



PEMENUHAN KEBUTUHAN DASAR MASA NIFAS

Fathiyatur Rohmah, S.ST., M.Kes

DOA SEBELUM BELAJAR

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا
وَرَسُولًا رَبِّ زِدْ نِي عِلْمًا وَزُقْنِي فَهْمًا

Rodlittu billahirobba, wabi islamidina, wabimuhammadin nabiyyaw
warasulla ,robbi zidnii ilmaa warzuqnii fahmaa.

Artinya: "Kami ridho Allah Swt sebagai Tuhanku, Islam sebagai
agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah,
tambahkanilah kepadaku ilmu dan berikanlah aku pengertian yang
baik"

MASA NIFAS

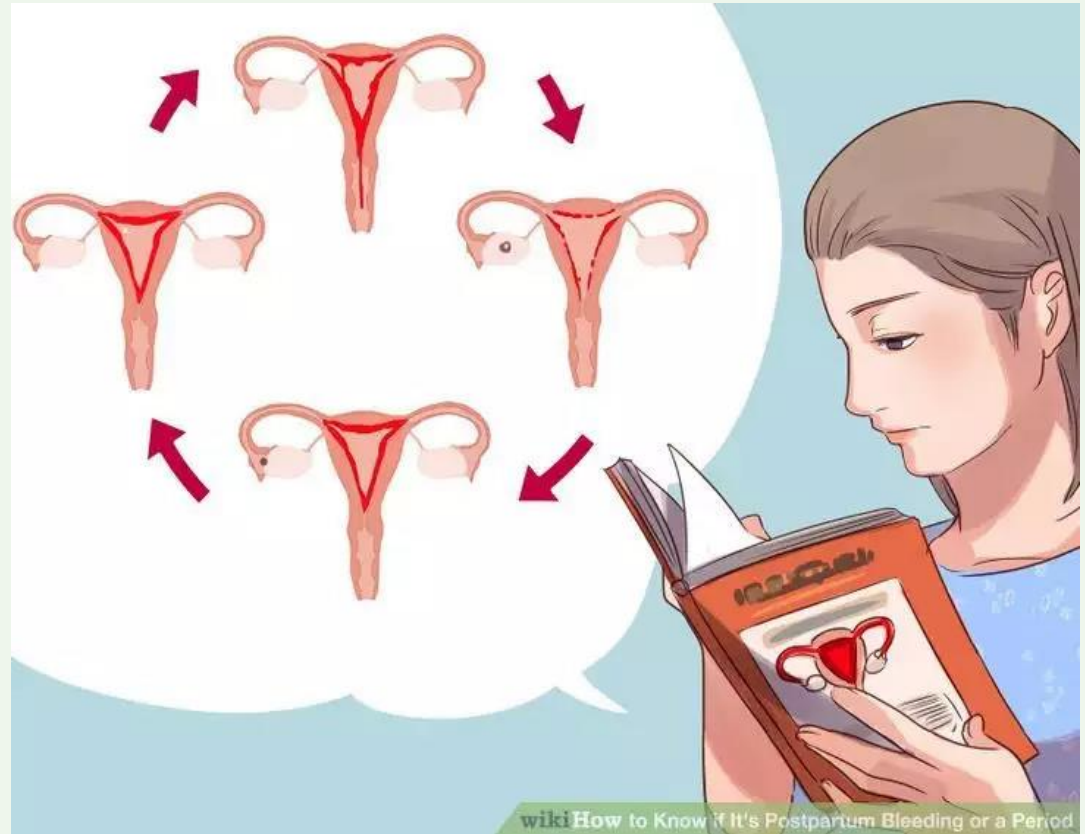
AYAT-AYAT TEMATIK

Haidh - Nifas :

QS. Al Baqarah (2) : 222

ASI & MENYUSUI :

1. QS Al-Baqarah (2) : 233
2. QS Ath-Thalaq (65) : 6
3. QS An-Nisa (4) : 23
4. QS Al-Qashash (28) : 7
5. QS Lukman (31) : 14



PESAN HIKMAH HARI INI

Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid. Katakanlah, "Itu adalah sesuatu yang kotor." Karena itu jauhilah istri pada waktu haid; dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, campurilah mereka sesuai dengan (ketentuan) yang diperintahkan Allah kepadamu. Sungguh, Allah menyukai orang yang tobat dan menyukai orang yang menyucikan diri.

(Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 222)

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ
وَهْنٍ وَفَصَّالَهُ فِي سَامِيْنٍ أَن
أَشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ

Dan Kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada dua orang ibu-bapak; ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu.



Q.S Luqman 14

- Puerperium adalah masa dimulainya setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, berlangsung kira-kira 6 minggu, akan tetapi seluruh alat genital akan pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil dalam waktu 3 bulan (Prawirohardjo, 2009; Saifuddin, 2002).
- Masa segera setelah kelahiran sampai 6 minggu. selama masa ini, fisiologi saluran reproduktif kembali pada keadaan yang normal (Cunningham, 2007).
- Masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti prahamil. Lama masa nifas 6-8 minggu (Mochtar, 2010).

MASA NIFAS

- Masa puerperium atau masa nifas dimulai setelah persalinan selesai, dan berakhir setelah kira-kira 6 minggu (Wiknjosastro, 2005).
- Periode pasca partum (Puerperium) adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak, 2004).

Dari berbagai definisi tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa masa nifas adalah dimulai setelah persalinan selesai, dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu.

Periode post partum adlh :

waktu penyembuhan dan perubahan, waktu kembali ke keadaan tidak hamil. Dalam masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih seperti ke keadaan sebelum hamil.

Untuk membantu mempercepat proses penyembuhan pada masa nifas, ibu nifas membutuhkan diet yang cukup kalori dan protein, membutuhkan istirahat yang cukup, dsb

Kebutuhan Ibu nifas:

1. Nutrisi dan cairan
2. Ambulasi
3. Kebersihan diri dan Perineum
4. Istirahat
5. Kontrasepsi
6. Psikologi
7. Seksual





NuTRiSi & CaiRaN



- **Tambahan kalori** yg dibutuhkan ibu nifas yaitu **500-800 kalori/hari**
- Diet berimbang utk mendapatkan sumber tenaga, protein, vit, dan mineral yg cukup.
- Minum sedikitnya **3 lt/hari (40cc/kgBB)**
- Tablet zat besi sdktnya selama **40 hr pasca salin**
- Minum kapsul vit. A (**200.000 unit**)
- Hindari makanan yg mengandung **kafein/nikotin**



