakit kepala, dan nyeri sendi di kemudian hari. Akhirnya, sering kali ibu yang baru melahirkan dilarang mandi atau keramas dalam jangka waktu tertentu. Tentu saja mitos nifas ini sangat keliru, bahkan cenderung merugikan. Mandi dan keramas diperlukan untuk membuat tubuh nyaman dan bersih. Selain itu, mandi dan keramas bertujuan mencegah infeksi kulit dan infeksi pada jahitan operasi atau jalan lahir.

d. Tidak Boleh Keluar Rumah Selama 40 Hari

Ibu yang baru melahirkan kerap dilarang keluar rumah sebelum masa nifas selesai. Katanya, hal ini bertujuan agar tubuhnya betul-betul pulih, apalagi setelah menjalani operasi caesar atau persalinan normal yang sulit. Namun, di masa modern sering kali dibutuhkan untuk keluar rumah sebelum 40 hari. Misalnya saja untuk ibu kontrol pasca persalinan, atau bayi baru lahir kontrol pertama kali. Kontrol ke dokter ini penting untuk memastikan kondisi ibu dan bayi selama di rumah benar-benar sehat dan dapat beradaptasi dengan baik.

e. Tidak Dapat Berhubungan Intim Selama 40 Hari

Patokan empat puluh hari masa nifas sebenarnya berkaitan dengan keluarnya lochia, yakni sisa darah dan lendir dari vagina. Selama lochia belum selesai keluar dan luka jahitan jalan lahir belum sembuh, hubungan intim yang dilakukan pada masa nifas dapat meningkatkan risiko infeksi pada ibu. Selain itu, masa nifas empat puluh hari dianggap sebagai masa pemulihan ketika organ

reproduksi wanita kembali seperti sebelum hamil. Masa ini juga merupakan masa adaptasi penting. Ibu baru akan sering merasa kelelahan dan mood berhubungan intim menurun. Namun, umumnya kondisi tersebut lama-kelamaan akan kembali seperti semula.

#### F. Bersuci setelah nifas dalam Islam

Mandi wajib dilakukan umat muslim untuk mensucikan diri dari hadas besar, termasuk selepas masa nifas, usai mengeluarkan darah melahirkan selama sekitar 40 hari. Selama waktu tersebut, dilarang untuk salat maupun puasa, sama seperti saat sedang haid.

##### a. Tata cara mandi wajib

Setiap ibadah yang dilakukan umat muslim selalu diawali dengan membaca niat terlebih dahulu, termasuk saat Bunda ingin melakukan mandi wajib. Hampir sama seperti bacaan mandi wajib lainnya, niat mandi nifas adalah seperti berikut :

Nawaitul ghusla liraf'i hadatsin nifaasi lillahi Ta'aala.

Artinya: "Aku niat mandi wajib untuk mensucikan hadas besar dari nifas karena Allah Ta'ala."

Setelah membaca niat mandi nifas, lalu bisa dilanjutkan dengan tata cara mandi wajib selanjutnya sesuai urutan berikut ini :

- 1) Membasuh kedua tangan sebanyak 3 kali
- 2) Membersihkan bagian tubuh di sekitar kemaluan
- 3) Mencuci tangan kembali dengan sabun
- 4) Berwudhu
- 5) Membasahi kepala hingga pangkal rambut sebanyak 3 kali
- 6) Memisah-misahkan rambut dengan jari tangan
- 7) Membasahi seluruh tubuh

## G. Daftar Pustaka

1. Laksana, Essie (2017). *Mitos dan Fakta seputar Kehamilan Persalinan dan Menyusui*. Yogyakarta : Healty, 2017
2. Septi Maisyaroh Ulina Panggabean, Siti Erika, Akmalia Purnomo. 2020. “Pendidikan Kesehatan Pentingnya Kunjungan Nifas Kf- 3 Di Kampung Dapur 6 Kelurahan Sembulang Kecamatan Galang Kota Batam Tahun 2020.” *Enlightenment Journal* (X): 1–6.
3. Klein, S. Miller, S. Thomson, F. (2012). *Buku bidan: asuhan pada kehamilan, kelahiran, & kesehatan wanita*. Jakarta: EGC.
4. <https://www.haibunda.com/kehamilan/20211213202542-49-261699/bacaan-niat-mandi-nifas-dan-urutan-langkahnya-bunda-siap-beribadah-lagi#:~:text=Yap%2C%20mandi%20wajib%20dilakukan%20umat,sama%20seperti%20sangat%20sedang%20haid.>