

EBM MASA NIFAS

KELOMPOK 4

Alifia Haris Lili Prisanti (1910106049)

Frida Meirizqia Khairunisa (1910106050)

Pengertian masa Nifas

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis.



Pengertian Evidence Based

Evidence based adalah integrasi hasil-hasil penelitian terbaru dengan subjek pasien dan kejadian klinik membuat keputusan klinik atau merupakan juga hasil penelitian terbaru yang merupakan integrasi antara pengalaman klinik, pengetahuan patofisiologi dan ketulusan terhadap kesehatan pasien (Sugiarto, 2009). EBM mengkombinasikan antara penemuan terbaru dalam bidang praktek kebidanan dengan pelayanan kesehatan terbaik yang diterima oleh klien. Dengan dilakukannya penelitian yang mengawali pengumpulan data dan kemudian dilakukan analisa. Sehingga mengetahui kesenjangan antara pengetahuan atau teori yang berkembang dengan aplikasinya dalam memberikan pelayanan.



Tujuan EBM

Tujuan EBM adalah membantu proses pengambilan keputusan klinik, baik untuk kepentingan pencegahan, diagnosa, terapeutik, maupun rehabilitasi yang di dasarkan pada bukti-bukti ilmiah yang terpercaya dan dapat untuk dipertanggungjawabkan.

Manfaat EBM

- 1, Keamanan bagi nakes karena intervensi yang dilakukan berdasarkan bukti ilmiah
- 2, Meningkatkan kompetensi (kognitif)
- 3, Memenuhi tuntutan dan kewajiban sebagai profesional dalam memberikan asuhan yang bermutu
- 4, Memenuhi kepuasan pasien yang mana dalam asuhan kebidanan klien mengharapkan asuhan yang benar, sesuai dengan bukti dan teori serta perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi



EBM KEBIDANAN DALAM POSTNATAL CARE

SENAM NIFAS

Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kontraksi uterus yang kurang baik dan uterus yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas.

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, dengan tujuan untuk membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan, meminimalisasi timbulnya kelainan dan komplikasi nifas.

Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu proses involusi uteri, memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki tonus otot, pelvis dan peregangan otot abdomen serta memperkuat otot panggul (Marmi, 2015)



Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015), tujuan dilakukannya senam nifas pada ibu setelah melahirkan adalah:

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
 2. Mempercepat proses involusi uterus dan pemulihan fungsi alat kandungan
 3. Membantu memulihkan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan 
 4. Memperlancar pengeluaran lochea
 5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan
 6. Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
 7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia, dan lain-lain.
- 

Berdasarkan artikel jurnal penelitian yang dilakukan oleh Ika Nur Saputri, dkk, 2020 yang berjudul "PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM" didapatkan hasil bahwa kecepatan involusi uteri pada ibu post partum yang melakukan senam nifas lebih cepat daripada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas. Setelah persalinan tubuh seseorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi sebelum hamil. Tindakan senam nifas membantu proses fisiologi ini secara perlahan. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama senam nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut sediakala. Sehingga dengan melakukan senam nifas bentuk tubuh dan perut akan kembali seperti sediakala. 



DAFTAR PUSTAKA

Saputri, Ika Nur, Rahmad Gurusinga, and Nurmailaini Friska. "PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM." JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK) 2, no. 2 (April 30, 2020): 159–63. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>

<https://pdfcoffee.com/ebm-nifas-pdf-free.html>

PENGARUH SENAM NIFAS TERHADAP PROSES INVOLUSI UTERI PADA IBU POSTPARTUM

IKA NUR SAPUTRI¹, RAHMAD GURUSINGA², NURMAILANI FRISKA²

¹ Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No 38 Lubuk Pakam

e-mail: ikanursaputri@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i2.347>

Abstract

Postpartum hemoragic is caused by unfavorable uterine involution, therefore early ambulation with puerperal gymnastics is necessary. Puerperal gymnastics is one way for early mobilization that is highly recommended for post partum mothers so that the process of involution is smooth. The purpose of the study was to determine the effect of puerperal gymnastics by uterine involution in post partum in midwife clinic Nining Pelawati in lubuk pakam sub-district with terrain city in 2019. The research method is a pre-experiment with respondent totaling 30 normal post partum mothers at the seka sriwahyuni midwife clinic consisting of 15 mothers who performed puerperal gymnastics (eksperimental respondent group). And 15 mothers who did not do puerperal gymnastics (group of control respondents). Data collection uses observation while the formula uses the dependent t-test, the results of the study of the speed of uterine involution in mothers who do puerperal gymnastics are mostly in the fast category as much

SELESAI