❖ **Kebutuhan Nutrisi**

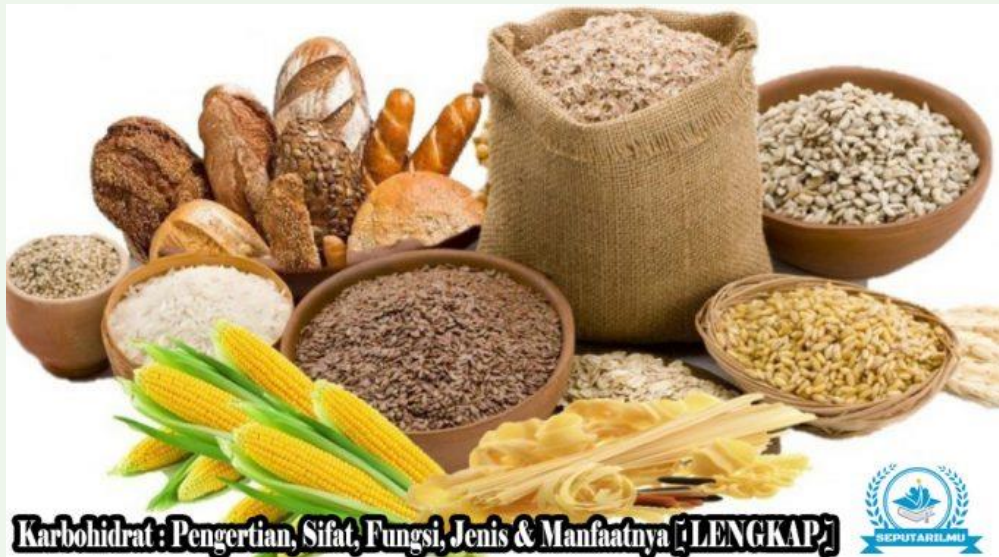
- Kebutuhan nutrisi postpartum & menyusui meningkat 25% utk proses penyembuhan dan produksi ASI (3.000-3.800 kal).
- 6 bulan pertama postpartum, **peningkatan kebutuhan kalori** ibu 700 kalori, 6 bulan kedua 500 kalori.
- Menu makanan seimbang yang harus dikonsumsi adalah porsi cukup dan teratur, tidak terlalu asin, pedas atau berlemak, tidak mengandung alkohol, nikotin serta bahan pengawet atau pewarna.

Komposisi :

- Sumber energi (karbohidrat, lemak)
- Sumber pembangun (protein)
- Sumber pengatur & pelindung (air, mineral, vitamin)
- Sayur
- Buah



- **Sumber energi** berguna untuk pembakaran tubuh, pembentukan jaringan baru, penghematan protein (jika sumber tenaga kurang).
- **Sumber energi terdiri dari karbohidrat & lemak.**



karbohidrat

- Konsumsi makanan yg mengandung 50-60% karbohidrat.
- Laktosa (gula susu) adalah bentuk utama dari karbohidrat yg ada dalam jumlah yg lebih besar dibandingkan dalam susu sapi.
- Laktosa membantu bayi menyerap kalsium, dan mudah dimetabolisme menjadi galaktosa dan glukosa, untuk pertumbuhan otak yg cepat selama masa bayi.



karbohidrat



Makanan sumber karbohidrat:

nasi, kentang , roti, ubi, jagung, mie dan berbagai makanan / jajanan yang berasal dari tepung





Lemak



- Lemak : sekelompok besar molekul-molekul alam yg terdiri dr unsur karbon, hidrogen & oksigen yg meliputi asam lemak, vitamin yg larut dlm lemak, monogliserid, digliserid, dll.
- Kebutuhan lemak 25-35% dr total makanan.
Lemak menghasilkan kira-kira setengah kalori yang diproduksi oleh air susu ibu.
- Fungsi utama lemak: sbg zat pembangun, penghasil energi, melarutkan vitamin, cadangan makanan & pelindung tubuh.



Jenis & Sumber Lemak

Berdasarkan sumber:

-Lemak nabati -Lemak hewani

Berdasarkan ikatan kimia :

-Lemak jenuh -Lemak tak jenuh

Berdasarkan komposisi kimia :

-Lemak sederhana -Lemak campuran -Lemak asli

Fungsi lemak untuk ibu menyusui :

sebagai daya tahan tubuh.

Sumber Lemak Nabati:

Alpukat, kacang kenari, kedelai, kacang macadamia, tumbuhan laut, mentega Shea, minyak salvia, minyak biji anggur, minyak camalina, minyak kelapa



Sumber lemak Hewani:

Ikan Laut, minyak ikan, daging, telur, susu, dll



protein

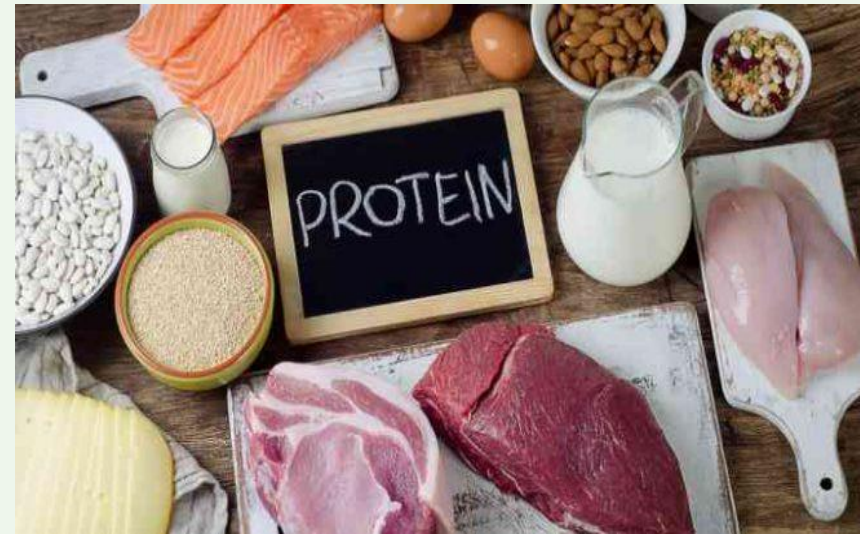


Keberadaan protein adalah sbg nutrisi utama yg dibutuhkan tubuh utk membuat jaringan otot.

Manfaat Protein: sbg zat pengatur hormon dlm pencernaan, memelihara keseimbangan pH asam basa tubuh, cadangan makanan dan energi tubuh.

Fungsi protein: sbg **sumber pembangun**, utk membentuk jaringan baru & memproduksi air susu

- Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel yang rusak atau mati.
- Protein dari makanan harus diubah menjadi asam amino sebelum diserap oleh sel mukosa usus dan dibawa ke hati melalui pembuluh darah vena.
- Sumber protein terlengkap terdapat pada: susu, telur, keju yg juga mengandung zat kapur, zat besi & vit.B





- Jumlah kelebihan protein yg diperlukan pd masa nifas 10-15%.
- Protein utama dlm ASI adalah Whey, mudah dicerna, & mempermudah penyerapan nutrient kedalam aliran darah bayi.
- Jlh protein sekitar 10-15 % dari total makanan.



❖ Sumber protein Nabati :

tahu, tempe, kacang-kacangan

❖ Sumber protein Hewani : daging, ikan, telur, hati, otak, usus, limfa, udang, kepiting, susu

Ragam Protein Nabati

◆ Kacang tanah
merupakan sumber protein yang memiliki kualitas asam amino yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

◆ Kacang kedelai
25 gram kedelai per hari bisa menurunkan risiko penyakit jantung, berdasar riset *The Food and Drug Administration (FDA)*, Amerika Serikat.

◆ Kacang hijau
100 gramnya mengandung 116 kilo kalori dan 7 gram protein. Kacang hijau juga mengandung asam amino esensial dan asam amino nonesensial.

◆ Kacang merah
mengandung serat larut air maupun serat yang tidak larut air. Kacang merah juga mengandung tinggi vitamin B.

◆ Tahu
Hampir sama dengan tempe, tahu juga berasal dari kacang kedelai yang difermentasi. Bedanya tahu hanya dtambil sarinya yang kemudian dicetak. 100 gram tahu mengandung 105 mg kalsium, setara dengan setengah gelas susu.

◆ Tempe
Berbahan baku kedelai yang difermentasi, tempe sangat kaya akan serat, kalsium, vitamin B dan zat besi.



vitamin & mineral



- Untuk melancarkan metabolisme tubuh.
- Beberapa vitamin & mineral yg ada pd ASI, perlu mendpt perhatian khusus krn jlhnya kurang mencukupi, tdk mampu memenuhi kebutuhan bayi, sewaktu bayi bertumbuh & berkembang.
- Yg paling mudah menurun kandungannya dalam makanan : Vit B6, tiamin, As.folat, kalsium, seng, dan magnesium.



vitamin&mineral



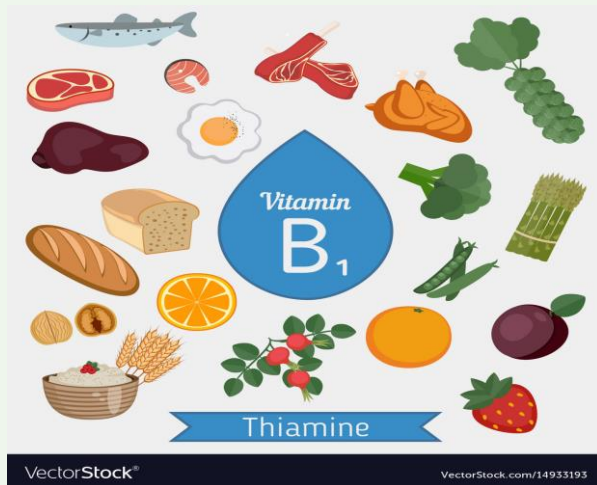
- Asupan vitamin yang tidak memadai akan mengurangi cadangan dalam tubuh ibu dan mempengaruhi kesehatan ibu maupun bayi.
- **Sumber vitamin** : hewani dan nabati
- **Sumber mineral** : ikan, daging banyak mengandung kalsium, fosfor, zat besi, seng dan yodium.
- **Mineral yg paling utama** adalah zat besi.
- **Vitamin yang paling utama** adalah vitamin C utk mencegah anemia.

Mineral penting & dibutuhkan pada ibu nifas & menyusui, yaitu:



- a) Zat kapur atau calcium berfungsi untuk pembentukan tulang dan gigi anak (susu, keju, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna hijau)
- b) Fosfor, untuk pembentukan kerangka tubuh (susu, keju & daging).
- c) Zat besi untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta penambahan sel darah merah sehingga daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan (kuning telur, hati, daging, kerang, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau,
- d) Yodium, untuk mencegah timbulnya kelemahan mental dan kekerdilan fisik (minyak ikan, ikan laut, dan garam beryodium).

- Vitamin yg dibutuhkan ibu nifas & menyusui adalah: vit.A, B1 (Thiamin), B2 (riboflavin).
- Asupan tablet tambah darah dan zat besi diberikan selama 40 hari post partum
- Busui mendpt tambahan kapsul vit.A (200.000 IU)



- **Zat pengatur & pelindung** (vitamin, mineral, cairan) digunakan untuk melindungi tubuh dari serangan penyakit & pengatur kelancaran metabolisme dlm tubuh.

cairan



- Fungsi cairan sebagai pelarut zat gizi dalam proses metabolisme tubuh.
- Minumlah cairan yg cukup untuk membuat tubuh ibu tidak dehidrasi.
- Kebutuhan cairan / air minum ibu menyusui pada 6 bulan pertama minimal 14 gls/hr (3-4L) pada 6 bulan kedua minimal 12 gelas (3L).



Eliminasi

Berkemih (BAK)

- ☀ Ibu hrs berkemih dg spontan dlm 6 - 8 jam PP
- ☀ Diharapkan, stp b'kemih urine yg keluar → 150 mL
- ☀ Wanita yg tdk bisa b'kemih → memberikan motivasi / kateterisasi

Defekasi (BAB)

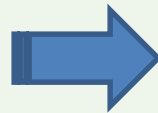
- ☀ Jelaskan ttg upaya menghindari konstipasi
- ☀ Konstipasi → pelunak tinja
- ☀ Program pemulangan pasien lebih dini

- Kebutuhan eliminasi pada ibu postpartum adalah *miksi* dan *defekasi*.
- Ibu nifas normal BAK spontan setiap 3-4 jam.
- **Bila tidak dapat BAK dilakukan tindakan:**
 - Dirangsang dengan mengalirkan air kran di dekat klien
 - Mengompres air hangat di atas simpisis
- Bila tidak berhasil selang waktu 6 jam, lakukan katerisasi.
- Berikan diit teratur, cairan cukup, makanan berserat dan olah raga, supaya BAB lancar.
- Jika sampai hari ke 3 post partum belum BAB, perlu supositoria & minum air hangat.

AMBULASI

2-12 jam post partum

12 jam post SC



Miring
kiri/kanan



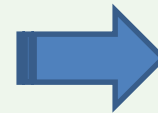
duduk



berdiri



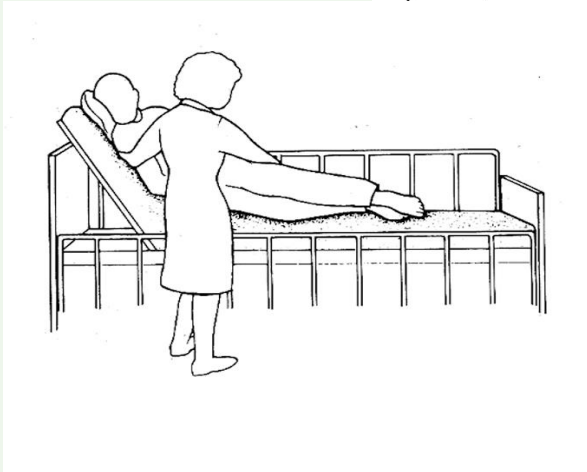
berjalan



MANFAAT:

- Mempercepat pengeluaran lochea
- Mempercepat kembalinya tonus otot & vena
- Meningkatkan fungsi kerja peristaltik & kandg kemih
- Meningkatkan sirkulasi, dan cegah tromboflebitis

- Mobilisasi dini postpartum (*early ambulation*) upaya sesegera mungkin membimbing bangun dari tempat tidur & membimbing berjalan.



IsTiRahaT

ISTIRAHAT → membantu involusi uterus, mengurangi perdarahan, mempercepat pengeluaran ASI, mencegah depresi PP

- ◆ Anjurkan istirahat cukup, utk **cegah kelelahan.**
- ◆ Sarankan → melakukan kegiatan rumah tangga **scr perlahan-lahan**
- ◆ Menyusui + Sering bangun di malam hari → anjurkan utk mengambil masa istirahat pd **siang hari** / beristirahat pada **saat bayi tidur.**

- Kurang istirahat dpt mengurangi produksi ASI, memperlambat involusio uteri, memperbanyak perdarahan, menyebabkan depresi, dan ketidakmampuan merawat bayi dan dirinya.



- Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan, secara teratur setiap hari.
- Kendala yang sering ditemui adalah tidak sedikit ibu yang setelah melakukan persalinan takut untuk melakukan mobilisasi, karena takut merasa sakit atau menambah pendarahan.
- Ibu dg komplikasi selama persalinan tdk boleh melakukan senam nifas. Demikian juga penderita kelainan jantung, ginjal & diabetes (harus istirahat total sekitar 2 minggu postpartum)

Manfaat Senam Nlfas secara umum :

- **Utk mengembalikan kondisi ibu seperti sebelum kehamilan.**
- 1. Memperbaiki sirkulasi darah sehingga mencegah terjadinya pembekuan (trombosis) pada pembuluh darah terutama pembuluh tungkai.
- 2. Memperbaiki sikap tubuh sth kehamilan dan persalinan dg memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung.
- 3. Memperbaiki tonus otot pelvis
- 4. Memperbaiki regangan otot tungkai bawah
- 5. Memperbaiki regangan otot abdomen setelah hamil
- 6. Memperlancar terjadinya involusio uteri .

- Senam nifas utk memulihkan kesehatan ibu, meningkatkan kebugaran, sirkulasi darah, mendukung ketenangan dan kenyamanan ibu.



Kebersihan diri/Perineum

- ❑ Jelaskan pentingnya kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur dan lingkungan
- ❑ Ajari vulva hygiene
- ❑ Ganti pembalut tiap 4-6 jam dg benar
- ❑ Sarankan tidak menyentuh luka episiotomi
- ❑ Menyusui → motivasi kebersihan payudara

Seksual.....

Secara fisik aman u/ melakukan hub. seks, apabila :

- ☞ Darah merah tlg berhenti
- ☞ Ibu dapat memasukkan 1 atau 2 jari ke dlm vagina tanpa rasa nyeri

Involusi uterus berlangsung \pm 6 mgg, maka :

- ☞ Tidak dianjurkan u/ melakukan hub. seksual s.d mgg ke-6 PP

Keputusan t'gantung pd pasangan yg b'sangkutan

- Hubungan seksual dapat dilakukan apabila darah sudah berhenti dan luka episiotomi sudah sembuh.
- Ibu dapat memasukkan satu atau dua jari ke dalam vagina, bila tidak nyeri, maka aman untuk melakukan hubungan suami istri.
- Koitus bisa dilakukan pada 3-4 minggu post partum.
- **Libido menurun pada bulan pertama postpartum, perlu melakukan pemanasan (excitement) hal ini harus diinformasikan pada pasangan suami isteri.**



- Setelah nifas, waktu aman melakukan hubungan seksual kembali setelah 6 minggu persalinan.
- Batasan waktu 6 minggu karena pada masa itu semua luka akibat persalinan, termasuk luka episiotomi dan luka bekas section cesarean (SC) biasanya telah sembuh dengan baik.
- Bila persalinan dipastikan tdk ada rubtur / epis, hubungan seks boteh dilakukan 3 - 4 minggu post partum.
- Adakalanya ibu mengeluh hubungan masih terasa sakit atau nyeri meskipun telah beberapa bulan proses persalinan, disebut **dyspareunia** atau rasa nyeri waktu sanggama.

Penyebab *Dyspareunia* :

- Tradisi minum jamu, mengandung zat bersifat astringents, menghambat produksi cairan pelumas pd vagina saat seorang wanita terangsang seksual.
- Jaringan baru msh sensitif
- Faktor psikologis, cairan pelumas minim, berakibat gesekan penis dan dinding vagina sakit, dan timbul luka lecet.



KEBUTUHAN IBU NIFAS PADA MASA PANDEMI COVID-19

- Menurut IBI (2020), permasalahan dalam pelayanan maternal dan neonatal (ibu nifas) selama pandemik covid-19 telah menyebabkan terjadi masalah pemenuhan kebutuhan pelayanan kesehatan terutama pelayanan maternal-neonatal yang disarankan untuk ditunda jika tidak ada kedaruratan medis dikarenakan ada peningkatan kekhawatiran terhadap penularan Covid-19.
- Hal ini dikemudian hari dapat menimbulkan resiko meningkatnya kematian ibu dan bayi baru lahir di Indonesia.

Menurut Kemenkes RI (2020) permasalahan yg di hadapi program kesehatan ibu & bayi pd masa pandemic Covid-19:

- a. Pengetahuan ibu & keluarga, ttg Covid-19 & pelayanan kesehatan bagi ibu & bayi baru lahir, di era pandemi.
- b. Belum semua tenaga kesehatan tersosialisasi pedoman pelayanan ibu & bayi baru lahir di era pandemic
- c. Pelayanan regular puskesmas, Praktik Mandiri Bidan dan Posyandu masih dilaksanakan secara biasa dieberapa daerah
- d. Kebutuhan dan ketersediaan serta pemenuhan APD bagi penolong persalinan dan ibu bersalin
- e. Tingginya kasus penderita Covid-19 yang dirawat di RS rujukan berpengaruh terhadap keleluasaan penanganan pelayanan rujukan maternal dan neonatal

Kebutuhan ibu nifas di era pandemi :

- PHBS ibu nifas di masa pandemi
- Pemenuhan kebutuhan fisik ibu nifas
- Pendampingan psikologi
- Pengetahuan perawatan perineum
- Pengetahuan perawatan bayi
- Pengetahuan tanda bahaya ibu dan bayi
- Melakukan pemantauan kesehatan melalui layanan online
- Pengetahuan ibu dan keluarga terkait Covid-19 dan pelayanan kesehatan bagi ibu dan bayi baru lahir di era pandemic

Keluarga Berencana (KB)

adalah usaha untuk mewujudkan keluarga bahagia dan sejahtera melalui pengaturan kelahiran anak dengan cara menunda kelahiran anak pertama, menjarangkan kelahiran anak berikutnya, maupun **membatasi** kelahiran anak selanjutnya melalui penggunaan alat/ obat kontrasepsi setelah melahirkan.

Pengelompokan Metode Keluarga Berencana :

- **KB alamiah:** cara KB yang tidak memakai alat, obat, atau tindakan operatif tetapi berdasarkan adanya masa subur dan tidak subur.
- **KB buatan:** cara KB dengan memakai alat, obat, atau tindakan operatif.

Syarat Kontrasepsi di Masa Menyusui Efektif :

- Tidak berpengaruh terhadap Kualitas dan produksi ASI
- Tidak berpengaruh terhadap Pertumbuhan bayi
- Efek samping minimal
- Kesuburan dapat kembali cepat, bila pemakaian kontrasepsi dihentikan.

Jenis Kontrasepsi yg aman bagi Ibu Menyusui :

- Metode Amenore Laktasi dan metode alami lainnya
- Kontrasepsi Barrier (Kondom, Diaphragma, Spermisida)
- Kontrasepsi Hormonal (hormon progestogen saja: POP/mini Pil), Injeksi, Implan
- IUD
- Kontrasepsi Mantap (sterilisasi)

Yang dapat menggunakan :

- Semua perempuan
- Paritas berapapun
- Kurus atau gemuk
- Merokok
- Alasan kesehatan tertentu
- Alasan agama atau filosofi
- Tidak dapat menggunakan metode lain
- Ingin pantang sanggama tiap siklus
- Ingin mengobservasi, mencatat dan menilai

Yang tidak dapat menggunakan :

- Kehamilan merupakan risiko tinggi
- Belum mendapat haid
- Siklus haid tak teratur
- Pasangan tidak mau bekerja sama

Metode KBA meliputi :

- Cara menyusui penuh (ASI eksklusif)
- Metode kalender
- Metode suhu basal
- Metode sympto-termal
- Metode Keefe
- Metode lendir cerviks (billings)
- Ovutest

Kontra Indikasi :

- Hamil atau diduga hamil
- Perdarahan per vaginam yang belum jelas penyebabnya
- Tdk dpt menerima tjdnnya gangguan haid
- Menggunakan obat tuberkulosis (rifampisin), atau obat untuk epilepsi (fenitoin dan barbiturat)
- Kanker payudara atau riwayat kanker payudara
- Mioma uterus
- Riwayat stroke

KONTRASEPSI PASCA PERSALINAN (KB PP)



JENIS METODE KB PASCA PERSALINAN



MAL



KONDOM



AKDR



TUBEKTOMI



VASEKTOMI



PIL



INJEKSI



IMPLAN

- MAL (Metode Amenorrhea Laktasi)
- Kontrasepsi Progestin
- AKDR
- Kondom
- Diafragma
- KB Alamiah
- Koitus Interuptus
- Kontrasepsi Mantap

MAL (METODE AMONORRHEA LAKTASI)

SYARAT	KEUNTUNGAN	KETERBATASAN
<ol style="list-style-type: none">1. Menyusui secara penuh (breastfeeding), lebih efektif bila pemberian \geq 8X sehari2. Efektif sampai 6 bulan	<ol style="list-style-type: none">1. Efektivitas tinggi (keberhasilan 98% pada enam bulan pascapersalinan)2. Segera efektif3. Tidak mengganggu senggama4. Tidak ada efek samping5. Tidak perlu pengawasan medis6. Tidak perlu alat/obat7. Tanpa biaya	<ol style="list-style-type: none">1. Perlu kesiapan sejak perawatan kehamilan agar segera menyusui setelah 30 menit pascapersalinan2. Mungkin sulit dilaksanakan karena kondisi sosial3. Efektivitas tinggi hanya sampai kembalinya haid atau sampai dengan 6 bulan4. Tidak melindungi terhadap IMS, termasuk HIV/AIDS

KONTRASEPSI PROGESTIN

A. Kontrasepsi Suntikan Progestin

CARA KERJA

- Mencegah ovulasi
- Mengentalkan lendir serviks
- Menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atrofi
- Menghambat transportasi gamet oleh tuba

KEUNTUNGAN

- Sangat efektif
- Pencegahan kehamilan jangka panjang
- Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
- Tidak mengandung estrogen
- Tidak memiliki pengaruh terhadap ASI
- Tidak perlu menyimpan obat suntik
- Dapat digunakan perempuan >35 tahun sampai perimenopause

KETERBATASAN

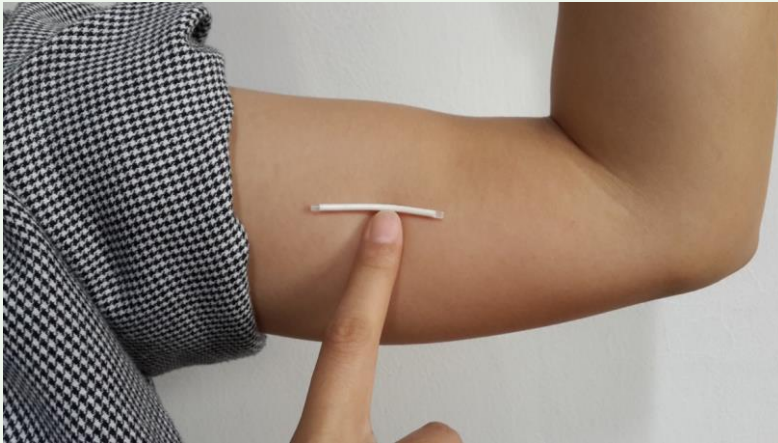
- Sering ditemukan gangguan haid
- Berat badan naik/turun
- Tidak melindungi terhadap IMS
- Kembali kesuburan lambat, 4 bulan setelah suntik terakhir



B. Pil Progestin (Mini Pil)



C. Implan



KETERBATASAN :

1. Perubahan pola haid
2. Nyeri kepala, payudara, mual, pusing
3. Perubahan perasaan dan gelisah
4. Peningkatan/penurunan berat badan
5. Membutuhkan tindak pembedahan minor
6. Tidak melindungi terhadap IMS
7. Tidak dapat dilepas sendiri

KEUNTUNGAN :

1. Sangat efektif (kegagalan 0,6-0,8 per 100 perempuan)
2. Daya guna tinggi
3. Kesuburan cepat kembali
4. Tidak memerlukan pemeriksaan dalam
5. Tidak mengganggu senggama
6. Bebas pengaruh estrogen
7. Tidak mengganggu ASI
8. Bisa dicabut setiap saat

CARA KERJA :

1. Lendir serviks menjadi kental
2. Mengganggu proses pembentukan endometrium
3. Mengurangi transportasi sperma
4. Menekan ovulasi

ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR)

KEUNTUNGAN

- Efektivitas tinggi (0,6-0,8 kehamilan/100 perempuan)
- Metode jangka panjang (10 tahun)
- Tidak perlu lagi mengingat-ingat
- Tidak ada efek samping hormonal
- Tidak mempengaruhi ASI
- Dapat dipasang setelah melahirkan

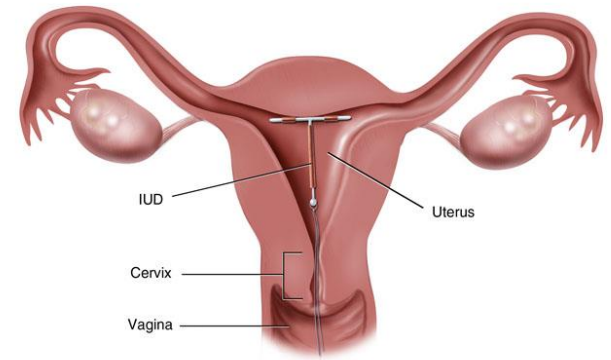
CARA KERJA

- Menghambat sperma untuk masuk ke tuba fallopii
- Mencegah sperma dan ovum bertemu
- Mencegah implantasi telur dalam uterus
- Dapat digunakan sampai menopause
- Tidak ada interaksi dengan obat-obat
- Mencegah kehamilan ektopik

KERUGIAN

- Perubahan siklus haid
- Perdarahan berat pada waktu haid
- Tidak mencegah IMS
- Tidak baik untuk perempuan dengan IMS dan yang sering berganti pasangan
- Penyakit radang panggul sesudah perempuan dengan IMS memakai AKDR

Intrauterine Device (IUD)



© 2008 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.

KONDOM



MANFAAT

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Murah dan dapat dibeli secara umum
- Metode kontrasepsi sementara

CARA KERJA

- Menghalangi pertemuan sperma dan sel telur
- Mencegah penularan mikroorganisme

KETERBATASAN

- Cara penggunaan mempengaruhi keberhasilan
- Mengganggu hubungan seksual
- Keselitan mempertahankan ereksi
- Harus selalu tersedia
- Malu untuk membeli
- Limbah kondom

DIAFRAGMA

MANFAAT

- Efektif bila digunakan dengan benar
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak mengganggu pengaruh sistemik

KETERBATASAN

- Efektivitas sedang (6-16 kehamilan/100 perempuan)
- Keberhasilan bergantung pada kepatuhan penggunaan
- Motivasi berkesinambungan
- Pada beberapa penggunaan menjadi penyebab infeksi saluran uretra
- Pada 6 jam pasca berhubungan, alat masih harus berada di posisi

CARA KERJA

Menahan sperma agar tidak mendapatkan akses mencapai alat reproduksi bagian atas



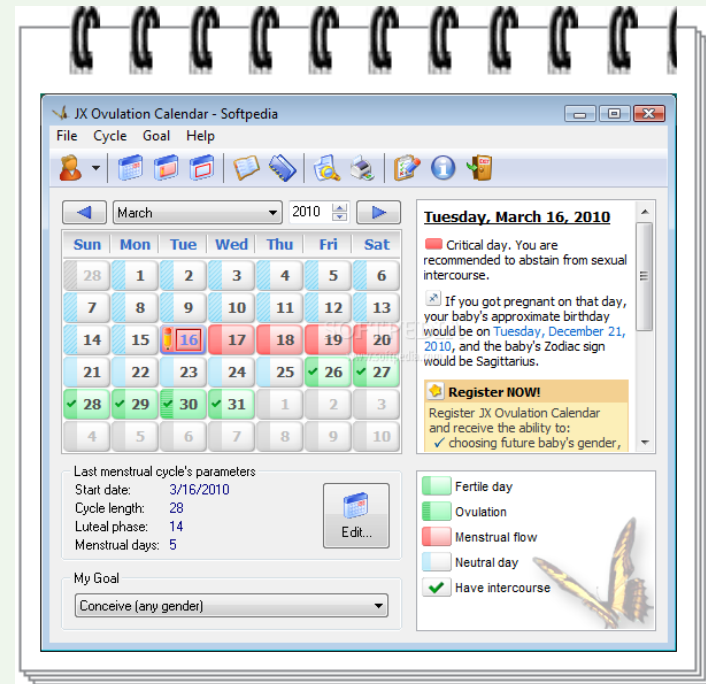
KB ALAMIAH

MANFAAT

- Tidak ada resiko kesehatan
- Tidak ada efek samping sistemik
- Murah atau tanpa biaya

KETERBATASAN

- Kontrasepsi sedang (9-20 kehamilan/100 perempuan)
- Keefektifan tergantung dari kedisiplinan pasangan
- Perlu pantang selama masa subur
- Perlu pencatatan setiap hari
- Infeksi vagina membuat lendir serviks sulit dinilai
- Tidak terlindung IMS



KBA :

Ibu harus belajar mengetahui kapan masa suburnya berlangsung

KOITUS INTERRUPTUS

PENGERTIAN	KELEBIHAN	KETERBATASAN
<p><i>Coitus interruptus</i> ,juga dikenal sebagai metode penarikan, adalah metode pengendalian kelahiran di mana seorang pria pada saat hubungan seksual menarik penisnya dari vagina wanita sebelum ejakulasi dan kemudian mengarahkan ejakulasi (air mani) jauh dari vagina dalam upaya menghindari inseminasi</p>	<ul style="list-style-type: none">-Efektif bila digunakan secara benar-Tidak mengganggu produksi ASI-Tidak ada efek samping-Digunakan setiap waktu-Tanpa biaya-Tidak membutuhkan alkon	<ul style="list-style-type: none">-Perlu kerjasama yg baik antar pasangan-Harus ada motivasi dan disiplin.-Efektivitas menurun apabila sperma dalam waktu 24 jam sejak ejakulasi masih melekat pada penis-Memutus kenikmatan dalam berhubungan seksual

KONTRASEPSI MANTAP



TUBEKTOMI

Prosedur bedah sukarela untuk menghentikan fertilitas (kesuburan) seorang perempuan. Sangat efektif dan permanen, tindak pembedahan yang aman dan sederhana dan tidak ada efek samping

VASEKTOMI

Prosedur klinik untuk menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan jalan melakukan oklusi vasa deferensia sehingga alur transportasi sperma terhambat. Efektif setelah 20 ejakulasi atau 3 bulan

KAJIAN ISLAMI MASA NIFAS



كَانَتِ النُّفَسَاءُ تَجْلِسُ عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا

Kami para perempuan pada masa Nabi Muhammad saw mengalami nifas selama 40 hari.

-HR. lima ahli hadis-

(kecuali Nasai dari Ummu Salamah).

Hukum-hukum yang terkait dengan perempuan nifas sama dengan perempuan haidh.

- Syekh Ibnu Taimiyah, seperti dikutip Muhammad al-Utsaimin dalam Fiqh Al-Mar'ah Al-Muslimah, mengatakan : “Darah yang keluar dengan rasa sakit adalah darah nifas. Yang dimaksud rasa sakit adalah rasa sakit karena melahirkan. Maka, jika tidak demikian, darah itu bukan darah nifas”.

HAID DAN NIFAS



Surat Al-Baqarah Ayat 222



وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ
وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ
إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". Oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. Apabila mereka telah suci, maka campurilah mereka itu di tempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.

Sabab al-nuzul Q.S. al-Baqarah:222 (Al-Manar-Al-Maraghi)

- Pertanyaan itu diajukan para sahabat ketika di Madinah. Saat itu, kaum muslimin hidup bersama kaum Yahudi dan Nasrani
- Tradisi Yahudi memperlakukan perempuan haidh diasingkan, karena dianggap kotor. Dalam Perjanjian Lama psl 15 disebutkan bahwa : Siapa saja memegang perempuan haidh, maka ia dalam keadaan najis. Setiap orang yg menyentuh tempat tidur perempuan haidh atau memegang barang yg pernah didudukinya, ia harus mencuci bajunya & mandi, serta tetap dlm keadaan kotor sampai sore hari. Bila suami menggauli isteri haidh & kotorannya menempel padanya, maka ia dlm keadaan najis selama 7 hari, dan tempat tidur yg dipakainya juga najis.
- Tradisi kaum Nasrani memperlakukan perempuan haidh begitu bebas. Mereka melanggar tata aturan, tetap melakukan hubungan sex dengan isterinya meskipun sedang haidh.
- Sahabat Anas meriwayatkan bahwa orang-orang Yahudi, pada saat isteri mereka dalam keadaan haidh, mereka tidak mau bersamanya, bahkan menyingkirkan mereka dari rumah. Oleh karena itu, para sahabat menanyakan masalah ini kepada Nabi, kemudian turunlah ayat tersebut.

apa itu haidh?

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِ

ي

ضٍ

- **حاض - يحيض - حيضا - محيضا** : banjir, darah haidh
- Digunakannya kata **al-mahidh** bukan al-haidh,
 - Berimplikasi pada martabat perempuan.
 - Dengan al-mahidh, yang pertama al-Quran menegaskan bahwa : bukan perempuan yang sedang mengalami menstruasi yang kotor, melainkan darah yang keluar itulah yang kotor.
 - Penegasan ini berbeda dengan anggapan orang yang memaknai haidh dengan "perempuan yang sedang kotor".
 - Logika ini sejalan dengan kaidah umum kedokteran yang menyatakan bahwa darah haidh adalah darah yang secara natural harus dibuang.
 - Dengan argumentasi ini, al-Quran hendak menyatakan bahwa ajaran yang terkait dengan haidh perempuan, tidak dimaksudkan sebagai ajaran yang memandang rendah perempuan yang sedang haidh.

المَحِيضِ

- Para ahli tafsir berselisih tentang makna *al-mahidh* yang disebutkan dua kali dalam ayat tersebut.
 - Ath-Thabari memaknai dua kata *al-mahidh* ini dengan makna darah haidh
 - Abu Hayyan memaknainya berbeda.
 - mahidh pertama dimaknai sebagai darah haidh
 - mahidh yang kedua dimaknai sebagai tempat keluarnya darah haidh.
- Kata *al-mahidh* yang kedua yaitu *fa'tazilunnisâ' fil-mahîdh*,
 - bukan perempuan yang haidh yang diasingkan
 - melainkan cara suami yang seharusnya mengambil jarak saat melakukan hubungan suami isteri ketika istri mengalami haidh dengan tidak melakukannya pada tempat keluarnya darah haidh.

قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ

- Katakanlah kepada mereka bahwa haidh itu :
 - Penyakit (rasa sakit) dan bahaya
 - Kotoran : najis.
 - Sesuatu yang sudah tidak berfungsi (indung telur yang tidak dibuahi), sehingga harus dikeluarkan bersama darah yang luruh dari dinding rahim
- Larangan coitus dgn isteri haidh mendidik suami isteri utk menahan nafsu seksual, meskipun dirasa menyakitkan
- Larangan berhubungan seksual selama perempuan haidh, karena hubungan sex pada masa haidh amat menyakitkan bagi perempuan
- Selain hubungan suami isteri si isteri boleh tetap diperlakukan sebagaimana biasanya.
 - Nabi saw bersabda: **إِصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ** "lakukanlah apa saja kecuali berhubungan suami isteri " (H.R. Muslim, Ahmad, Ashhabus-Sunan)
 - Ketika ditanya kepada Nabi apa yang boleh dilakukan terhadap perempuan haidh, beliau menjawab : **لَكَ مَا فَوْقَ الْإِزَارِ** , Bagimu apa yang ada di atas kain (H.R. Abu Dawud)

Madharat coitus dengan isteri Haidh (Al-Maraghi)

- Bagi perempuan : menyebabkan rasa sakit pada vagina, infeksi pada rahim, merusak sel telur, menyebabkan kemandulan.
- Bagi laki-laki : darah haidh yang masuk ke penis dapat menimbulkan infeksi, menyebabkan gonorchea. Bila infeksi merambat sampai testis, maka akan terasa sakit, menyebabkan kemandulan.
- Dll, silahkan diisi oleh para bidan, dari perspektif kebidanan

فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ

- Apabila mereka telah suci dari haidh (telah mandi janabah), maka datangilah mereka pada tempat pada tempat yang menjadi kecenderungan jiwanya yaitu organ sexual yang dengannya sunnatullah menjaga kelestarian jenis manusia
- Ayat ini mengandung makna adanya syari'at perkawinan dan melarang kerahiban. Seorang muslim dilarang meninggalkan perkawinan hanya karena ingin beribadah dan taqarrub kepada Allah
 - Q.S. ar-Rum (30) : 21
 - Q.S. al-Furqan (25) : 74

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

- Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang kembali kepada ajaran-Nya dan tidak mengulangi perbuatan yang jelek dalam memperlakukan isteri haidh dengan memenangkan fitrah kemanusiaannya dari pada nafsu syahwatnya.
- Allah mencintai orang-orang yang mensucikan dirinya dari kotoran dan perbuatan mungkar. Allah lebih menyukai mereka dari pada orang-orang yang bertaubat setelah melakukan perbuatan kotor.

HAIDH : Tidak shalat dan tidak puasa

• حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي مَرْيَمَ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي زَيْدٌ، عَنْ عِيَّاضٍ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَلَيْسَ إِذَا حَاضَتْ لَمْ تُصَلِّ وَلَمْ تَصُمْ، فَذَلِكَ نُقْصَانُ دِينِهَا»

- *Telah menghabarkan kepadaku Ibnu Abi Maryam, telah menghabarkan kepadaku Muhammad bin Ja'far, ia berkata : telah menghabarkan kepadaku Zaid dari 'Iyadh, dari Abu Sa'id ra, berkata. Telah bersabda Nabi Muhammad saw : “ Bukankah apabila perempuan sedang haidh tidak shalat dan tidak puasa, maka itulah kekurangan agamanya (H.R. Bukhari) dalam kitab Shahih Bukhari, Hadis nomor 1951, juz 3, hal 35*

MENGQADLA PUASA BAGI PEREMPUAN HAIDH

• وَحَدَّثَنَا عَبْدُ بْنُ حُمَيْدٍ، أَخْبَرَنَا عَبْدُ الرَّزَّاقِ، أَخْبَرَنَا مَعْمَرٌ، عَنْ عَاصِمٍ، عَنْ مُعَاذَةَ، قَالَتْ: سَأَلْتُ عَائِشَةَ فَقُلْتُ: مَا بَالُ الْحَائِضِ تَقْضِي الصَّوْمَ، وَلَا تَقْضِي الصَّلَاةَ. فَقَالَتْ: أَحْرُورِيَّةٌ أَنْتِ؟ قُلْتُ: لَسْتُ بِحُرُورِيَّةٍ، وَلَكِنِّي أَسْأَلُ. قَالَتْ: «كَانَ يُصِيبُنَا ذَلِكَ، فَنُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّوْمِ، وَلَا نُؤْمَرُ بِقَضَاءِ الصَّلَاةِ»

- *Hadis diriwayatkan dari Mu'adzah, ia berkata : Saya bertanya kepada 'Aisyah, kataku : Mengapa perempuan haidh mengqadha puasa dan tidak mengkadha shalat? . Maka 'aisyah berkata : Apakah engkau penganut khawarij?. Saya menjawab : Tidak, saya bukan penganut Khwarij, saya hanya bertanya. 'Aisyah berkata : "Adalah kami pada saat itu kedatangan haidh, maka kami diperintahkan untuk mengqadha puasa, dan tidak diperintahkan untk mengqadha shalat (H.R. Muslim)*

THAWAF WADA' BAGI PEREMPUAN HAIDH

• حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ مَنْصُورٍ، وَأَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، وَاللَّفْظُ لِسَعِيدٍ، قَالَا: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنِ ابْنِ طَاوُسٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: «أُمِرَ النَّاسُ أَنْ يَكُونَ آخِرُ عَهْدِهِمْ بِالْبَيْتِ، إِلَّا أَنَّهُ خُفِّفَ عَنِ الْمَرْأَةِ الْحَائِضِ»

- *Haddis dari Ibnu 'Abbas berkata : Manusia diperintahkan agar akhir dari masa pelaksanaan hajinya dengan thawaf di Baitullah, kecuali bagi perempuan haidh diberi keringanan untuk tidak melaksanakannya.*

(H.R. Muslim)

Thawaf ifadhah bagi perempuan Haidh

- حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْقَاسِمِ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا قَالَتْ: قَدِمْتُ مَكَّةَ وَأَنَا حَائِضٌ، وَلَمْ أَطُفْ بِالْبَيْتِ وَلَا بَيْنَ الصَّفَا وَالْمَرْوَةِ قَالَتْ: فَشَكَوْتُ ذَلِكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «افْعَلِي كَمَا يَفْعَلُ الْحَاجُّ غَيْرَ أَنْ لَا تَطُوفِي بِالْبَيْتِ حَتَّى تَطْهُرِي»

- *Diriwayatkan dari 'Aisyah, ia berkata : Setelah saya sampai di Makah, saya dalam keadaan haidh dan belum melaksanakan thawaf (ifadhah) dan belum pula sa'i. Ia berkata : maka saya mengadu pada Rasulullah saw. Beliau bersabda : “ Kerjakanlah sebagaimana dilakukan oleh orang yang berhaji selain thawaf di Baitullah sampai engkau dalam keadaan suci “. (H.R. Bukhari)*

Perempuan Haidh membaca Al-Qur`an

Q.S. al-Waaqi'ah (56) : 77-79

- إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ ﴿٧٧﴾ فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ ﴿٧٨﴾
- لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ ﴿٧٩﴾
“
- *Sesungguhnya al-Qur'an ini adalah bacaan yang sangat mulia, pada kitab yang terpelihara (Lauh Mahfudz), tidak menyentuhnya kecuali hamba-hamba yang disucikan.”*

Kritik hadis tentang Perempuan Haidh membaca Al-Qur`an

- *عَنْ جَابِرٍ , قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « لَا تَقْرَأُ الْحَائِضُ وَلَا النُّفَسَاءُ مِنَ الْقُرْآنِ شَيْئًا »*
- *“Dari Jabir berkata, bersabda Nabi saw : Janganlah hendaknya orang yang sedang haidh dan sedang nifas membaca sesuatu dari al-Quran” (HR. Ad-Daruquthni).*
 - Hadis riwayat Ad-Daruquthni ini dinyatakan mungkar.
- *عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « لَا يَقْرَأُ الْجُنُبُ وَالْحَائِضُ شَيْئًا مِنَ الْقُرْآنِ »*
- *“Dari Ibnu Umar radhiyallâhu anhuma ia berkata, Rasulullah saw bersabda. Janganlah orang yang sedang junub dan sedang haidh memaca sesuatu dari al-Quran”.*
 - Hadis ini pun dikelompokkan sebagai hadis yang lemah.

Perempuan Haidh boleh membaca Al-Qur`an

• عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَذْكُرُ اللَّهَ عَلَى كُلِّ أَحْيَانِهِ.

- *“Dari Aisyah ra ia berkata:”Adalah Nabi saw menyebut nama Allah dalam segala hal.” (HR Muslim, Abu Dawud dan at-Turmudzi).*
- Mendasarkan pada ayat al-Qur`an surah al-Waqi`ah ayat 77-79 dan ketiga hadis tersebut, maka perempuan haidh boleh membaca Al-Qur`an.

PEREMPUAN HAIDH MELEWATI (duduk di) MASJID

• عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نَاوِلِينِي الْحُمْرَةَ مِنَ الْمَسْجِدِ» فَقُلْتُ: إِنِّي حَائِضٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَيْسَتْ حَيْضَتُكَ بِيَدِكَ»

- *Hadis dari ‘Aisyahra., ia berkata: Rasulullah telah bersabda kepadaku : “Ambilkan timba untukku dari masjid”. Jawabku : “Aku haidh”. Maka Rasulullah saw bersabda : “ haidhmu itu bukan berada pada tanganmu”.*
(HR Jama’ah kecuali Bukhari)

Rasul makan dan minum bersama 'Aisyah ketika ia sedang haidh

• عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: «كُنْتُ أَشْرَبُ وَأَنَا حَائِضٌ، ثُمَّ أُنَاوِلُهُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَضَعُ فَاهُ عَلَيَّ مَوْضِعَ فِيٍّ، فَيَشْرَبُ، وَأَتَعَرِّقُ الْعَرَقَ وَأَنَا حَائِضٌ، ثُمَّ أُنَاوِلُهُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَضَعُ فَاهُ عَلَيَّ مَوْضِعَ فِيٍّ»

- *Hadis dari 'Aisyah, ia berkata : Saya minum dan saya sedang haidh. Kemudian saya berikan kepada Nabi Muhammad saw maka beliau meletakkan mulutnya ditempat saya minum, kemudian beliau juga meminumnya. Dan saya makan daging sedang saya sedang haidh, kemudian saya berikan kepada Rasul, maka beliauapun memakannya. (H.R. Muslim)*

Perintah
Menyusui
Bayi

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ
أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ
لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرَأَ

“Para ibu hendaklah
menyusukan anak-anaknya
selama *dua tahun* penuh,
yaitu bagi yang ingin
menyempurnakan
penyusuan.”

Al-Baqarah: 233

QS Al Baqarah : 233

﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ
وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا
تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۗ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۗ فَإِنْ
أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ
تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا ءَاتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْقُوا
اللَّهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ۝﴾



Surah Al Baqarah (2) : 233

“ Para ibu hendaklah menyusukan anak-anaknya selama *dua tahun* penuh, yaitu bagi yang ingin menyempurnakan penyusuan dan *kewajiban ayah* memberi makan dan pakaian kepada para ibu dengan cara yang ma'ruf.

Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita kesengsaraan karena anaknya dan juga seorang ayah karena anaknya, dan warispun berkewajiban demikian. Apabila keduanya ingin menyapih (sebelum 2 tahun) dengan kerelaan keduanya dan permusyawaratan, maka tidak ada dosa atas keduanya. Dan jika kamu ingin anakmu *disusukan oleh orang lain*, maka *tidak ada dosa* bagimu apabila kamu memberikan pembayaran menurut yang patut. Bertakwalah kamu kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan”.

Allah memerintahkan seorang ibu agar fokus menyusui anaknya, sehingga menyusui menjadi ibadah utama bagi sang ibu saat sedang di fase usia dua tahun pertama anaknya.

Itulah mengapa menyusui pun menjadi tahapan pertama dalam pendidikan anak. Para ulama berpendapat bahwa amalan utama bagi seorang ibu di dua tahun pertama setelah melahirkan adalah menyusui anaknya.

- Hal yang harus diingat adalah bahwa air susu itu berasal dari darah yang menyusukan, yang akan mempengaruhi pertumbuhan fisik dan akal dan perilaku bayi yang disusukan. Karena itulah sebaiknya jika anak disusui oleh orang lain yang dikenalnya.

Alhamdulillah...



SEKIAN

TERIMA KASIH





UNISA
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta