Salsya Naulia Chamid 1910106064

Naila Syakirohtul Rizkiyah 1910106069

S1 Kebidanan / B2 / Semester VI

**HAL HAL YANG PERLU DI PERSIAPKAN DAN WAKTU PERSIAPAN**

<https://www.slideshare.net/ichacinallalluga/kie-fix-persiapan-menjadi-orang-tua> **(Naila)**

1. Persiapan fisik

Menghentikan perilaku merokok ataupun minum alkohol untuk ayah maupun ibu, di lakukan sebelum menjadi orang tua

1. Persiapan gizi

Perlu mempersiapkan vitamin dan makanan bergizi, makan sayur buah dan daging bagi orang tua, persiapan di lakukan sebelum menjadi orang tua

1. Lakukan tes kesehatan untuk memastikan kondisi orag tua
2. Melakukan vaksin yang perlu di lakukan untuk melindungi janin dan ibunya
3. Persiapan psikologi

Kehamilan dan persalinan adalah pengalaman yang istimewa bagi orang tua sehingga perlu persiapan psikologi yang matang untuk menjadi orang tua

1. Persiapan finansial

Perencanaan keuangan untuk anaknya sejak dalam kandungan hingga lahir

1. Persiapan laktasi

Persiapan ASI bagi bayi baru lahir sangat lah penting, di persiapkan sebelumdan selama kehamilan

**DUKUNGAN YANG DI BUTUHKAN**

<https://www.google.com/amp/s/id.theasianparent.com/dukungan-keluarga-pasca-melahirkan/amp> **(Naila)**

Dukungan suami, keluarga, masyarakat atau orang di sekitarnya dengan cara

1. Ajak Berkomunikasi dengan Baik

Dorong mereka untuk berbicara tentang perasaan mereka dan mendengarkan tanpa menghakimi.

1. Bantu Pekerjaan Rumah

Jangan berharap mereka menyelesaikan semua tugas rumah tangga hanya karena mereka di rumah seharian. Membantu pekerjaan rumah sebelum mereka meminta.

1. Beri Waktu Mereka Sendiri

Waktu sendiri atau sering disebut dengan me time itu perlu bagi para ibu setelah melahirkan. Setelah berhari-hari harus merawat sang bayi, jarang tidur atau begadang, hingga hal lainnya yang memberatkan, ibu harus mendapat sedikit waktu untuk mengurus dirinya sendiri. Dorong mereka untuk meluangkan waktu untuk perawatan diri. Istirahat adalah suatu keharusan, kelelahan merupakan faktor utama yang memperburuk gejala.

1. Selalu Berikan Kasih Sayang

Tawarkan kasih sayang dan kenyamanan fisik yang sederhana, tetapi bersabarlah jika mereka tidak siap untuk berhubungan seks. Itu normal bagi mereka untuk memiliki dorongan seks yang rendah dengan depresi, dan istirahat dan pemulihan akan membantu mengembalikannya.

**RISIKO YANG DAPAT TERJADI JIKA TIDAK SIAP MENJADI ORANG TUA**

Wahyuningsih, Heni Puji. 2018. Buku Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Kemenkes RI. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Asuhan-Kebidanan-Nifas-dan-Menyusui_SC.pdf> **(Salsya)**

Pada masa postpartum terjadi transisi perubahan peran, yaitu menjadi orang tua  
setelah kelahiran bayi. Sebenarnya ibu dan suami sudah mengalami perubahan peran sejak  
masa kehamilan. Perubahan peran ini semakin meningkat setelah kelahiran anak. Contoh,  
bentuk perawatan, dan asuhan sudah mulai diberikan oleh si ibu kepada bayinya saat masih  
berada dalam kandungan adalah dengan cara memelihara kesehatannya selama masih  
hamil, memperhatikan makanan dengan gizi yang baik, cukup istirahat, berolah raga, dan  
sebagainya. Selanjutnya, dalam periode postpartum atau masa nifas muncul tugas dan  
tanggung jawab baru, disertai dengan perubahan-perubahan perilaku. Perubahan tingkah  
laku ini akan terus berkembang dan selalu mengalami perubahan sejalan dengan  
perkembangan waktu cenderung mempunyai dinamika seiring dengan perkembangan anak  
dan keluarga. Pada awalnya, orang tua belajar mengenal bayinya dan sebaliknya bayi belajar  
mengenal orang tuanya lewat suara, sentuhan, bau dan sebagainya. Orang tua juga belajar  
mengenal kebutuhan-kebutuhan bayinya akan kasih sayang, perhatian, makanan, sosialisasi  
dan perlindungan. Periode berikutnya adalah proses menyatunya bayi dengan keluarga  
sebagai satu kesatuan/unit keluarga. Masa konsolidasi ini menyangkut peran negosiasi  
(suami-istri, ayah-ibu, orang tua anak, dan anak-anak).

Ayah dan ibu memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan anaknya yang meliputi, pengasuhan, agama, psikologi, makan, minum dan sebagainya (Puspitawati, 2013).

Dampak ketika orang tua tidak siap mengasuh anak diantaranya :

1. Stress berkepanjangan, disini orang tua akan terus memikirkan tentang apa yang harus dilakukannya pada anaknya,
2. Nafsu makan menurun, akibat terlalu terbebani oleh pikiran nafsu makan orang tua dapat menurun,
3. Stamina tidak stabil, orang tua akan mudah lelah bahkan malas untuk melakukan aktivitas apapun,
4. Kesehatan tak terjaga dengan baik,
5. Tidak menjaga dan merawat anaknya dengan baik,
6. Gangguan kejiwaan atau bahkan dapat membunuh buah hatinya sendiri, dsb.

Tidak siap menikah  sebetulnya berawal dari ketidaksiapan menjadi orangtua berawal dari ketidaksiapan menjalani kehidupan pernikahan. Hal tersebut tentu merugikan, karena kondisi orangtua akan menentukan prioritas dan pola didik yang diajalani anak

**KEBIJAKAN-KEBIJAKAN DAN ASUHAN TERKINI DALAM PELAYANAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS**

Wahyuningsih, Heni Puji. 2018. Buku Ajar Kebidanan Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. Kemenkes RI. <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2018/09/Asuhan-Kebidanan-Nifas-dan-Menyusui_SC.pdf> **(Salsya)**

Program nasional masa nifas merupakan salah satu upaya pemerintah untuk melakukan deteksi dini infeksi dan komplikasi yang mungkin terjadi pada masa nifas, dengan cara melakukan kunjungan sebanyak empat kali selama periode masa nifas. Bidan mempunyai peran yang sangat penting dalam masa ini melalui pendidikan kesehatan, monitoring, dan deteksi dini bahaya nifas.

Kebijakan Program Nasional Masa Nifas Kebijakan Program Nasional tentang Masa Nifas adalah:

1. Rooming in merupakan suatu sistem perawatan dimana ibu dan bayi dirawat dalam 1 unit/kamar. Bayi selalu ada disamping ibu sejak lahir (hal ini dilakukan hanya pada bayi yang sehat).
2. Gerakan nasional ASI ekslusif yang dirangcang oleh pemerintah.
3. Pemberian vitamin A ibu nifas.
4. Program Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Kunjungan nifas (KF) dilakukan sesuai jadwal kunjungan nifas yaitu :

1. KF 1 : pada periode 6 (enam) jam sampai dengan 2 (dua) hari pasca persalinan;
2. KF 2 : pada periode 3 (tiga) hari sampai dengan 7 (tujuh) hari pasca persalinan;
3. KF 3 : pada periode 8 (delapan) hari sampai dengan 28 (dua puluh delapan) hari pasca persalinan;
4. KF 4 : pada periode 29 (dua puluh sembilan) sampai dengan 42 (empat puluh dua) hari pasca persalinan.

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Bagian Ketiga mengenai Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Persalinan, dan Sesudah Melahirkan dalam Pasal 17 :

1. Pelayanan Kesehatan Masa Sesudah Melahirkan meliputi : a. Pelayanan nifas; b. Pelayanan yang mendukung pemberian Air Susu Ibu Eksklusif, dan c. Pelayanan pola asuh anak dibawah 2 (dua) tahun.
2. Pelayanan nifas sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf a diberikan berupa promosi kesehatan, deteksi dini gangguan kesehatan fisik dan mental, serta pencegahan dan penanganannya oleh tenaga kesehatan sesuai dengan kompetensi dan kewenangannya. (3) Pelayanan yang mendukung pemberian Air Susu Ibu Ekslusif dan pola asuh anak dibawah 2 (dua) tahun sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b dan huruf c berupa pemberian informasi dan edukasi melalui penyuluhan, konseling, dan pendampingan. (4) Pelayanan yang mendukung pemberian Air Susu Ibu Ekslusif sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf b dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Berdasarkan program dan kebijakan teknis masa nifas adalah paling sedikit 4 kali kunjungan masa nifas untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir untuk mencegah mendeteksi, dan menangani masalah masalah yang terjadi, yaitu :

* 1. Kunjungan Pertama, pada 6-8 jam setelah persalinan
     1. Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri
     2. Mendeteksi dan merawat penyebab lain pendarahan, rujuk bila pendarahan berlanjut
     3. Memberikan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga bagaimana mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri
     4. Pemberian ASI awal
     5. Melakukan hubungan antara ibu dan bayi baru lahir 6) Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi
  2. Kunjungan Kedua pada 6 hari setelah persalinan

1. Memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau pada vagina
2. Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi dan perdarahan abnormal
3. Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan, dan istirahat
4. Memastikan ibu menyusui dengan baik, dan tidak memperlihatkan tanda-tanda penyulit
5. Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi dan tali pusat, serta menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari
   1. Kunjungan Ketiga pada 2 minggu setelah persalinan Memastikan rahim sudah kembali normal dengan mengukur dan meraba bagian Rahim
   2. Kunjungan Keempat pada 6 minggu setelah persalinan Menanyakan pada ibu tentang penyulit-penyulit yang ia atau bayi alami dan memberikan konseling untuk KB secara dini

Kebijakan program nasional pada masa nifas dan menyusui sebagai berikut.

1. Menilai kondisi kesehatan ibu dan bayi.
2. Melakukan pencegahan terhadap kemungkinan-kemungkinan adanya gangguan kesehatan ibu nifas dan bayinya.
3. Mendeteksi adanya komplikasi atau masalah yang terjadi pada masa nifas.
4. Menangani komplikasi atau masalah yang timbul dan mengganggu kesehatan  
   ibu nifas maupun bayinya.

Beberapa komponen esensial dalam asuhan kebidanan pada ibu selama masa nifas  
(Kemenkes RI, 2013), adalah sebagai berikut.

1. Anjurkan ibu untuk melakukan kontrol/kunjungan masa nifas setidaknya 4 kali, yaitu:  
   a. 6-8 jam setelah persalinan (sebelum pulang)  
   b. 6 hari setelah persalinan  
   c. 2 minggu setelah persalinan  
   d. 6 minggu setelah persalinan
2. Periksa tekanan darah, perdarahan pervaginam, kondisi perineum, tanda infeksi,  
   kontraksi uterus, tinggi fundus, dan temperatur secara rutin.
3. Nilai fungsi berkemih, fungsi cerna, penyembuhan luka, sakit kepala, rasa lelah dan  
   nyeri punggung.
4. Tanyakan ibu mengenai suasana emosinya, bagaimana dukungan yang didapatkannya  
   dari keluarga, pasangan, dan masyarakat untuk perawatan bayinya.
5. Tatalaksana atau rujuk ibu bila ditemukan masalah.
6. Lengkapi vaksinasi tetanus toksoid bila diperlukan.
7. Minta ibu segera menghubungi tenaga kesehatan bila ibu menemukan salah satu  
   tanda berikut:  
   a. Perdarahan berlebihan  
   b. Sekret vagina berbau  
   c. Demam  
   d. Nyeri perut berat  
   e. Kelelahan atau sesak nafas  
   f. Bengkak di tangan, wajah, tungkai atau sakit kepala atau pandangan kabur.  
   g. Nyeri payudara, pembengkakan payudara, luka atau perdarahan putting
8. Berikan informasi tentang perlunya melakukan hal-hal berikut.
9. Kebersihan diri  
   1) Membersihkan daerah vulva dari depan ke belakang setelah buang air kecil  
   atau besar dengan sabun dan air.  
   2) Mengganti pembalut minimal dua kali sehari, atau sewaktu-waktu terasa basah  
   atau kotor dan tidak nyaman.  
   3) Mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan  
   daerah kelamin.  
   4) Menghindari menyentuh daerah luka episiotomi atau laserasi.
10. Istirahat  
    1) Beristirahat yang cukup, mengatur waktu istirahat pada saat bayi tidur, karena  
    terdapat kemungkinan ibu harus sering terbangun pada malam hari karena  
    menyusui.  
    2) Kembali melakukan rutinitas rumah tangga secara bertahap.
11. Latihan (exercise)  
    1) Menjelaskan pentingnya otot perut dan panggul.  
    2) Mengajarkan latihan untuk otot perut dan panggul:

(a) Menarik otot perut bagian bawah selagi menarik napas dalam posisi tidur  
terlentang dengan lengan disamping, tahan napas sampai hitungan 5,  
angkat dagu ke dada, ulangi sebanyak 10 kali.  
(b) Berdiri dengan kedua tungkai dirapatkan. Tahan dan kencangkan otot  
pantat, pinggul sampai hitungan 5, ulangi sebanyak 5 kali.

1. Gizi  
   1) Mengkonsumsi tambahan 500 kalori/hari  
   2) Diet seimbang (cukup protein, mineral dan vitamin)  
   3) Minum minimal 3 liter/hari  
   4) Suplemen besi diminum setidaknya selama 3 bulan pascasalin, terutama di  
   daerah dengan prevalensi anemia tinggi.  
   5) Suplemen vitamin A sebanyak 1 kapsul 200.000 IU diminum segera setelah  
   persalinan dan 1 kapsul 200.000 IU diminum 24 jam kemudian.
2. Menyusui dan merawat payudara  
   1) Jelaskan kepada ibu mengenai cara menyusui dan merawat payudara.  
   2) Jelaskan kepada ibu mengenai pentingnya ASI eksklusif.  
   3) Jelaskan kepada ibu mengenai tanda-tanda kecukupan ASI dan tentang  
   manajemen laktasi.
3. Senggama  
   1) Senggama aman dilakukan setelah darah tidak keluar dan ibu tidak merasa  
   nyeri ketika memasukkan jari ke dalam vagina.  
   2) Keputusan tentang senggama bergantung pada pasangan yang bersangkutan.
4. Kontrasepsi dan KB  
   Jelaskan kepada ibu mengenai pentingnya kontrasepsi dan keluarga berencana  
   setelah bersalin.

Beberapa komponen esensial dalam asuhan kebidanan pada bayi baru lahir selama  
masa nifas (Kemenkes RI, 2013) adalah sebagai berikut:

1. Pastikan bayi tetap hangat dan jangan mandikan bayi hingga 24 jam setelah persalinan.  
   Jaga kontak kulit antara ibu dan bayi (*bonding attachment*) pada saat inisiasi menyusu  
   dini serta tutup kepala bayi dengan topi.
2. Tanyakan pada ibu dan atau keluarga tentang masalah kesehatan pada ibu:
   1. Keluhan tentang bayinya
   2. Penyakit ibu yang mungkin berdampak pada bayi (TBC, demam saat persalinan, KPD > 18 jam, hepatitis B atau C, siphilis, HIV, AIDS, dan penggunaan obat).
   3. Cara, waktu, tempat bersalin dan tindakan yang diberikan pada bayi jika ada.
   4. Warna air ketuban.
   5. Riwayat bayi buang air kecil dan besar.
   6. Frekuensi bayi menyusu dan kemampuan menghisap.
3. Lakukan pemeriksaan fisik dengan prinsip sebagai berikut:
   1. Pemeriksan dilakukan dalam keadaan bayi tenang (tidak menangis).
   2. Pemeriksaan tidak harus berurutan, dahulukan menilai pernapasan dan tarikan  
      dinding dada bawah, denyut jantung serta perut.

**PERAN BIDAN**

Bidan memegang peranan penting dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan pengertian masyarakat melalui konsep promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Dalam standar pelayanan kebidanan, bidan memberikan pelayanan bagi ibu pada masa nifas melalui kunjungan rumah pada hari ketiga, minggu kedua dan minggu keenam setelah persalinan untuk membantu proses pemulihan ibu dan bayi melalui penanganan tali pusat yang benar, penemuan dini, penanganan atau rujukan komplikasi yang mungkin terjadi pada masa nifas, serta memberikan penjelasan tentang kesehatan secara umum, personal hygiene, nutrisi, perawatan bayi baru lahir, pemberian ASI, imunisasi dan keluaga berencana. (Novembriany, 2022)

Novembriany, Y. E. (2022). Implementasi Kebijakan Nasional Kunjungan Masa Nifas Pada Praktik Mandiri Bidan Hj. Norhidayati Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, *6*(2), 121–126. https://doi.org/10.51143/jksi.v6i2.296

**(Salsya)**