



رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا
رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا وَارْزُقْنِي فَهْمًا

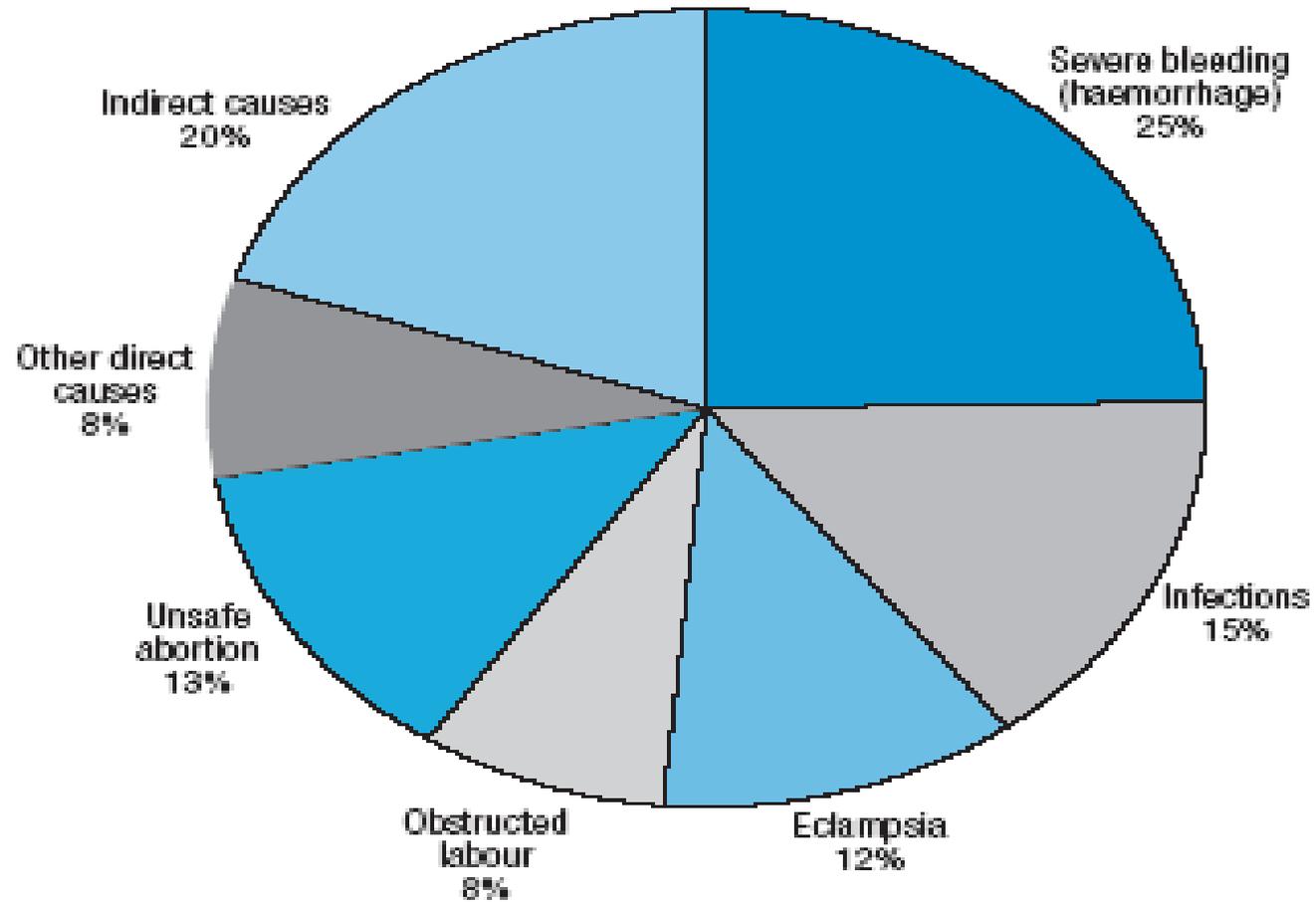
“Kami ridho Allah SWT sebagai Tuhanku, Islam sebagai agamaku, dan Nabi Muhammad sebagai Nabi dan Rasul, Ya Allah, tambahkanlah kepadaku ilmu dan berikanlah aku kefahaman”



ADAPTASI FISILOGIS MASA NIFAS

Nidatul Khofiyah, S.Keb., Bd., MPH

Sebab kematian maternal



^aTotal is more than 100% due to rounding.

BAGAIMANA BIDAN?



TERUTAMA UTK MASA NIFAS ??



DEFINISI

Puerperium (nifas) → periode waktu mulai plasenta lahir hingga kembalinya traktus reproduksi wanita seperti pada kondisi wanita yang tidak hamil berlangsung kira-kira 6 minggu

Nifas → masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, lamanya 6-8 minggu

Masa nifas atau puerperium adalah masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan yang lamanya 6 minggu (obstetri fisiologi, unpad.1983).

Periode pascapartum adalah masa dari kelahiran plasenta dan selaput janin (menandakan akhir periode intrapartum) hingga kembalinya traktus reproduksi wanita pada kondisi tidak hamil (varney's midwifery.2003).

Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (pelayanan kesehatan maternal dan neonatal).

PERIODE MASA NIFAS

Masa nifas dibagi menjadi 3 bagian,yaitu:

1. Puerperium dini/immediate puerperium,yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan (24 jam – 2 hari)
2. Puerperium intermedial/ early puerperium,yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genetalis yang lamanya 6-8 minggu.
3. Remote puerperium/remote puerperium,yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi.

FAKTOR YG MEMPENGARUHI

- Tingkat energi
- Kenyamanan psikologis dan fisik
- Kesehatan bayi baru lahir
- Perawatan dan motivasi yang diberikan oleh tenaga kesehatan profesional
- Dukungan keluarga
- Kondisi selama kehamilan

PERUBAHAN FISILOGIS YANG TERJADI

- Uterus
- Endometrium
- Lochia
- Serviks
- Vagina & Perineum

UTERUS

Involusi uterus adalah proses perubahan pulihnya uterus postpartum menjadi hampir seperti sebelum hamil

Involusi juga meliputi reorganisasi & lepasnya lapisan desidua/endometrium & eksfoliasi bekas perlekatan plasenta

REGENERASI ENDOMETRIUM

- Decidua setelah plasenta lahir terdiri dari 3 lapisan:
 - Zona Compacta (lapisan superfisial)
 - Zona Spongiosa (lapisan tengah)
 - Zona Basalis (lapisan basal)
- Berlangsung 2-3 minggu
- Penyembuhan luka bekas plasenta: 6-7 minggu

INVOLUSI

- Harus terjadi pengecilan ukuran uterus dan tinggi fundus uteri secara bertahap
- Faktor yg diperhatikan saat memeriksa involusi: paritas, berat bayi, cara persalinan, menyusui atau tidak, kandung kencing penuh atau tidak
- Jika involusi tidak sesuai yg seharusnya, pikirkan kemungkinan sisa jendalan darah, sisa plasenta, myoma uteri atau infeksi

LOKHIA

Cairan yang berasal dari kavum uteri dan keluar melalui vagina selama masa nifas

Lokhia rubra → Berwarna merah, dari bekas plasenta, terdiri dari lendir dan darah, 2-3 hari

Lokhia sanguinolenta → Berwarna coklat, terdiri cairan mukus serviks bercampur darah (4-7 hari)

Lokhia serosa → Merah muda, terdiri eksudat penyembuhan luka, sedikit darah dan mukus serviks, hingga hari ke 7-10

Lokhia alba → Berwarna putih kekuning-kuningan, terdiri dari leukosit dan mukus desidua, 3-6 minggu

SERVIKS

- Postpartum segera: tipis, merah memar, edem, & menggantung di vagina
- 1-2 hari: 2 jari masuk
- 1 minggu: 1 jari
- 10-12 hari: 1 jari sempit
- 4 minggu: ostium eksterna spt celah mendatar seperti garis

VAGINA & PERINEUM

- Kembalinya rugae vagina: 3-4 minggu
- Pemulihan mukosa vagina: 6-10 minggu
- Atrofi mukosa vagina: sementara
- Caruncula hymen → myritiformis
- Penyembuhan luka perineum

PENGAMATAN PASCA PERSALINAN

- Keadaan umum ibu, suhu tubuh, nadi
- Mobilisasi
- Diet
- Miksi
- Defekasi
- Tinggi fundus uteri
- Lokhia
- Payudara

ASUHAN MASA NIFAS

Tujuan:

- Menjaga kesehatan ibu dan bayi fisik dan psikologisnya
- Melaksanakan skrining komprehensif, deteksi dini masalah, rujuk jika perlu
- Memberikan pendidikan kesehatan; perawatan diri, nutrisi, KB, imunisasi bayi, perawatan bayi dll
- Memberikan pelayanan KB

KAPAN PERLU KE FASILITAS KESEHATAN

Enam minggu post partum untuk tahu:

1. Pulihnya alat reproduksi
2. Sembuhnya luka perineum
3. Laktasi berjalan baik
4. Pemakaian alat kontrasepsi
5. Tumbuh kembang bayi

PERAWATAN YANG DIPERLUKAN

Menjaga kebersihan diri dengan cara:

1. Mandi sekurangnya 2 kali sehari
2. Gosok gigi sekurangnya 2 kali sehari
3. Membersihkan daerah kelamin
4. Mengganti kain pembalut
5. Hindari menyentuh daerah luka

PERAN BIDAN

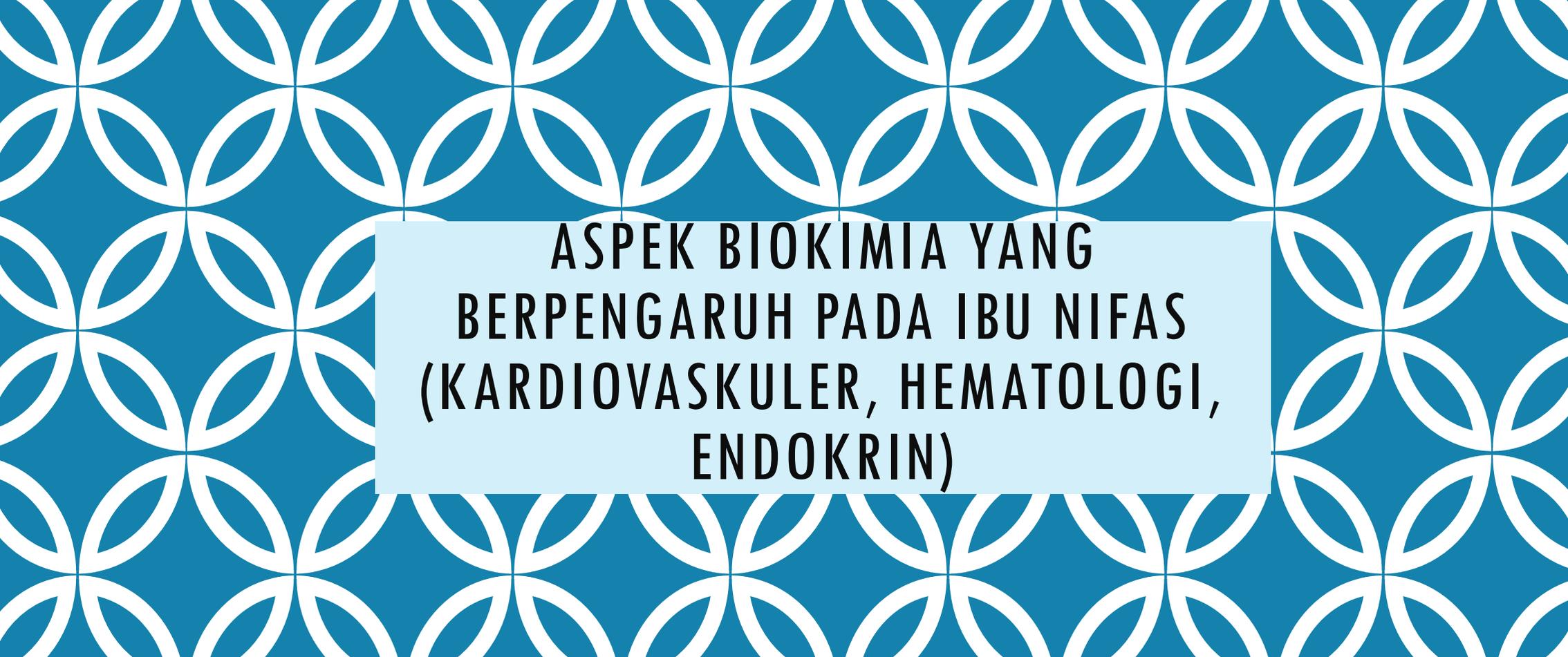
Mendukung dan memantau kesehatan ibu dan bayi

Deteksi komplikasi dan perlunya rujukan

Memberi konseling mencegah perdarahan; mengenal tanda bahaya; menjaga gizi; kebersihan

Memfasilitasi hubungan batin ibu dan bayi

Menginisiasi laktasi



**ASPEK BIOKIMIA YANG
BERPENGARUH PADA IBU NIFAS
(KARDIOVASKULER, HEMATOLOGI,
ENDOKRIN)**



PERUBAHAN FISILOGIS FISIK MASA NIFAS

1. Sistem Reproduksi

2. Sistem Perkemihan

3. Sistem Pencernaan

4. Sistem Muskuloskeletal

5. Sistem Endokrin

6. Sistem Hematologi

7. Perubahan Tanda-tanda vital

8. Sistem Kardiovaskuler



KARDIOVASKULER

Sistem kardiovaskuler adalah suatu sistem peredaran darah atau sistem organ yang berfungsi memindahkan zat ke dan dari sel. Sistem ini juga menolong stabilisasi suhu dan pH tubuh. Terdiri dari jantung, darah, dan pembuluh darah.

SISTEM KARDIOVASKULER

Setelah melahirkan, penyesuaian pembuluh darah maternal berlangsung scr dramatis dan cepat

Perubahan volume darah tergantung pada kehilangan darah selama melahirkan, mobilisasi dan pengeluaran cairan ekstrasvaskuler (edema fisiologis)

- Segera setelah melahirkan denyut jantung meningkat bahkan lebih tinggi selama 30 sampai 60 menit krn darah yg biasanya melintasi sirkuit uteroplacenta tiba-tiba kembali ke sirkulasi umum.

Setelah terjadi diuresis yang mencolok akibat penurunan kadar estrogen, volume darah kembali kepada keadaan tidak hamil. Jumlah sel darah merah dan hemoglobin kembali normal pada hari ke-5.

Meskipun kadar estrogen mengalami penurunan yang sangat besar selama masa nifas, namun kadarnya masih tetap lebih tinggi daripada normal.

- Plasma darah pada masa nifas, tidak begitu mengandung cairan dan dengan demikian daya koagulasi meningkat.
- Pembekuan darah harus dicegah dengan penanganan yang cermat

Berikut beberapa cara mencegah pembekuan darah:

1) Bergerak

Jangan berada pada posisi yang sama dalam waktu yang lama. Bergeraklah minimal untuk bangun dan berjalan – jalan agar otot – otot di kaki anda meregang dan darah mengalir dengan lancar.

2) Hidup Sehat

Berhentilah **merokok** sekarang juga. Menjaga makan dan olah raga rutin agar berat badan anda tetap seimbang. Dan pastikan tubuh anda terhidrasi dengan baik untuk menurunkan resiko penggumpalan darah.

3) Cermat Konsumsi obat

Pil KB bekerja dengan membuat darah anda menjadi lebih kental. Konsultasikan dengan dokter anda jika anda rawan terserang pembekuan darah ketika anda hendak mengkonsumsi obat yang berbentuk pil.

4) Kenali Gejalanya

Gejala pembekuan darah terkadang sulit untuk dikenali. Karena gejalanya mirip dengan penyakit lain. Tapi gejala yang paling sering ditemui adalah rasa sakit, bengkak dan kemerahan pada satu kaki. Kemungkinan juga anda merasa hangat pada kulit yang terkena. Pembekuan darah juga sering ditandai dengan sesak napas tiba – tiba akibat penggumpalan darah yang hendak menuju paru -paru.

5) Jadi lebih Proaktif

Bicarakan dengan dokter anda tentang pencegahan penggumpalan darah ketika anda memiliki cedera atau akan menjalankan operasi.

Perubahan Sistem Endokrin

SISTEM ENDOKRIN

Adalah jaringan tubuh manusia dari kelenjar yang menghasilkan lebih dari 100 hormon untuk mempertahankan dan mengatur fungsi tubuh dasar. Hormon adalah zat kimia yang dibawa dalam aliran darah ke jaringan dan organ, merangsang mereka untuk melakukan beberapa tindakan.

SISTEM ENDOKRIN

❖ Hormon Plasenta

- Pengeluaran plasenta menyebabkan penurunan signifikan *hormon human placental lactogen (hPL)*, estrogen, dan kortisol, serta *placental enzyme insulinase* membalik efek diabetogenik khmln, shg kadar gula darah menurun scr bermakna pada masa puerperium. Ibu DM perlu insulin dlm jml lebih kecil selama bbrp hari.
- Kadar estrogen menurun 10% dalam waktu sekitar 3 jam post partum.
- Progesteron mulai turun pada hari ke 3 post partum.
- Estrogen dan progesteron menurun dgn kadar terendah pd kira-kira 1 minggu pasca persalinan
- Pada wanita yg **tidak menyusui** kadar estrogen mulai meningkat pada minggu ke-2 pasca persalinan dan lebih tinggi drpd **wanita yg menyusui** pd pospartum hari ke 17 (Bowes,1991)

LANJUTAN

- ❖ Pada wanita menyusui kadar prolaktin tetap meningkat sampai minggu ke-6 stlh melahirkan(Bowes,1991)
- ❖ Setelah minggu ke-6, kadar prolaktin dalam darah berangsur-angsur turun atau menghilang.
- ❖ Kadar prolaktin serum yg tinggi pd wanita menyusui berperan dlm menekan ovulasi. Karena kadar FSH (follicle- stimulating hormone) terbukti sama dgn pd wanita menyusui dan tidak menyusui, disimpulkan ovarium tdk berespon thd stimulasi FSH ketika kadar Prolaktin meningkat (Bowes,1991)

- ❖ Pd wanita tidak menyusui : ovulasi tjd dlm 27 hari Pasca persalinan dgn waktu rata – rata 70 – 75 hari.
- ❖ Pd wanita menyusui : ovulasi tjd sekitar 190 hari.
- ❖ Cairan menstruasi pertama stlh melahirkan biasanya lebih banyak daripada normal. Akan kembali spt sblm hamil dalam 3-4 siklus.

SISTEM HEMATOLOGI

Sistem hematologi adalah sistem yang terdiri atas darah dan tempat darah diproduksi (sumsum tulang belakang).

Darah adalah organ khusus yang berbeda dengan organ lain karena berbentuk cairan.

Darah merupakan medium transpor tubuh, volume darah manusia sekitar 7 % - 10 % dari berat badan normal dan berjumlah sekitar 5 liter. Keadaan jumlah darah pada tiap-tiap orang (tidak sama) tergantung pada usia , pekerjaan, serta keadaan jantung atau pembuluh darah.

Darah terdiri atas 2 komponen utama, yaitu plasma darah dan butir-butir darah (leukosit, eritrosit, trombosit)

HEMATOKRIT dan HEMOGLOBIN

▲ Hematokrit merupakan suatu hasil pengukuran yang menyatakan perbandingan sel darah merah terhadap volum darah. Kata hematokrit berasal dari bahasa Yunani, yaitu hema (berarti darah) dan krite (yang memiliki arti menilai atau mengukur). Secara harafiah, hematokrit berarti mengukur atau menilai darah.

Hematokrit memiliki satuan menggunakan persen, contoh 42% (memiliki arti bahwa terdapat 42 ml sel darah merah di dalam 100 ml darah). Setiap manusia memiliki nilai normal hematokrit yang berbeda-beda. Perbedaan ini didasarkan pada usia pasien dan tempat laboratorium. Secara garis besar, beberapa nilai normal hematokrit, yaitu :

Bayi baru lahir : 55-68%

Usia 1 bulan : 37-49%

Usia 1 tahun : 29-41%

Usia 10 tahun : 36-40%

Dewasa pria : 40-50%

Dewasa perempuan : 36-44%

FUNGSI HEMATOKRIT

Hematokrit digunakan untuk mengukur sel darah merah. Pengukuran ini dilakukan bila ada kecurigaan penyakit yang mengganggu sel darah merah, baik berlebihan ataupun kekurangan.

Beberapa contoh penyakit yang menyebabkan hematokrit menurun, antara lain:

1. Anemia (kekurangan sel darah merah)
2. Perdarahan
3. Penghancuran sel darah merah
4. Kekurangan gizi atau malnutrisi
5. Konsumsi air yang berlebihan

Beberapa jenis penyakit atau kondisi yang dapat meningkatkan hematokrit, yaitu:

1. Penyakit jantung atau paru
2. Dehidrasi atau kekurangan cairan
3. Polisitemia vera
4. Hipoksia (keadaan rendah oksigen sehingga tubuh berupaya dengan meningkatkan sel darah merah)

HEMOGLOBIN

Setiap sel darah merah mengandung sejumlah besar hemoglobin yaitu pigmen protein yang mampu mengikat molekul oksigen.

Fungsi utama hemoglobin adalah mengangkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan berlanjut dengan mengangkut karbon dioksida dari jaringan kembali ke paru-paru.

Setiap sel darah merah mengandung sekitar 280 juta molekul hemoglobin.

Bagian penting dalam transportasi oksigen oleh hemoglobin adalah molekul afinitas dari oksigen.

Ketika hemoglobin mengambil molekul oksigen pertama, afinitas sebenarnya meningkat sehingga mengambil lebih banyak oksigen. Efek ini berlanjut sampai molekul penuh oksigen.

- ✦ Selama 72 jam pertama stlh bayi lahir, volume plasma darah yg hilang lebih besar dari sel darah yg hilang.
- ✦ Penurunan volume plasma & peningkatan sel darah merah dikaitkan dgn peningkatan hematokrit pd hr ke 3 sampai hari ke 7 pasca persalinan
- ✦ Sel darah merah akan menurun scr bertahap sesuai dgn usia sel darah merah tsb.

SEL DARAH PUTIH

- ✦ Leukositosis normal pada khmln rata-rata 12.000 / mm³.
- ✦ Selama 10 sampai 12 hari pertama pasca persalinan nilai Leukosit antara 20.000 dan 25.000 / mm³.
- ✦ Neutrofil mrpkn bagian dari sel darah putih (dari kelompok granulosit) yg jumlahnya paling banyak

FAKTOR KOAGULASI

- ✦ Faktor pembekuan darah dan fibrinogen yg meningkat selama masa hamil akan tetap meningkat pada awal masa nifas. **"HIPERKOAGULASI"**
- ✦ Hiperkoagulasi yg bs diiringi kerusakan pembuluh darah dan imobilitas mengakibatkan **peningkatan risiko tromboembolisme** terutama pd px post SC.
- ✦ Fibrinolitik meningkat bbrp hari stlh bayi lahir.

**SEKIAN TERIMAKASIH
SEMOGA BERMANFAAT**

DOA SESUDAH BELAJAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ أَرِنَا الْحَقَّ حَقًّا وَارْزُقْنَا إِتْبَاعَهُ
وَأَرِنَا الْبَاطِلَ بَاطِلًا وَارْزُقْنَا
اجْتِنَابَهُ

Ya Allah Tunjukkanlah kepada kami kebenaran sehingga kami dapat mengikutinya Dan tunjukkanlah kepada kami kejelekan sehingga kami dapat menjauhinya



UNISA
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta