

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Asuhan Kebidanan

1. Bidan dan Konsep Kebidanan

a. Asuhan Kebidanan

Asuhan kebidanan merupakan jenis pelayanan profesional mengingat siklus proses dan aktivitas yang dilaksanakan sesuai dengan posisi keahlian persalinan dan lingkup pelatihan, mengingat pengetahuan dan kiat-kiat (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Asuhan kebidanan adalah asuhan yang diberikan pada ibu dimana seorang bidan dengan penuh tanggung jawab wajib memberikan asuhan yang bersifat menyeluruh kepada wanita sepanjang kehidupannya yaitu semasa bayi dan balita, remaja, hamil, bersalin, sampai menopause. Dalam falsafah asuhan kebidanan dapat disimpulkan bidan harus mempunyai keyakinan bahwa dalam kehidupannya sebagai seorang tenaga yang profesional dan handal harus memberikan asuhan kebidanan kepada wanita selama masa reproduksi, dimana setiap wanita mempunyai karakter yang berbeda dan bersifat unik (Sari, 2016).

b. Standar asuhan kebidanan

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor HK.01.01/MENKES/320/2020 tentang standar profesi bidan tertera asuhan kebidanan yakni :

1) Standar I: pengkajian.

Bidan mengumpulkan informasi yang akurat, relevan, dan lengkap dari segala

sumber, terdiri dari data subjektif dan objektif tentang kondisi klien

2) Standar II: perumusan diagnosa atau masalah kebidanan

Bidan menganalisis informasi yang diperoleh selama pengkajian dan menelaahnya secara akurat dan logis untuk merumuskan diagnosis dan masalah obstetrik yang benar.

3) Standar III: perencanaan

Bidan merencanakan asuhan kebidanan berdasarkan diagnosa dan masalah yang ditegakkan.

4) Standar IV: implementasi.

Bidan melaksanakan rencana asuhan kebidanan yang komprehensif, efektif, efisien, dan aman bagi klien dan pasien berbasis bukti dalam bentuk pelayanan promotif, preventif, terapeutik, dan rehabilitatif. Secara mandiri, bersama-sama, dilakukan atas rekomendasi.

5) Standar V: evaluasi

Bidan melakukan pengkajian yang sistematis dan berkesinambungan untuk memastikan efektivitas pelayanan yang diberikan seiring dengan perubahan kondisi klien.

6). Standar VI: Pencatatan asuhan kebidanan

Pencatatan asuhan secara lengkap, akurat, singkat, jelas dan dapat dipertanggung jawabkan, ditulis dalam bentuk catatan perkembangan/Subjective, Objective, Assessment and Plan (SOAP).

2. Konsep Kehamilan.

a. Pengertian

Kehamilan adalah proses alami dan fisiologis. Wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, sedang menstruasi, dan melakukan hubungan seksual dengan pria sehat lebih besar kemungkinannya untuk hamil. Masa kehamilan adalah 280 hari atau 40 minggu sejak pembuahan sampai dengan kelahiran, terhitung sejak hari pertama haid terakhir (Nugrawati & Amriani, 2021).

b. Perubahan Anatomis dan Fisiologis Selama Kehamilan Trimester II dan III

Saat janin berkembang, tubuh ibu berubah untuk mengatasi masalah perkembangan dan peningkatan janin. Perkembangan ini dipengaruhi oleh perubahan kadar kimia estrogen dan progesteron selama kehamilan. Baik dari segi struktur kelahiran maupun fisiologi, perubahan terjadi pada setiap organ ibu seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Asrinah et al., 2017).

Perubahan fisiologis yang dialami wanita selama hamil yaitu :

1) Perubahan pada Sistem Reproduksi dan Mamae

a) Uterus

Pembesaran rahim pada awal kehamilan disebabkan oleh peningkatan vaskularisasi, vasodilatasi, hiperplasia dan hipertrofi miometrium serta perkembangan endometrium yang menjadi desidua akibat kerja estrogen dan progesteron. Pada akhir kehamilan, berat rahim meningkat secara signifikan dari 30-50 gram menjadi ± 1000 gram. Pada akhir kehamilan, rahim terus membesar di dalam rongga panggul. Ketika rahim berkembang, ia bersentuhan dengan dinding perut, mendorong usus ke samping dan ke atas, dan terus tumbuh hingga

bersentuhan dengan hati (Saifuddin et al., 2020).

b) Serviks Uteri dan Vagina

Progesteron menyebabkan sel-sel di leher rahim mengeluarkan lendir kental yang melapisi leher rahim, yang disebut sumbat lendir. Pembuluh darah di leher rahim membesar dan menjadi sensitif terhadap sentuhan. Ini disebut tanda Goodell. Sebagai persiapan untuk melahirkan, dinding vagina berubah pada akhir kehamilan, yaitu melonggarnya jaringan ikat dan hipertrofi sel otot polos. Perubahan ini menyebabkan pemanjangan dinding vagina (Saifuddin et al., 2020).

c) Fungsi hormon dan ovarium

Setelah implantasi, vili korionik mengeluarkan hormon hCG dan mempertahankan produksi estrogen dan progesteron di korpus luteum hingga plasenta terbentuk sempurna, atau 16 minggu. Tingginya kadar estrogen dan progesteron selama kehamilan menekan produksi FSH dan LH, sehingga mencegah pematangan folikel dan menghentikan ovulasi. Hormon relaksin melemaskan jaringan ikat, terutama sendi sakroiliaka, selama akhir kehamilan dan melembutkan leher rahim selama persalinan (Saifuddin et al., 2020).

d) Perubahan pada mammae

Perubahan pada ibu hamil antara lain pembesaran payudara dan areola menjadi gelap akibat hiperpigmentasi. Kelenjar Montgomery menjadi lebih menonjol di permukaan areola, dan kolostrum mulai keluar dari puting susu sejak minggu ke-12 kehamilan (Saifuddin et al., 2020).

2) Perubahan sistem kardiovaskuler

Curah jantung (COP) meningkat 30-mmHg selama kehamilan dan tetap tinggi

hingga melahirkan. Saat ibu berbaring telentang, kondisi hipotensi dapat terjadi karena rahim yang membesar memenuhi vena cava sedang dan mengurangi aliran vena ke jantung. Menjelang awal kehamilan, tekanan darah sistolik berkurang 5 hingga 10 mmHg dan denyut diastolik berkurang 10 hingga 15 mmHg, dan setelah 24 minggu kehamilan, tekanan darah terus meningkat dan kembali normal. Volume plasma mulai meningkat pada rentang pertumbuhan tujuh hari ke-10 dan mencapai nilai paling ekstrem antara rentang pertumbuhan tujuh hari ke-30 dan ke-34. Peningkatan rata-rata adalah 20-100 persen, dan trombosit merah juga meningkat 18-30%. Meningkatnya ketidakseimbangan antara plasma dan trombosit merah menyebabkan hemodilusi, yang menyebabkan penurunan hematokrit selama kehamilan biasa dan menyebabkan pucat fisiologis (Saifuddin et al., 2020).

3) Sistem Respirasi

Laju pernapasan akan sedikit lebih cepat (15-20%) untuk mengakomodasi peningkatan kebutuhan oksigen selama kehamilan. Seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu cenderung menggunakan pernapasan dada dibandingkan pernapasan perut karena rahim yang membesar memberikan tekanan pada diafragma (Saifuddin et al., 2020).

4) Sistem pencernaan

Pada bulan pertama kehamilan, sebagian ibu mengalami mual di pagi hari. *Morning Sickness* terjadi pada trimester pertama dan berakhir setelah 12 minggu kehamilan. Terkadang ibu mengalami perubahan nafsu makan (ngidam). Gusi menjadi membengkak dan terkadang bengkak sehingga menyebabkan pendarahan. Peningkatan progesteron mengurangi tonus otot pada saluran cerna dan

menurunkan motilitas lambung. Makanan terlalu lama berada di dalam perut sehingga menimbulkan sensasi terbakar (mulas) di ulu hati. Selain itu, peningkatan progesteron meningkatkan penyerapan air di usus besar, menyebabkan sembelit (Saifuddin et al., 2020).

5) Sistem perkemihan

Selama awal kehamilan, aliran plasma ginjal meningkat sebesar 30% dan laju filtrasi glomerulus meningkat (30% hingga 50%), mengakibatkan poliuria. Selama minggu ke-12 kehamilan, rahim yang membesar memberi tekanan pada kandung kemih, sehingga secara fisiologis meningkatkan frekuensi buang air kecil. Selama trimester kedua kehamilan, kandung kemih tertarik ke atas panggul, sehingga memanjangkan uretra. Pada akhir kehamilan, kandung kemih menjadi organ perut dan tertekan oleh pembesaran rahim dan penurunan kepala, sehingga meningkatkan frekuensi buang air kecil (Saifuddin et al., 2020).

6) Sistem integumen

Peningkatan estrogen meningkatkan penyimpanan lemak dan menebalkan kulit dan lemak subkutan. Hiperpigmentasi pada puting susu, areola aksila, garis tengah perut, pipi, hidung, dan dahi disebabkan oleh peningkatan hormon perangsang melanofor. Keringat berlebihan akibat peningkatan laju metabolisme basal dan peningkatan aliran darah ke kulit selama kehamilan (Saputri, 2019).

7) Metabolisme

Laju metabolisme basal (BMR) biasanya meningkat sebesar 15-20%, terutama pada akhir kehamilan. Peningkatan BMR menandakan peningkatan konsumsi oksigen akibat peningkatan beban kerja jantung. Pelebaran pembuluh

darah tepi dan peningkatan aktivitas kelenjar keringat membantu menghilangkan panas berlebih akibat peningkatan BMR selama kehamilan. Seorang wanita hamil pada umumnya menyerap 20% zat besi yang dikonsumsi. Teh, kopi, dan tembakau dapat mengurangi penyerapan zat besi, sedangkan sayuran dan vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi (Saifuddin et al., 2020).

8) Berat badan dan Indeks Masa Tubuh

Pertambahan berat badan yang diharapkan selama kehamilan bervariasi dari ibu ke ibu. Faktor terpenting yang dipertimbangkan ketika merekomendasikan penambahan berat badan adalah indeks massa tubuh (BMI). BMI menunjukkan kecukupan berat badan sebelum hamil terhadap tinggi badan, yaitu apakah ibu tergolong kurus, normal, atau obesitas. Untuk itu, sangat penting mengetahui berat badan ibu selama hamil. Pertambahan berat badan yang optimal tergantung pada lama kehamilan. Pada trimester pertama dan kedua, pertumbuhan terutama terjadi pada jaringan ibu, dan pada trimester ketiga, pertumbuhan terutama terjadi pada janin. Rata-rata berat badan pada awal kehamilan adalah 1-2,5 kg. Setelah trimester pertama, kenaikan berat badan yang dianjurkan untuk kehamilan berikutnya adalah $\pm 0,4$ kg per minggu untuk ibu dengan BMI normal, 0,5 kg per minggu untuk ibu dengan BMI rendah, dan 0,5 kg per minggu untuk ibu dengan BMI tinggi itu adalah 0,3 kg/minggu. Namun, rata-rata kenaikan berat badan mingguan yang diharapkan untuk semua kategori adalah 0,5 kg/minggu (Kemenkes RI, 2021).

9) Sistem endokrin

Setelah trimester pertama, hormon tiroksin (T4) dan triiodothyronine (T3) meningkat secara normal. Ini mempunyai efek nyata pada laju metabolisme dan

mendukung pertumbuhan kehamilan. Hipertiroidisme ringan menyebabkan pembesaran kelenjar tiroid, yang dimanifestasikan oleh peningkatan laju metabolisme basal, toleransi terhadap panas, dan ketidakstabilan emosi. Produksi insulin meningkat karena ukuran dan jumlah sel penghasil insulin meningkat. Inilah sebabnya mengapa jika seorang ibu tidak makan dalam waktu lama, ia akan cepat lapar dan kadar gula darahnya turun dengan cepat (hipoglikemia) (Saifuddin et al., 2020).

10) Sistem muskuloskeletal

Karena bertambahnya tekanan dan perubahan mendasar akibat kehamilan, maka aspek dan fokus gravitasi tubuh berubah sehingga menimbulkan *lordosis*. Jika *lordosis* tidak diperbaiki, hal ini dapat menyebabkan tekanan pada tulang belakang, tendon dan struktur otot, yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan, pada ibu yang lebih tua, atau pada ibu dengan masalah tulang belakang (Saifuddin et al., 2020).

11) Sistem neurologik

Rahim yang membesar memberi tekanan pada saraf panggul dan membuat pembuluh darah tersumbat sehingga menyebabkan perubahan sensasi pada kaki. Lordosis dapat menyebabkan nyeri akibat ketegangan atau kompresi saraf. Ketika edema pada akhir kehamilan menekan saraf medianus di bawah ligamen karpal di pergelangan tangan, terjadilah sindrom terowongan karpal, yang ditandai dengan sensasi kesemutan di tangan dan nyeri yang menjalar hingga siku. Mati rasa (kesemutan pada tangan) akibat ibu membungkuk dan menarik pleksus brakialis, pusing, pingsan akibat ketidakstabilan vasomotor, hipotensi ortostatik, dan

hipoglikemia juga dapat terjadi (Saifuddin et al., 2020).

c. Perubahan psikologis pada kehamilan.

1) Trimester II (periode sehat)

Pada trimester ini, ibu menjadi lebih stabil, kemampuan mengendalikan diri meningkat, kondisi ibu menjadi lebih nyaman, ibu mulai terbiasa dengan perubahan fisik pada tubuhnya, dan ukuran janin tidak terlalu besar, sehingga janin pun mengalami hal yang sama. Tidak menimbulkan rasa tidak nyaman. Sang ibu mulai menerima dan memahami kehamilannya. Secara kognitif, ibu pada trimester kedua lebih cenderung membutuhkan informasi tentang tumbuh kembang bayinya serta perawatan selama kehamilan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

2) Trimester III (Periode menunggu dan waspada)

Pada trimester ini, para ibu sedang cemas menantikan kelahiran bayinya. Terkadang para ibu khawatir bayinya akan lahir suatu saat nanti. Hal ini meningkatkan kesadaran ibu terhadap munculnya tanda dan gejala menjelang persalinan. Reaksi seorang ibu terhadap perubahan citra diri adalah membuat dirinya merasa aneh dan jelek. Sang ibu mulai berduka karena terpisah dari bayinya dan kehilangan perhatian khusus yang ia terima selama kehamilannya. Pada trimester ini, ibu membutuhkan lebih banyak istirahat dan dukungan dari suami, keluarga, dan bidan. Trimester ini merupakan masa persiapan aktif untuk kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Pada trimester ketiga, perubahan psikologis pada ibu hamil menjadi lebih kompleks seiring dengan bertambahnya lama kehamilan.

Kebanyakan ibu merasa bentuk tubuhnya tidak bagus akibat kambuhnya ketidaknyamanan kehamilan. Selain itu, perasaan sedih muncul karena ibu harus

terpisah dari bayinya dan kehilangan perawatan khusus yang diterimanya selama hamil. Emosi ibu menjadi tidak terkendali akibat rasa cemas dan takut menjelang persalinan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

d. Kebutuhan dasar pada ibu hamil

1) Nutrisi.

Menurut Jannah & Artanti, 2020, persyaratan nutrisi setiap wanita hamil tidaklah sama, Hal ini karena adanya janin di bagian perutnya. Kebutuhan nutrisi Anda tidak hanya ditentukan oleh kuantitasnya, tetapi juga oleh sifat suplemen dalam makanan yang Ibu konsumsi. Selain nutrisi, zat besi merupakan salah satu kebutuhan penting yang harus dipenuhi selama kehamilan. Pada kehamilan trimester kedua dan ketiga, ibu hamil mengalami penurunan darah, atau kekurangan darah sehingga kebutuhan zat besinya meningkat pada trimester ini. Zat besi merupakan mineral yang berperan penting dalam produksi hemoglobin pada trombosit merah. Hemoglobin bertanggung jawab untuk membatasi dan mengirimkan oksigen ke seluruh tubuh. Tablet hemostatik atau tablet zat besi merupakan suplemen makanan yang mengandung zat besi. Zat besi merupakan mineral yang diharapkan membentuk trombosit merah (hemoglobin).

Apabila ibu hamil mengalami kekurangan nutrisi dan zat besi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin yang dikandungnya yaitu anemia, perdarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal. Kurang nutrisi juga dapat mempengaruhi proses persalinan dimana dapat mengakibatkan persalinan sulit dan lama, prematur, perdarahan setelah persalinan, kurang nutrisi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keguguran, abortus, cacat bawaan dan berat janin bayi lahir rendah.

2) Kebutuhan oksigen

Ibu hamil biasanya mengeluh sesak napas. Ketika ukuran rahim bertambah, diafragma menekan, meningkatkan kebutuhan oksigen hingga 20%. Ibu hamil sebaiknya menghindari tempat keramaian karena suplai oksigen berkurang. (Zahrah et al., 2020).

3) Istirahat dan tidur

Pada trimester ketiga, ibu hamil membutuhkan tidur sebanyak 8 jam dan tidur siang ± 1 jam. Karena ukuran janin sering bertambah pada trimester ketiga, ibu mungkin akan kesulitan menentukan posisi tidur yang optimal dan nyaman. Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring ke kiri. Jaga agar kaki kiri tetap lurus dan ditopang dengan bantal (Manuaba et al., 2015).

4) Seksual

Hubungan seksual masih dapat dilakukan ibu hamil, namun pada usia kehamilan yang belum cukup bulan dianjurkan untuk menggunakan kondom, untuk mencegah terjadinya keguguran maupun persalinan prematur. Prostaglandin pada sperma dapat menyebabkan kontraksi yang memicu terjadinya persalinan. Hubungan seksual disarankan dihentikan bila terdapat rasa nyeri, perdarahan dan pengeluaran air yang mendadak (Rukiyah, 2018).

5) *Personal hygiene*

Kebersihan individu mengurangi risiko penyakit. Wanita hamil biasanya akan akan berkeringat berlebihan karena meningkatnya pergerakan metabolisme dan berkeringat berlebihan karena meningkatnya pergerakan metabolisme dalam tubuhnya. Oleh karena itu, ibu hamil harus fokus pada kebersihan pribadi.

Selain itu, untuk menjamin kenyamanan ibu hamil, penting untuk fokus pada perawatan vulva dan vagina, perawatan gigi, dan perawatan rambut (Rukiyah, 2018).

6) Pakaian

Pakaian yang disarankan bagi ibu hamil adalah pakaian yang longgar, nyaman, dan tidak membatasi aliran darah. Untuk menghindari kelembapan yang dapat menyebabkan kesemutan dan iritasi, pilihlah pakaian dan celana dalam berbahan katun yang efektif menahan keringat (Rukiyah, 2018).

7) Eliminasi

Pada trimester ketiga, ibu sering buang air kecil karena kepala bayi masuk ke lubang panggul, sehingga turun ke kandung kemih. Masalah sering terjadi pada ibu hamil karena kurangnya aktivitas, kurangnya gerak peristaltik saluran cerna karena pengaruh hormonal, dan ketegangan pada rektum dari kepala. Hal ini dapat cegah dengan minum banyak air dan menghilangkan jenis makanan berserat seperti sayuran dan produk organik (Rukiyah, 2018).

8) *Exercise*

Latihan olahraga untuk lebih meningkatkan kesehatan sangat disarankan bagi ibu hamil. Tindakan ini seharusnya dapat dilakukan selama latihan kehamilan. Latihan pra melahirkan merupakan salah satu bentuk perawatan aktivitas untuk mempersiapkan ibu hamil, kesiapan ibu hamil dalam membenahi kerangka tubuh dan membentuk otot-otot vital, selain yang harus dipersiapkan selama kehamilan. Motivasi di balik latihan adalah untuk membentuk otot, menjamin kesehatan, melatih kepercayaan diri dan pandangan mental, serta bertukar informasi.

Selain olah raga saat hamil, perinatal yoga juga dianjurkan bagi para ibu. Sebuah studi oleh Sriasih & dkk (2020) menyatakan bahwa yoga pra melahirkan sangat efektif dalam meredakan nyeri punggung pada ibu hamil. Gerakan relaksasi yoga kehamilan mengendurkan otot-otot jiwa dan tubuh, semakin meningkatkan sirkulasi darah, dan menghasilkan hormon endorfin dalam tubuh. Peningkatan kadar endorfin dalam tubuh menekan titik-titik sensitif rasa sakit, mencegah peningkatan rasa sakit memasuki sumsum tulang belakang dan mencapai korteks serebral untuk menguraikan sifat rasa sakit. Menurut (Fitriani, 2019), yoga pra melahirkan ampuh mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil bila dilakukan dalam jangka waktu lama dengan durasi 30 hingga satu jam dan diulang satu kali dalam seminggu.

9) Kelas Ibu Hamil

Kelas ibu hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Kegiatan yang akan dilakukan adalah membahas mengenai buku KIA secara menyeluruh dan sistematis, bertukar pengalaman dengan ibu-ibu hamil yang lain dan melakukan diskusi bersama tentang masalah yang dimiliki. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket kelas ibu hamil seperti lembar balik, pedoman pelaksanaan kelas ibu hamil dan pegangan fasilitator kelas ibu hamil (Kemenkes RI, 2019).

Banyak penelitian yang dilakukan mengenai hubungan keikutsertaan ibu dalam kelas ibu hamil dengan bertambahnya pengetahuan dan sikap terhadap tanda bahaya dalam kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan ibu-ibu yang mengikuti kelas ibu hamil memiliki pengetahuan yang lebih terhadap kehamilan mereka, seperti tanda-tanda bahaya selama kehamilan, dan apa yang harus dilakukan jika

salah satu tanda bahaya terlihat, ibu sudah mengetahuinya (Nuryawati & Budiasih, 2017). Pendapat tersebut sesuai dengan penelitian lainya yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil yang mengikuti kelas ibu hamil bertambah tanpa memandang tingkat pendidikan dan status ekonomi (Sasnitari, 2017).

10) Persiapan persalinan

Rencana persalinan adalah rencana kegiatan yang dibuat oleh ibu, kerabatnya, dan dokter spesialis persalinan dengan menggunakan stiker P4K. Program Perencanaan Persalinan dan Penanggulangan Komplikasi (P4K) merupakan program yang bertujuan untuk membangun inklusi dan sifat pelayanan kesejahteraan bagi ibu hamil dan bayi melalui perluasan peran dinamis keluarga dan jaringan dalam menyelenggarakan persalinan yang aman dan landasan bagi keterikatan dan tanda- tanda bahaya selama persalinan seperti siklus kehamilan, masa persalinan dan masa pasca kehamilan bagi ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Benda-benda yang ada pada stiker P4K adalah penggolongan darah, rencana penyumbang darah, kendaraan yang akan digunakan, tempat pengangkutan, tertib kelahiran, pendampin saat persalinan dan jaminan biaya persalinan (Kemenkes RI, 2013).

e. Standar Asuhan Kehamilan dan Pelayanan Antenatal

Berdasarkan Permenkes No 21 Tahun 2021 menyatakan bahwa pelayanan kesehatan hamil yang kemudian disebut pelayanan antenatal (ANC) terpadu adalah setiap kegiatan dan/ atau serangkaian kegiatan yang dilakukan sejak terjadinya masa konsepsi hingga sebelum mulainya proses persalinan yang komprehensif dan berkualitas (Kemenkes RI, 2021).

Semua ibu hamil mendapatkan pelayanan antenatal yang menyeluruh dan berkualitas sehingga ibu hamil dapat menjalani kehamilan dan persalinan dengan pengalaman yang positif serta melahirkan bayi yang sehat dan kuat. Wanita hamil menghubungi tenaga kesehatan yang mempunyai keahlian klinis/perawatan bersalin untuk mendapatkan pelayanan antenatal yang terpadu dan lengkap sesuai pedoman selama kehamilannya minimal enam kali selama kehamilannya dengan kisaran waktu: satu kali pada trimester pertama (0-12 minggu), dua kali pada trimester berikutnya (>12 minggu – 24 minggu), dan tiga kali pada trimester ketiga (>24 minggu hingga melahirkan), dimana minimal dua kali ibu hamil harus menghubungi dokter spesialis (1 kali pada trimester pertama dan 1 kali pada trimester ketiga). Kunjungan antenatal dapat dilakukan lebih dari 6 (enam) kali berdasarkan kasus per kasus dan apabila terdapat keluhan, penyakit atau permasalahan kehamilan. Jika kehamilan sudah mencapai 40 minggu, maka harus dirujuk untuk diputuskan terminasi kehamilannya (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan buku KIA tahun 2024 asuhan antenatal terpadu pelayanan yang diberikan pada ibu hamil harus memenuhi kriteria 12 T yaitu:

1) Ukur tinggi badan dan timbang berat badan

Cukup mengukur level Anda satu kali pada kunjungan pertama. Jika tinggi badan <145 cm, ini adalah faktor risiko panggul sempit, dan mungkin sering mengalami kesulitan dalam mengandung keturunan. Pertambahan berat badan merupakan penanda atau indikasi apakah embrio tumbuh dengan baik, dan apakah ibu hamil mengonsumsi makanan yang cukup atau tidak (Elda Yosefni, 2017).

Pertambahan berat badan selama kehamilan harus diperhatikan. Peningkatan berat badan pada masa kehamilan sesuai dengan IMT pra-kehamilan ibu dengan

IMT kurang dari 18,5 kenaikan berat badan selama kehamilan 12,5-18 kg, IMT 18,5-24,9 kenaikan berat badan 11,5-16 kg, IMT 25-29,9 kenaikan berat badan 7-11 kg, IMT lebih dari 30 kenaikan berat badan 5-9 kg selama kehamilan (Buku KIA 2024).

2) Ukur tekanan darah

Estimasi regangan peredaran darah diambil pada setiap kunjungan. Jika denyut sistolik >140 mmHg atau diastolik 90 mmHg, maka ini merupakan perhitungan kejadian untuk kehamilan hipertensi. Denyut sistolik dan diastolik pada ibu hamil trimester pertama turun 5 sampai 10 mm Hg, hal ini diduga disebabkan oleh vasodilatasi tepi akibat perubahan hormonal pada kehamilan. Denyut nadi akan kembali normal pada trimester ketiga kehamilan (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

3) Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Estimasi batas lengan atas dilakukan satu kali saja di awal kunjungan ANC trimester pertama untuk menyaring ibu hamil yang berisiko mengalami Kekurangan Energi Konstan (KEK). Status kesehatan buruk jika ukuran LILA di bawah 23,5 cm. Jika seorang ibu hamil kekurangan gizi, maka sistem kekebalan tubuhnya tidak akan berdaya sehingga tumbuh kembang bayi akan terganggu. (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016).

4) Pengukuran tinggi fundus uteri

Estimasi tinggi fundus uteri pada setiap kunjungan antenatal bertujuan menentukan perkembangan janin sesuai usia kehamilan atau tidak. Standar estimasi ini menggunakan rekaman estimasi setelah usia kehamilan 24 minggu dan selalu

dilakukan pada setiap kunjungan untuk mengidentifikasi jika terjadi gangguan perkembangan janin. Hasil estimasi seharusnya tipikal dengan asumsi berhubungan dengan usia kehamilan dalam minggu ± 2 cm. (Elda Yosefni, 2017).

5) Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin (DJJ)

Keputusan untuk menunjukkan presentasi janin dilakukan pada trimester ke tiga dan pada setiap kunjungan antenatal sejak saat itu. Jika pada trimester ketiga bagian bawah bayi belum ada kepalanya atau kepala janin belum masuk ke panggul, berarti ada kelainan posisi, panggul sempit, atau ada masalah lain. Selain itu, denyut nadi janin yang lambat di bawah 120 kali/menit atau denyut jantung cepat yang melebihi 160 kali/menit menunjukkan penderitaan janin (Saifuddin et al., 2020).

6) Skrining status imunisasi tetanus dan berikan imunisasi tetanus toksoid (TT)

Pemberian imunisasi TT pada ibu hamil, diubah dengan sesuai dengan status TT ibu yang sedang berlangsung saat ini. Ibu hamil dengan status T5 (TT Long Life) tidak perlu lagi diberikan vaksinasi TT. Seseorang dikatakan berstatus vaksinasi TT1 apabila ketika masih anak-anak sudah mendapat vaksinasi DPT 1, maka status vaksinasinya seharusnya TT2, dengan asumsi ia sudah mendapat vaksinasi DPT 2 ketika masih anak-anak, maka status vaksinasinya seharusnya TT3 pada apabila mereka sudah mendapatkan vaksinasi DT di kelas 1 SD, maka status vaksinasi mereka seharusnya TT4 dengan asumsi mereka sudah mendapatkan imunisasi Td di kelas 2 SD dan seharusnya berstatus vaksinasi TT5 dengan asumsi sudah mendapatkan imunisasi Td di kelas tiga sekolah dasar (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Tabel 1

Status Imunisasi TT dan Lama Perlindungan

Pemberian	Selang Waktu Minimal	Lama Perlindungan
Imunisasi TT		
TT 1	Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit tetanus	
TT 2	1 bulan setelah TT 1	3 tahun
TT 3	6 bulan setelah TT 2	5 tahun
TT 4	1 tahun setelah TT 3	10 tahun
TT 5	1 tahun setelah TT 4	25 tahun

Sumber : (Kementerian Kesehatan RI, 2017)

7) Beri tablet tambah darah

Ibu hamil rentan terhadap kelemahan karena peningkatan volume darah selama kehamilan untuk pembentukan plasenta, embrio dan simpanan zat besi dalam ASI. Kadar Hb pada ibu hamil menurun pada trimester pertama dan paling rendah pada trimester berikutnya, kemudian meningkat lagi pada trimester ketiga.. (Kemenkes, 2020). Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru termasuk jaringan otak pada janin. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak. Apabila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah. Untuk mencegah kekurangan zat besi, setiap ibu hamil harus mendapatkan minimal 90 tablet suplemen darah selama kehamilan, yang diberikan

dari kontak utama. (Kemenkes RI, 2021), sedangkan untuk dosis pengobatan pada penderita anemia pada kehamilan antara 2 tablet setiap hari sampai kadar Hb mencapai normal, kemudian dilanjutkan dengan dosis pemeliharaan (Elda Yosefni, 2017).

8) Periksa laboratorium

Pemeriksaan laboratorium yang dilakukan selama kehamilan meliputi pemeriksaan kadar hemoglobin darah, klasifikasi darah, tes triple end (HIV, Sifilis dan Hepatitis B) dan malaria di daerah endemik. Pemeriksaan yang berbeda dapat dilakukan berdasarkan gejalanya, misalnya glukoprotein kencing, glukosa acak, basil tanah asam (BTA), penyakit, malaria di daerah non endemik, pemeriksaan feses untuk cacingan, pemeriksaan darah lengkap untuk deteksi dini penyakit thalassemia. dan penilaian yang berbeda (Kemenkes RI, 2021).

Cek golongan darah ditujukan untuk menyiapkan apabila terdapat kondisi darurat pada ibu hamil sehingga ibu dan keluarga bisa mempersiapkan calon pendonor yang sesuai dengan golongan darah ibu. Cek kadar hemoglobin darah sangat penting diketahui untuk penegakan diagnose sehingga jika diketahui lebih dini akan memudahkan petugas kesehatan untuk memberikan asuhan. Pemeriksaan hemoglobin dilakukan pada trimester I dan trimester III, jika kadar hemoglobin diatas 11 gr % dikatakan tidak anemia (Naconha, 2021).

9) Tata laksana/Penanganan kasus

Setelah dilakukan seluruh pengkajian maupun pemeriksaan lengkap ditegakkanlah diagnosis pasien. Setiap kelainan yang ditemukan dari hasil pemeriksaan harus ditata laksana sesuai standar dan kewenangan bidan. Apabila

terdapat kasus kegawatdaruratan atau kasus patologis harus dilakukan rujukan ke fasilitas yang lengkap sesuai alur rujukan (Elda Yosefni, 2017).

10) Temu wicara (konseling)

Setiap kunjungan antenatal bidan harus memberikan temu wicara/konseling sesuai dengan diagnosis dan masalah yang ditemui. Secara umum. Asesmen fasilitas penelitian informasi yang diberikan selama pembimbingan sekurang-kurangnya meliputi hasil asesmen, perawatan sesuai usia kehamilan dan umur ibu, gizi ibu hamil, status mental, persepsi indikasi risiko kehamilan, persalinan dan pasca hamil, dasar persalinan, kontrasepsi pasca hamil, perawatan bayi, pemberian ASI dini, Menyusui eksklusif (Kemenkes RI, 2021).

11). Periksa Ultra Sono Grafi (USG)

Ultra sono grafi (USG) pada kehamilan menggambarkan keakuratan perkembangan janin, apakah sesuai, atau berlebih, atau terlalu kecil dibandingkan umur kehamilan. Risiko kelainan bawaan/kongenital pada janin sejak dalam kandungan pun dapat terdeteksi (Beru et al., 2022).

12). Skrining kesehatan Jiwa

Periode perinatal atau masa kehamilan merupakan masa transisi yang rentan terjadinya perubahan hubungan perempuan dengan pasangan, keluarga, teman, dan jejaring sosial yang lebih luas. Kehamilan adalah periode yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Selain kehamilan yang sehat, penting untuk memastikan bahwa ibu hamil juga terjaga kesehatan jiwanya. Kondisi seperti depresi, kecemasan, dan stres yang tidak tertangani dengan baik dapat mengganggu proses kehamilan, bahkan memengaruhi janin. Beberapa dampak yang mungkin timbul antara lain kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, atau

gangguan perkembangan bayi. skrining psikiatri menggunakan SRQ- 20 (Self-Reporting questionnaire) adalah alat untuk mengidentifikasi potensi masalah mental adapun skor dibagi 3 kategori :

1. Skor rendah 0-3 menunjukkan tidak ada masalah atau masalah ringan
2. Skor sedang 4-7 menunjukkan masalah perlu evaluasi lebih lanjut
3. Skor tinggi 8 atau lebih menunjukkan masalah mental yang signifikan dan memerlukan penanganan lebih lanjut oleh ahlinya. Pelaksanaan Skrining Kesehatan Jiwa di lakukan 2 kali selama kehamilan, yaitu pada saat ANC: Trimester I (0 – 12 minggu) dan Trimester III (>28 minggu – kelahiran).

f. Ketidaknyamanan yang Sering Terjadi pada Kehamilan dan Tanda Bahaya Kehamilan.

Ketidaknyamanan yang Sering Terjadi pada Kehamilan Trimester II dan III Kehamilan merupakan suatu proses yang baru dikenal tubuh sehingga mengakibatkan banyak hal yang berubah pada tubuh. Perubahan-perubahan tersebut seringkali disertai dengan gejala-gejala ketidaknyamanan ibu hamil, diantaranya : sering buang air kecil, hemoroid, keputihan keringat bertambah, sembelit, kram pada kaki, sesak nafas nyeri ligamentum rotundum, perut kembung, sakit punggung atas dan bawah, varices, pusing atau sakit kepala (Nugrawati & Amriani, 2021).

Nyeri pinggang dirasakan ketika kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesterone dan relaksin dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim. Yang harus dilakukan adalah dengan menyingkirkan kemungkinan penyebab yang serius, fisioterapi, pemanasan pada bagian yang sakit, analgesia, dan istirahat. Berikan nasihat untuk memperhatikan

postur tubuh, jangan terlalu sering membungkuk dan berdiri serta berjalan dengan punggung dan bahu yang tegak, menggunakan sepatu tumit rendah, hindari mengangkat benda yang berat, memberitahukan cara-cara untuk mengistirahatkan otot punggung, menjelaskan keuntungan untuk mengenakan korset ibu hamil, tidur pada kasur tipis yang dibawahnya ditaruh papan jika diperlukan (Asrinah et al., 2017).

Struktur ligamentum dan otot tulang belakang bagian tengah dan mendapat tekanan berat. Perubahan ini dan perubahan lainnya sering kali menimbulkan rasa tidak nyaman pada musculoskeletal. Berlangsung relaksasi ringkas dan peningkatan pergerakan sendi panggul normal waktu saat hamil, diferensiasi simfisis pubis, dan ketidakstabilan sendi sakroiliaka dapat menyebabkan nyeri dan susah berjalan. Nyeri pinggang umumnya akan bertambah intensitasnya dengan bertambahnya umur kehamilan karena nyeri merupakan sebab pergeseran pusat gravitasi perempuan tersebut dan postur badannya. Peralihan ini dikarenakan oleh berat uterus yang membesar. Jika wanita itu tidak perhatian pada postur tubuhnya makaia pasti berjalan dengan ayunan tubuh kebelakang akibat penambahan lordosis. Lengkung ini kemudian akan meregangkan otot pinggang dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. kejadian memburuk ketika wanita hamil mempunyai struktur otot abdomen yang tidak kuat sehingga gagal menopang berat rahim yang membesar. Tanpa bantuan, uterus akan merenggang. Keadaan yang membikin lengkung pinggang semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen sering terjadi pada grande multipara yang tidak pernah latihan untuk mendapat kembali struktur otot abdomen normal. Nyeri pinggang bisa dikarenakan membungkuk yang kelewatan, jalan tanpa jeda, angkat beban, hal ini diperparah

jika dilakukan pada saat sewaktu hamil. Mekanika tubuh yang tepat saat mengangkat beban sangat penting diterapkan untuk menghindari peregangan otot tipe ini (Asrinah et al., 2017).

1) Tanda Bahaya Kehamilan

Tanda-tanda risiko kehamilan menunjukkan bahaya yang dapat terjadi pada masa antenatal, yang apabila tidak diketahui dapat menyebabkan kematian ibu (Saifuddin et al., 2020). Tanda bahaya pada kehamilan diantaranya: perdarahan pervaginam, sakit kepala yang hebat, penglihatan kabur, bengkak di wajah dan jari-jari tangan, keluar cairan pervaginam, nyeri perut yang hebat, dan gerakan janin tidak terasa (Saifuddin et al., 2020).

a) Perdarahan antepartum

Perdarahan yang terjadi setelah minggu ke 28 masa kehamilan. Meliputi plasenta previa, solusio plasenta dan ruptura sinus marginal. Meliputi vasa previa Plasenta previa merupakan penyebab utama perdarahan antepartum (Sudiarta, 2023).

b) Sakit kepala yang hebat.

Sakit kepala yang menunjukkan gejala parah adalah nyeri otak yang parah, menetap dan tidak hilang setelah istirahat. Kadang-kadang dengan sakit kepala yang parah, para ibu mungkin merasa penglihatannya berkabut atau kabur. Nyeri otak yang serius pada kehamilan adalah efek samping toksemia (Zakaria & Kadir, 2021).

c) Keluar air ketuban sebelum waktunya

Ketuban pecah dini atau *Premature Rupture Of Membran (PROM)* adalah pecahnya ketuban sebelum waktunya tanpa disertai tanda inpartu dan setelah 1 jam

tetap tidak diikuti dengan proses inpartu sebagaimana mestinya. Ketuban pecah dini (KPD) sering kali menimbulkan konsekuensi yang berimbas pada morbiditas dan mortalitas pada ibu maupun bayi terutama pada kematian perinatal yang cukup tinggi. Ketuban pecah dini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi pada *neonatus* meliputi *prematuritas*, *respiratory distress syndrome*, pendarahan *intraventrikel*, *sepsis*, *hipoplasia* paru serta *deformitas skeletal* (Legawati & Riyanti, 2018).

d) Nyeri perut yang hebat

Sakit perut yang mungkin menunjukkan kondisi berbahaya bersifat serius, persisten, dan tidak hilang setelah istirahat. Rasa Nyeri ini bisa berarti pecahnya usus buntu (appendiktitis), persalinan preterm, maag, kehamilan ektopik, dan kontaminasi saluran kemih (Betan, 2022).

e) Penglihatan kabur

Karena dampak hormonal, ketajaman penglihatan bisa berubah selama kehamilan. Jika masalah penglihatan ini terjadi secara tiba-tiba, misalnya penglihatan ibu tiba-tiba menjadi kabur atau berbayang, ibu harus berhati-hati karena ini mungkin merupakan tanda bahaya kehamilan (Asrinah et al., 2017).

f) Gerakan janin tidak terasa

Ibu mulai merasakan perkembangan bayinya pada bulan kelima atau keenam. Dengan asumsi janin tertidur maka perkembangan janin akan melemah. Tumbuh kembang anak akan lebih terasa dengan baik jika ibu beristirahat dengan cukup (Asrinah et al., 2017).

Hendaknya ibu hamil mempelajari dan mengaplikasikan buku KIA dalam kesehariannya, khususnya dalam mengenali tanda-tanda bahaya pada kehamilan.

Apabila terdapat indikasi risiko, ibu hamil sebaiknya segera mendatangi tempat Pelayanan Kesehatan. Wanita hamil harus bisa melihat kondisi dirinya dan perkembangan embrio janinnya. Apabila terdapat tanda-tanda aneh/bahaya (yang dicatat dalam buku KIA, misalnya mual dan muntah berat, sakit kepala berat, gerakan janin menurun, nyeri perut hebat, hipertensi, dan kejang atau ibu hamil dengan diabetes melitus gestasional, toksemia berat, perkembangan janin terhambat, dan ibu hamil dengan penyakit penyerta lain atau riwayat kebidanan yang buruk, maka sebaiknya ibu benar-benar memeriksakan diri ke tempat pelayanan Kesehatan setempat sesegera mungkin.

Pastikan gerakan janin sudah terasa mulai pada minggu ke-20 masa inkubasi kehamilan. Setelah 28 minggu perkembangan, hitung perkembangan janin dengan bebas (sekitar 10 gerakan dalam 2 jam). Apabila pada 2 jam gerakan janin belum sampai pada 10 gerakan, pengamatan dapat diulangi pada 2 jam berikutnya sampai batas 10 kali (dalam 12 jam). Jika 10 gerakan belum tercapai dalam waktu 12 jam, sebaiknya ibu segera datang ke tempat pelayanan kesehatan setempat untuk mendapatkan pelayanan kesehatan terhadap bayi yang dikandungnya.

g. Asuhan Kebidanan Komplementer pada Masa Kehamilan

Dalam laporan ini, lebih difokuskan pada asuhan kebidanan komplementer pada masa kehamilan dengan keluhan nyeri pinggang, diantaranya :

1) Prenatal Yoga

Prenatal yoga atau yoga selama hamil adalah salah satu modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan dari yoga pra melahirkan adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara nyata, intelektual dan mendalam dalam menghadapi proses persalinan (Pratiwi, 2019). Gerakan peregangan otot

dalam prenatal yoga dapat meminimalisasi bahkan menghilangkan ketidaknyamanan yang seringkali dirasakan selama masa kehamilan seperti *hearth burn*, nyeri di pinggul atau tulang rusuk, keram dikaki atau sakit kepala. Selain itu, sirkulasi oksigen darah memiliki ketergantungan pada kondisi otot tubuh (Suryani et al., 2022).

2) Kombinasi Massage Effleurage dan Akupresure

Teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur merupakan terapi non farmakologik yang aman, tidak menimbulkan efek samping, tidak mengeluarkan biaya dan dapat dilakukan sendiri atau dibantu oleh orang lain yang telah mendapat pelatihan tersertifikasi. Ada beberapa teknik pijatan *effleurage* yang dapat diberikan salah satunya adalah metode usapan ringan yang membuat tubuh menjadi rileks. Untuk terapi akupresur biasanya menggunakan titik meridian bladder 23 yang di terletak pada spinousus vertebrata lumbalis ke-2 dimana pada penekanan titik ini memberikan manfaat memperkuat tulang punggung bawah (Lubis & Anggreni, 2020).

Penelitian eksperimen terkait teknik *effleurage massage* dan terapi akupresur telah terbukti dapat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2019) bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan teknik *massage effleurage* dan teknik relaksasi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Setiawati, 2019). Penggunaan akupresur titik BL 23 efektif menurunkan nyeri punggung (Suryani et al., 2022).

3) Kombinasi Kompres Hangat dan *Cat Cow Pose* untuk Nyeri Pinggang

a) Kompres Hangat

Kompres air hangat adalah suatu teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri pinggang. Suhu air yang digunakan berkisar antara 37-45°C dengan lama pengompresan yaitu 15 menit yang bisa dilakukan pada saat berbaring miring, duduk atau pun setengah duduk. Kompres hangat memberikan rasa hangat pada responden menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya (Suryani et al., 2022).

Menurut hasil penelitian dari beberapa jurnal dan artikel, kompres hangat dari rasa hangatnya mengurangi *spasme* otot yang disebabkan oleh *iskemia* yang merangsang neuron yang memblok transmisi lanjut. Kompres hangat bersifat *vasodilatasi* yang meredakan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek *sedative* dan meredakan nyeri dengan menyingkirkan produk penyebab *inflamasi* yang menimbulkan nyeri.

Kompres hangat juga memberikan rasa hangat dan nyaman yang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Pemberian kompres hangat mempengaruhi aktivitas serabut saraf. Nyeri yang berlebih dihantarkan oleh serabut saraf kecil yang membuka gerbang sumsum tulang belakang, kemudian diteruskan ke *farmakokinetik* batang otak dan kemudian dikirim ke talamus atau korteks untuk diartikan sebagai nyeri. Stimulasi serabut saraf utama akan menyebabkan katup sumsum tulang belakang menutup sehingga inklusi nyeri tidak dapat masuk ke sumsum tulang belakang dan tidak diteruskan ke korteks untuk diartikan sebagai nyeri. Karenanya kompres hangat efektif mengurangi nyeri (Yunianingrum et al., 2018).

b) *Cat Cow Pose*

Cat Cow Pose sebenarnya dua pose, tetapi hampir selalu dilakukan bersama.

Kegiatan dimaksudkan untuk memberikan fleksibilitas pada punggung, mengembalikan kekuatan pada tulang belakang dan membantu mencegah cedera tulang belakang. Cara melakukan Cat Cow Pose sebagai berikut :

- (1) Lakukan pose membungkuk pada area yang datar beralaskan tikar, dengan tangan di bawah bahu, dan lutut di bawah pinggul. Mulailah dengan punggung rata yang halus dengan pandangan ke bawah ke tangan dengan jari terbuka.
- (2) Kemudian melakukan pose kucing dengan cara membulatkan punggung, lalu rilekskan leher dan pandanglah ke arah lutut dan paha atas, sambil mendorong ke bawah dengan tangan. Ini semua dilakukan saat mengeluarkan napas. Untuk beralih ke pose sapi, tarik napas dalam-dalam. Mulai dari tulang ekor dan jatuhkan perut perlahan-lahan, biarkan kurva terbalik. Angkat kepala, melihat ke arah langit. Bergerak dari pose sapi ke pose kucing beberapa kali, pastikan lengkungan dan pelepasan tulang belakang mulus dan lambat (Fitriani, 2019).

Menurut beberapa artikel *cat cow pose* merupakan gerakan yang aman untuk ibu hamil yang merasakan nyeri pinggang, gerakan *cat cow pose* memberikan keseimbangan pinggang belakang yang memberikan fleksibilitas pada tulang belakang. Gerakan ini memperbaiki koordinasi otot belakang dan perut dan juga memberikan latihan flexor tulang belakang dengan menggunakan otot perut sehingga memberikan kondisioning gerakan stretch dinamis dan memperbaiki postur tubuh. Pose ini bermanfaat untuk meregangkan dan membangun tulang belakang.

Berdasarkan hasil penelitian (Nida & Sari, 2016), sebanyak 3 responden ibu hamil di BPM yang melakukan kompres hangat dan gerakan *cat cow pose* selama 2 minggu mengalami penurunan terhadap skala nyeri pada ibu hamil yang

mengalami nyeri pinggang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kompres hangat dan gerakan *cat cow pose* dapat menurunkan skala nyeri pada ibu hamil jika dilakukan dengan tepat.

3. Konsep Persalinan

a. Pengertian

Persalinan adalah siklus di mana anak, plasenta, dan lapisan ketuban keluar dari rahim ibu. Persalinan dianggap normal jika siklusnya terjadi tepat waktu (setelah 37 minggu) tanpa hambatan. (JNPK-KR, 2017). Persalinan dimulai saat rahim menyatu dan menyebabkan perubahan pada leher rahim (membuka dan mengecil) dan berakhir hingga plasenta keluar seluruhnya. (JNPK- KR, 2017).

b. Tahapan persalinan

1) Kala I persalinan

Kala I dimulai ketika terjadi penyempitan dan perluasan uterus secara konsisten (berulang dan kuat) hingga serviks terbuka total 10 cm (JNPK-KR, 2017).

Kala I persalinan dibagi menjadi :

a) Fase laten

Mulai dari timbulnya penyempitan yang menyebabkan rusaknya dan terbukanya serviks secara total, berlangsung hingga serviks melebar di bawah empat cm. Secara umum, tahap laten berlangsung hampir atau selama delapan jam berarti tahap laten-nya masih lemah dan berulang secara menarik (JNPK-KR, 2017).

b) Fase aktif

Pada fase aktif, kontraksi dan jangka waktu penyempitan rahim akan meningkat secara perlahan (kontraksi dianggap sesuai jika dilakukan setidaknya beberapa kali dalam waktu sekitar 10 menit, dan terus berlangsung selama 40 detik atau lebih). Dari pelebaran empat cm untuk menyelesaikan pembesaran hingga 10 cm, akan terjadi dengan kecepatan rata-rata satu cm setiap jam (nullipara atau primigravida) atau lebih dari satu cm hingga dua cm (multipara), terjadi penurunan bagian terendah bayi. Tahapan aktif dibagi menjadi tiga, yaitu tahap peningkatan kecepatan yaitu dari pembukaan tiga cm menjadi empat cm, tahap dilatasi terbesar adalah penurunan empat cm menjadi sembilan cm, tahap deselerasi adalah pembukaan 9 cm menjadi 10 cm (JNPK-KR, 2017).

Adapun asuhan yang diberikan pada kala I persalinan, yaitu sebagai berikut :

a) Pemantauan kemajuan persalinan

Kemajuan persalinan dapat dilihat melalui pembukaan serviks, penurunan bagian bawah embrio dan penyempitannya. Penilaian dalam dilakukan seperti dalam waktu 4 jam atau sebaliknya jika terdapat tanda-tanda kecemasan (rekurensi yang meluas, jangka waktu dan kekuatan penyempitan, serta terdapat indikasi efek samping II). Penyempitan rahim diperiksa setiap 4 jam dan jumlah kompresi dijaga dalam waktu singkat, rentang penarikan dalam satu atau dua detik (JNPK-KR, 2017).

b) Pemantauan kesejahteraan ibu

Perulangan ketukan pada fase primer tahap dorman ditentukan setiap 1-2 jam, dan pada fase pertama tahap aktif seperti setiap empat jam sekali. Pemeriksaan tingkatan panas internal sebenarnya pada fase I (tahap laten dan tahap aktif)

dilakukan setiap 4 jam. Denyut nadi selama fase primer yaitu tahap laten dan tahap aktif diperkirakan setiap 2-4 jam. Volume kencing pada dasarnya dicatat secara berkala (JNPK-KR, 2017).

c) Pemantauan kesejahteraan janin

Denyut nadi janin dievaluasi secara konsisten setiap setengah jam dan harus dihitung selama 60 detik penuh. Keadaan cairan ketuban dan penetrasi (molase) tulang kepala janin disurvei setiap kali dilakukan penilaian dalam (JNPK-KR, 2017).

2) Kala II persalinan

Persalinan kala II dimulai saat serviks membuka total (10 cm) dan diakhiri dengan kelahiran. Efek samping dari persalinan kala II ini antara lain ibu ingin bergerak dengan penyempitan, ibu merasakan peningkatan ketegangan pada rektum dan vagina, peregangan perenium, pembukaan vulva dan sfingter bokong, serta peningkatan cairan tubuh bercampur darah. Indikasi pasti selanjutnya dijelaskan melalui pemeriksaan dalam, yang akibatnya leher rahim membesar total dan kepala anak terlihat melalui introitus vagina (JNPK-KR, 2017).

Pertimbangan yang diperbolehkan dalam kala II adalah melihat tanda-tanda kala selanjutnya, menyiapkan pertolongan persalinan, menjamin pembukaan total dan bentuk posisi bayi yang baik, menyiapkan ibu dan keluarga untuk membantu proses pengarahan kelahiran, merencanakan pertolongan persalinan, membantu pengenalan kepala, bahu, badan dan pelengkapanya (Kemenkes RI, 2013).

3) Kala III persalinan

Kala III persalinan dimulai setelah kelahiran bayi dan diakhiri dengan kelahiran plasenta dan lapisan ketuban. Pada persalinan kala ketiga, otot rahim

berkontraksi mengikuti berkurangnya volume rongga rahim setelah lahirnya anak. Penurunan ukuran ini menyebabkan penurunan ukuran tempat sambungan plasenta. Karena tempat sambungannya mengecil dan ukuran plasenta tidak berubah, plasenta akan bertumpuk, menebal, dan terisolasi. Standar pelayanan pada kala III adalah pemberian manajemen aktif pada kala III yang bertujuan untuk membuat rahim berkontraksi lebih nyata guna mempersingkat waktu, mencegah keluarnya darah dan mengurangi kehilangan darah pada kala III (JNPK-KR, 2017).

Manajemen Aktif Kala III terdiri dari 3 langkah utama yaitu :

a) Pemberian Suntikan Oksitosin

Berikan infus oksitosin IM 10 IU pada 1/3 bagian bawah dan tengah paha horizontal (perspektif menyamping) segera dalam menit pertama setelah bayi dilahirkan. Oksitosin membuat rahim berkontraksi dengan baik sehingga mempercepat keluarnya plasenta dan mengurangi kehilangan darah (JNPK-KR, 2017).

b) Penegangan tali pusat terkendali

Setelah terjadi kompresi padat, regangkan tali pusat dengan satu tangan dan tangan yang lain menekan rahim ke arah tulang belakang lumbal dan kepala ibu (dorso-kranial). Lakukan ini dengan hati-hati untuk mencegah pembalikan uterus. Jika plasenta belum terlepas, tunggu hingga rahim berkontraksi kembali sekitar 2 setelah 3 menit untuk terus mengencangkan tali pusat. Jika plasenta tidak turun setelah 15 menit PTT dan dorongan dorsokranial maka pemberian oksitosin berulang 10 IU secara IM, tahan hingga berkontraksi kemudian PTT berulang dan dorongan kranial dorso hingga plasenta dapat keluar (JNPK-KR, 2017).

c) Masase fundus uteri

Setelah plasenta keluar, usap fundus uteri selama 15 detik hingga rahim berkontraksi dengan baik (JNPK-KR, 2017).

2) Kala IV persalinan

Kala IV dimulai setelah plasenta terbentuk dan berakhir 2 jam setelah melahirkan. Asuhan bersalin kala IV selama 2 jam pasca hamil, khususnya setelah dilakukan gosokan fundus, menilai tinggi fundus uteri, mengukur kehilangan darah, memeriksa kemungkinan robekan perineum, menilai keadaan ibu secara umum, misalnya Misalnya mengamati tekanan darah, denyut, tinggi fundus, kandung kemih, dan kehilangan darah, seperti 15 menit jam pertama dan setengah jam pada jam kedua pada kala IV dan memantau kadar panas dalam secara konsisten pada 2 jam pertama setelah pengangkutan (JNPK-KR, 2017).

c. Faktor yang mempengaruhi persalinan

- 1) Tenaga adalah (*power*) yang mendorong embrio keluar. Kekuatan ini mencakup penyempitan otot perut, kompresi lambung dan aktivitas tendon, dengan partisipasi yang besar dan menakutkan.
- 2) Bayi (*Pasenger*) yang meliputi tingkah laku janin, area, tampilan, bagian paling kecil dan posisi embrio.
- 3) Jalan lahir (*Pasage*), yaitu panggul, yang berisi tulang panggul (tepi panggul), otot, jaringan dan tendon yang terletak di panggul.
- 4) Psikologis ibu, keadaan mental ibu berpengaruh terhadap interaksi kelahiran. Para ibu yang mengandung anak yang didampingi oleh pasangan, teman, dan keluarganya seringkali akan mengalami proses melahirkan yang lebih lancar

dibandingkan dengan ibu yang mengandung anak yang tidak ditemani oleh suami atau teman dan keluarganya. Hal ini menunjukkan bahwa bantuan psikologis sangat mempengaruhi kondisi mental ibu, sehingga berdampak pada kesempurnaan siklus persalinan.

d. Kebutuhan dasar ibu bersalin

Persyaratan dasar ibu bersalin yang harus dipenuhi oleh bidan adalah kebutuhan akan oksigen, cairan dan makanan, kebersihan (kerapihan individu), istirahat, penempatan dan ambulasi, pengurangan rasa sakit, penjahitan perineum (bila penting), serta kebutuhan bantuan alat angkut . Pemenuhan kebutuhan pokok tersebut berubah tergantung pada tahapan persalinan, kala I, II, III atau IV. Sesuai (JNPK-KR, 2017), kebutuhan pokok ibu yang akan melahirkan adalah sebagai berikut :

- 1) Ketenangan emosional, perasaan takut dapat menambah rasa sakit, otot tegang dan ibu menjadi cepat lelah dan menyerah yang pada akhirnya akan mempengaruhi siklus kelahiran sehingga diperlukan dukungan dari keluarga atau pekerja kesejahteraan.
- 2) Kebutuhan makanan dan cairan. Makanan kental tidak disarankan saat persalinan, karena makanan kental bertahan lebih lama di lambung dibandingkan makanan cair, sehingga proses pencernaan berjalan lebih santai dan lambat saat bersalin. Dorong kerabat untuk menawarkan minuman dan makanan ringan, misalnya produk alami seperti sayur atau bubur sesering mungkin selama interaksi persalinan.
- 3) Persyaratan eliminasi, kandung kemih harus dikeluarkan secara berkala selama interaksi kelahiran serta jumlah dan waktu buang air kecil juga harus

dicatat. Apabila pasien tidak dapat buang air kecil sendirian, dapat dilakukan kateterisasi, karena kandung kemih yang penuh akan mencegah bagian bawah bayi untuk turun.

- 4) Pergantian posisi, posisi yang menyenangkan akan membuat ibu lebih tenang selama persalinan, disini tugas bidan bersalin adalah membantu ibu dalam memilih posisi apapun, memberikan pilihan dengan syarat aktivitas ibu tidak mampu atau membahayakan dirinya atau anaknya.
- 5) Tugas seorang pendamping, kehadiran suami atau orang terdekat ibu untuk memberikan bantuan kepada ibu dalam proses persalinan dapat membant penanganan persalinan sehingga ibu merasa lebih tenang dan sistem persalinan dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.
- 6) Mengurangi rasa sakit, mengurangi rasa sakit dapat dilakukan dengan cara pijatan lembut, dengan mengatur pernafasan, dengan posisi miring ke kiri dan tidak berbaring telentang terlalu lama atau tidak berbaring miring ke kanan dalam waktu yang lama, dan sebaiknya dapat dilakukan dengan mendengarkan musik yang disukai ibu atau musik santai. Pijatan punggung harus dapat dilakukan pada daerah pinggul secara memutar.
- 7) Penanggulangan kontaminasi, menjaga tempat tetap bersih dan untuk ibu dan anak, juga akan melindungi pendamping kelahiran dan pasangannya dari penyakit.

e. Adaptasi fisiologis pada ibu bersalin

1) Tekanan Darah

Peningkatan selama kontraksi dengan peningkatan sistolik rata-rata 15 (10-20) mmHg dan peningkatan diastolik rata-rata 5-10 mmHg. Di antara penyempitan,

denyut nadi kembali ke tingkat sebelum bersalin. Mengubah situasi dari posisi telungkup ke posisi horizontal menentukan perubahan denyut nadi selama kontraksi. Sensasi kesakitan, ketakutan dan stres juga dapat meningkatkan tekanan darah.

2) Uterus

Penarikan rahim dimulai dari fundus dan terus menyebar ke bagian tengah tubuh. Penyempitan ditutup dengan periode terpanjang dan merupakan area kekuatan yang serius pada fundus ekstrem. Saat rahim berkontraksi dan terlepas, hal ini memungkinkan kepala janin masuk ke lubang pelvic.

3) Serviks

Serviks menjadi lebih lunak dan *effacement* serviks dikaitkan dengan kemajuan pemendekan dan pelembutan serviks. Panjang leher rahim menjelang akhir rata-rata kehamilan bervariasi dari beberapa mm hingga 3 cm. Pelebaran berhubungan dengan pembukaan serviks yang sedang. Untuk mengukur dilatasi/pengukuran serviks, satuan sentimeter digunakan dengan menggunakan jari tangan pada saat pemeriksaan ke dalam. Serviks dianggap terbuka sempurna ketika sudah lahir (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

f. Lima Benang Merah dalam Persalinan

Terdapat lima sudut pandang mendasar yang signifikan dan saling berkaitan dalam asuhan persalinan yang sempurna dan aman (JNPK-KR, 2017).

1) Membuat keputusan klinik

Mengambil pilihan adalah siklus penting untuk mengatasi masalah dan memutuskan pertimbangan yang diperlukan oleh pasien. pilihan harus tepat,

menyeluruh dan terlindungi, baik bagi pasien dan keluarganya serta petugas pemberi pertolongan (JNPK-KR, 2017).

Terdapat tujuh langkah dalam membuat keputusan klinik yaitu :

- a. Pengambilan informasi utama
- b. Menguraikan informasi dan membedakan permasalahan
- c. Membuat penetapan atau memutuskan permasalahan yang terjadi/dialami
- d. Mengevaluasi persyaratan dan status syarat untuk mengatasi masalah tersebut
- e. Menumbuhkan rencana untuk memberikan pertimbangan atau perantaraan untuk mengatasi masalah tersebut.
- f. Melaksanakan perawatan/intervensi yang dipilih
- g. Menyaring dan menilai kelayakan perawatan atau mediasi asuhan sayang ibu dan sayang bayi.

Pertimbangan seorang ibu yang penuh kepedulian adalah kepedulian yang memperhatikan cara hidup, keyakinan dan keinginan ibu. Salah satu standar penting untuk benar-benar memperhatikan seorang ibu adalah dengan melibatkan orang terdekat dan keluarganya selama bersalin dan melahirkan bayi. Banyak hasil pemeriksaan yang menunjukkan bahwa dengan asumsi ibu benar-benar fokus dan diberikan bantuan selama bersalin dan melahirkan serta paham betul tentang sistem persalinan dan pertimbangan yang akan didapat, maka ibu akan merasakan rasa aman dan hasil yang lebih baik.

Perhatian yang hangat kepada ibu selama proses melahirkan dapat tampak seperti memahami semua perhatian terhadap ibu, mendengarkan dan menjawab pertanyaan ibu, memberdayakan ibu untuk ditemani oleh orang terdekat atau

kerabatnya, mengenai perlindungan ibu, mencoba situasi yang berbeda. selama bersalin, hindari aktivitas berlebihan seperti episiotomi jika tidak ada tanda-tanda untuk melakukan hal tersebut selesai dan bantu mulai menyusui. Pertimbangan ramah ibu pada masa pasca kehamilan sebagai pertimbangan bersama, memberdayakan pemberian ASI eksklusif, memberikan gizi dan istirahat yang cukup kepada ibu dan keluarga (JNPK-KR, 2017).

2) Pencegahan infeksi

Tindakan penanggulangan infeksi (PI) tidak terlepas dari berbagai bagian perawatan selama persalinan dan melahirkan. Tindakan-tindakan ini harus dilakukan di setiap bagian perawatan untuk melindungi ibu, bayi, keluarga, pendamping kelahiran dan perawat medis lainnya dengan mengurangi infeksi yang disebabkan oleh bakteri, infeksi, dan bakteri. Upaya juga dilakukan untuk mengurangi risiko penularan penyakit berbahaya yang belum ditemukan obatnya, seperti Hepatitis dan HIV/AIDS (JNPK-KR, 2017).

3) Pencatatan asuhan persalinan (Dokumentasi)

Catat semua perawatan yang telah diberikan kepada ibu atau calon anak. Jika perawatan tidak dicatat, maka cenderung diterima bahwa asuhan tersebut tidak diberikan. Asuhan Persalinan adalah bagian penting dari siklus keputusan klinis karena memungkinkan bidan untuk terus menyaring pertimbangan yang diberikan selama bersalin dan melahirkan anak. Partograf merupakan bagian utama dari sistem pencatatan selama persalinan (JNPK-KR, 2017).

4) Rujukan

Rujukan dalam kondisi optimal dan tepat waktu ke fasilitas rujukan atau

fasilitas yang memiliki sarana lebih lengkap, diharapkan mampu menyelamatkan jiwa ibu dan neonatus. Untuk mengingat hal-hal penting dalam persiapan rujukan untuk ibu dan bayi dapat menggunakan singkatan BAKSOKU, yaitu B: bidan harus ikut mendampingi untuk memberikan penatalaksanaan gawat darurat saat dibawa ke fasilitas kesehatan, A: alat-alat untuk asuhan persalinan, masa nifas dan neonatus dibawa bersama ibu ke tempat rujukan, K: keluarga harus menemani ibu dan neonatus hingga ke fasilitas kesehatan, S: surat pengantar pasien ke tempat rujukan, O: obat esensial harus di siapkan saat mengantar ibu kefasilitas kesehatan rujukan, K: kendaraan yang paling memungkinkan dibawasaat merujuk, U: uang harus disiapkan dalam jumlah yang cukup (JNPK-KR, 2017).

g. Standar Pelayanan Persalinan

Berdasarkan Permenkes No 21 Tahun 2021 menyatakan bahwa Pelayanan kesehatan persalinan adalah setiap kegiatan atau serangkaian kegiatan yang ditujukan pada ibu sejak dimulainya persalinan hingga 6 (enam) jam setelah melahirkan. . Ibu diberikan asuhan persalinan sesuai standar Asuhan Persalinan Normal (APN) berdasarkan lima benang merah dan asuhan sayang ibu dan bayi.

h. Asuhan Komplementer pada Masa Persalinan

1) *Counterpressure*

Counterpressure adalah penekanan secara stabil oleh pendamping persalinan ke daerah sacral dengan sebuah benda keras (misalnya bola tenis). Aplikasi counterpressure membantu ibu mengatasi sensasi tekanan internal dan rasa nyeri dibagian bawah punggung.

2) *Latihan Birth Ball*

Latihan *birth ball* yang dilakukan ibu bersalin dengan cara duduk dengan santai dan bergoyang diatas bola, memeluk bola selama kontraksi memiliki manfaat membantu ibu dalam mengurangi rasa nyeri saat persalinan. Seorang ibu yang mampu melakukan relaksasi seirama dengan kontraksi uterus berlangsung maka ibu tersebut akan mengalami kenyamanan selama proses persalinan (Kholisotin et al., 2019).

3) *Massage Punggung*

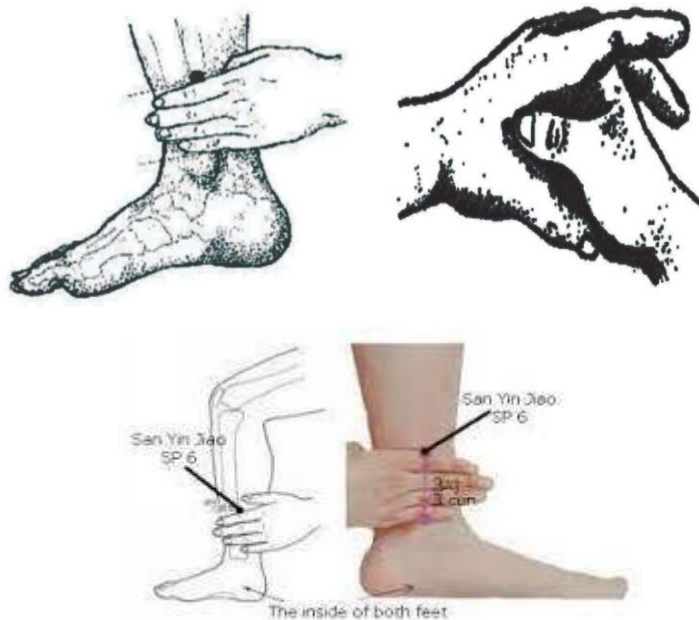
Sentuhan merupakan metode yang digunakan secara umum dalam persalinan untuk membantu mengurangi rasa nyeri. Hal ini diyakini dapat merangsang pengeluaran hormone endorphin, mengurangi produksi hormon catecholamine, dan merangsang hasil dari serabut saraf afferent dalam memblokir transmisi rangsang nyeri (*gate control theory*), sehingga membantu mengurangi nyeri persalinan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2019) Dari 21 orang responden ada pengurangan nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang dan nyeri ringan. Sebelum dilakukan tehnik (57,1%) menjadi 1 responden (4, 8%) yang mengalami nyeri berat setelah dilakukan teknik masase.

4) *Akupresure*

Nyeri yang terjadi selama persalinan diakibatkan kontraksi uterus, dilatasi dan penipisan serviks, serta penurunan janin selama persalinan. Hal ini mengakibatkan naiknya tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan pada otot.

Titik *akupresure* yang berkaitan dengan persalinan adalah SP6 dan LI4. Titik SP6 adalah titik yang terletak empat jari diatas mata kaki, sedangkan titik LI4 adalah titik yang terletak antara tulang metacarpal pertama dan kedua pada bagian distal lipatan kedua tangan. Menurut (Rahmawati & Iswari, 2016), titik SP6 dan titik LI4 merupakan titik rahim. Penekanan pada kedua titik ini akan memperbaiki ketidakseimbangan energi, memperlancar aliran darah yang tersumbat disepanjang meridian. Titik LI4 secara umum memiliki efek menghilangkan rasa sakit dan merangsang kontraksi. Penekanan pada titik LI4 ini diyakini dapat membantu energi tubuh mendorong bayi bergerak turun melewati jalan lahir (Lathifah & Iqmy, 2018).



5) Relaksasi

Penerapan teknik relaksasi nafas pada ibu bersalin mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan kala 2 dan mampu mengurangi lamanya waktu persalinan kala 2. Relaksasi mengurangi ketegangan dan kelelahan yang memperluas rasa sakit yang dialami selama hamil dan melahirkan, selain itu juga

memungkinkan ketersediaan oksigen yang maksimum bagi rahim. Konsentrasi pikiran yang sengaja dilibatkan dalam mengendorkan otot-otot akan membantu memusatkan perhatian jauh dari rasa sakit karena kontraksi dengan demikian mengurangi kesadaran akan sakit (Elda Yosefni, 2017).

6. Aromaterapi

Aromaterapi merupakan salah satu metode non-farmakologi dalam mengurangi nyeri persalinan. Aromaterapi adalah seni dan pengetahuan menggunakan minyak tumbuhan esensial dalam terapi. Minyak esensial dalam persalinan dapat meningkatkan strategi koping pada ibu bersalin. Peran utama minyak esensial selama persalinan dan melahirkan adalah membantu meredakan nyeri, stres dan ansietas, membantu memfungsikan uterus secara efisien dan mencegah kelelahan. Aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri pada persalinan kala I fase aktif. Bunga lavender yang digunakan sebagai aromaterapi ini mengandung linalool. Linalool adalah kandungan aktif utama yang berperan pada efek anti cemas (relaksasi) pada lavender Wangi yang dihasilkan bunga lavender akan menstimulus talamus untuk mengeluarkan enkefalin, berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami. Enkefalin merupakan neuromodulator yang berfungsi untuk menghambat nyeri fisiologis. Enkefalin sama halnya dengan endorphen yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki kemampuan untuk menghambat transmisi nyeri, sehingga nyeri berkurang (Darmawan et al., 2022).

Tindakan nonfarmakologi dalam manajemen nyeri dapat digunakan pada ibu untuk mengurangi nyeri persalinan. Aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat persalinan dan mempunyai pengaruh pada koping yang efektif terhadap pengalaman persalinan.

Aromaterapi Lavender dibandingkan dengan aromaterapi yang lain mempunyai keunggulan pada tingkat kecemasan dan rasa sakit, sebuah studi yang dilakukan oleh institut nasional di jepang menunjukkan bahwa senyawa linalool yang ditemukan pada minyak lavender menunjukkan efek anti cemas dan anti nyeri (Ria gustirini et al., 2023).

4. Konsep Masa Nifas dan Menyusui

a. Pengertian masa nifas

Masa nifas (*post partum/puerperium*) berasal dari bahasa latin yaitu kata “Puer” yang artinya bayi dan “Parous” yang artinya melahirkan. Sehingga masa nifas dimulai setelah 2 jam postpartum dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, secara keseluruhan baik fisiologis maupun psikologis akan pulih dalam waktu 3 bulan (Sulfianti & dkk, 2021).

Masa nifas atau puerperium adalah masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira enam minggu (Saifuddin, 2016).

b. Tahapan masa nifas

Pengawasan masa nifas penting dilakukan secara cermat terhadap perubahan fisiologis masa nifas dan mengenali tanda - tanda keadaan patologis pada tiap tahapannya. Kembalinya sistem reproduksi pada masa nifas dibagi menjadi tiga tahap, yaitu sebagai berikut :

1) Puerperium dini (*immediate puerperium*)

Tahap pemulihan yaitu beberapa jam setelah persalinan (waktu 0 - 24 jam postpartum), ibu dianjurkan segera bergerak dan turun dari tempat tidur. Hal ini

bermanfaat mengurangi komplikasi kandung kemih dan konstipasi, menurunkan frekuensi trombosis dan emboli paru pada masa nifas.

2) Puerperium intermedial (*early puerperium*)

Suatu masa yakni pemulihan menyeluruh dari organ-organ reproduksi internal maupun eksternal selama kurang lebih 6-8 minggu.

3) Remote puerperium (*later puerperium*)

Waktu yang diperlukan pulih dan sehat kembali dalam keadaan sempurna terutama bila ibu selama hamil atau waktu persalinan mengalami komplikasi. Rentang waktu remote puerperium setiap ibu akan berbeda, bergantung pada berat ringannya komplikasi yang dialami selama hamil dan persalinan. Waktu sempurna dapat berlangsung selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan (Wahyuningsih H. P, 2018)

Setelah melahirkan, ibu mengalami perubahan fisik yang menyebabkan adanya perubahan pada psikis ibu. Menurut Reva Rubin dalam Sulistyawati (2019), terdapat tiga periode yaitu :

1) Periode *taking in*.

Periode ini terjadi satu sampai dua hari setelah melahirkan. Pada periode ini, ibu masih pasif, ketergantungan dan khawatir dengan tubuhnya. Peningkatan nutrisi dibutuhkan untuk mempercepat penyembuhan luka dan tidur tanpa gangguan sangat dibutuhkan oleh ibu.

2) Periode *taking hold*.

Periode ini berlangsung pada hari kedua sampai empat postpartum. Pada masa ini ibu menjadi perhatian pada kemampuannya menjadi orang tua yang sukses dan meningkatkan tanggung jawab terhadap bayinya.

3) Periode *letting go*.

Periode ini terjadi setelah ibu pulang ke rumah. Pada masa ini, ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayinya dan beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang tergantung padanya.

c. Perubahan fisiologis dalam masa nifas

Menurut (Ambarwati, 2017), perubahan fisiologis masa nifas antara lain:

1) Involusi

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram.

Tabel 2

Perubahan uterus pada masa nifas

Involusi uterus	Tinggi fundus uteri	Berat uterus	Diameter Uterus	Valvasi Cervik
Plasenta lahir	Setinggi pusat	1000 gram	12,5 cm	Lembut/lunak
7 hari pp	Pertengahan antara pusat dan symphysis	500 gram	7,5 cm	2 cm
14 minggu pp	Tidak teraba	350 gram	5 cm	1 cm

6 minggu pp	Normal	60 gram	2,5 cm	Menyempit
-------------	--------	---------	--------	-----------

Sumber : (Ambarwati, 2017)

2) *Lochea*

Menurut Bobak, Lowdermilk dan Jensen (2015) mengartikan *lochea* adalah keluarnya cairan uterus pada masa pasca kehamilan yang mengandung darah dan sisa jaringan desidua. *Lochea* dibagi menjadi beberapa jenis, khususnya:

- a) *Lochea rubra*, selama 2 hari setelah bersalin berisi darah baru dan sisa selaput ketuban, sel desidua, vernix caseosa, lanugo, dan maconeum.
- b) *Lochea sanguinolenta*: pada hari ke 3-7 setelah bersalin berwarna merah dan kuning berisi darah dan cairan tubuh.
- c) *Lochea serosa* : pada hari ke 7-14 setelah persalinan warnanya kuning bermacam-macam, cairannya tidak mengalir lagi.
- d) *Lochea alba*: diawali pada hari keempat belas kemudian semakin berkurang hingga berhenti total hingga 1 atau empat belas hari berikutnya.

3) Payudara

Payudara menjadi besar dan keras sebagai tanda dimulainya masa laktasi. Perubahan pada payudara antara lain penurunan kadar progesteron terutama dengan peningkatan kimia prolaktin setelah melahirkan, kolostrum tersedia pada saat melahirkan, produksi ASI terjadi pada hari kedua atau ketiga setelah melahirkan.

d. Kebutuhan dasar ibu nifas

1) Kebutuhan nutrisi

Kebutuhan kesehatan pada masa pasca hamil dan menyusui meningkat sebesar 25%, karena berguna untuk proses pemulihan setelah mengandung anak dan untuk

produksi ASI guna mengatasi permasalahan anak. Kebutuhan nutrisi akan meningkat berkali-kali lipat dari kebutuhan rata-rata (untuk wanita dewasa tidak hamil, kebutuhan kalorinya 2.000-2.500 kal, ibu hamil 2.500-3.000 kal, wanita pasca hamil dan menyusui 3.000-3.800 kal.).

Nutrisi yang diolah bermanfaat untuk melancarkan aktivitas, pencernaan, menjaga dalam tubuh, cara paling umum untuk menghasilkan ASI yang diperlukan untuk tumbuh kembang anak. Ibu pasca hamil dan menyusui perlu mengonsumsi berbagai sumber makanan yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan produk alami. Menu makanan yang wajar dan sebaiknya diminum adalah dalam jumlah yang cukup dan normal, tidak terlalu pedas, pedas atau berminyak, tidak mengandung minuman keras, nikotin atau bahan tambahan atau pewarna (Wahyuningsih H. P, 2018).

2) Kebutuhan eliminasi

Ibu nifas pasca hamil bisa buang air kecil secara drastis setiap 3-4 jam dalam kondisi biasa. Ibu sebaiknya berusaha untuk buang air kecil sendirian, sehingga buang air besar harus dilakukan secara konsisten, hal ini dapat dilakukan dengan pola makan yang teratur, memberikan banyak cairan, makan serat yang cukup dan berolahraga. Jika pada hari ketiga pasca hamil ibu belum bisa buang air besar, sebaiknya diberikan suppositoria dan hidrat (Wahyuningsih H. P, 2018).

3) Kebutuhan ambulasi, istirahat dan *exercise*

Persiapan dini pada ibu pasca hamil disebut juga dengan ambulasi dini, yaitu upaya mengarahkan klien untuk langsung berdiri dan membimbingnya berjalan. Ibu diperbolehkan bangun dalam waktu 24-48 jam pasca kehamilan. Keuntungan yang

didapat dari ambulasi dini adalah klien merasa jauh lebih baik, lebih bugar dan tenang, kemampuan pencernaan dan kandung kemih lebih baik, aliran saraf dan aliran darah menjadi lebih lancar. Anjurkan ibu untuk istirahat yang cukup untuk mencegah kelelahan yang berlebihan.

Ibu dapat mulai melakukan olahraga keluarga secara bertahap, dan ibu dapat memanfaatkan waktu istirahatnya dengan tidur siang di siang hari. Kurangnya istirahat akan mempengaruhi ibu dalam berbagai cara, termasuk berkurangnya jumlah ASI yang dikeluarkan, memperlambat jalannya involusi rahim dan meningkatkan kematian, menyebabkan depresi dan kegagalan merawat diri dan bayinya sendiri.

4) Senam nifas dan senam kegel

Pada masa pasca kehamilan terjadi involusi uterus. Cara untuk mengembalikan bentuk tubuh seperti sebelum hamil adalah dengan melakukan olahraga pasca hamil tanpa henti Aktivitas pertama dan terbaik untuk memperkuat dasar panggul adalah senam Kegel. Segera lakukan latihan Kegel sejak hari pertama pasca kehamilan jika memungkinkan (Wahyuningsih H. P, 2018)

5) Kebutuhan *personal hygiene* dan seksual

Setelah buang air kecil atau buang air besar, perineum dibersihkan secara konsisten. Cara melakukannya adalah dengan membersihkannya dengan pembersih lembut sekitar satu kali setiap hari. Pembersihan dimulai dari depan ke belakang agar penyakit tidak terjadi. Seks atau hubungan suami istri dapat segera dilaksanakan dengan asumsi darah telah berhenti dan luka episiotomi telah pulih. Kopulasi seharusnya dapat dilakukan 3 bulan setelah kehamilan. Moxie berkurang pada bulan pertama pasca kehamilan, dalam hal kecepatan dan rentang, begitu pula

klimaks.

6) Rencana Keluarga Berencana (KB)

Standarisasi pelayanan kontrasepsi meliputi kegiatan prapelayanan kontrasepsi meliputi pemberian komunikasi, informasi dan edukasi, konseling, penapisan kelayakan medis sebagai upaya untuk melakukan kajian tentang kondisi kesehatan klien yang akan disesuaikan dengan pilihan metode kontrasepsi yang akan digunakan dengan menggunakan alat bantu berupa diagram lingkaran Kriteria Kelayakan Medis Kontrasepsi (KLOP) serta permintaan persetujuan tindakan tenaga kesehatan diberikan secara tertulis atau lisan (Kemenkes RI, 2021).

Pemerintah menyediakan berbagai pilihan alat dan obat kontrasepsi (alokon) agar setiap pasangan usia subur dapat dengan mudah dan aman memilih, memperoleh dan menggunakan alat dan obat kontrasepsi. Adapun alokon yang tersedia sebagai berikut: kondom, pil kombinasi, kontrasepsi suntik progestin, implan, Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) copper T (CuT 380A), alat dan obat kontrasepsi sesuai kebijakan pemerintah (Kemenkes RI, 2021).

Keputusan penggunaan kontrasepsi sebaiknya mempertimbangkan penggunaan kontrasepsi yang rasional, efektif dan efisien. Keluarga berencana merupakan program yang berfungsi bagi pasangan untuk menunda kelahiran anak pertama (*postponing*), menjarangkan anak (*spacing*) atau membatasi (*limiting*) jumlah anak yang diinginkan sesuai dengan keamanan medis serta kemungkinan kembalinya masa subur (*fecundity*) (Kementerian Kesehatan RI, 2008). Pelayanan Kontrasepsi pasca persalinan pada masa pandemi diutamakan menggunakan metode Kontrasepsi Jarak Panjang (MKJP), melakukan pengaturan dan melaksanakan protokol kesehatan serta penggunaan APD yang sesuai dengan jenis

pelayanannya (Kemenkes RI, 2021).

e. Pelayanan Kesehatan Ibu Nifas

Dalam meminimalkan terjadinya komplikasi masa nifas sekaligus upaya menurunkan angka kematian ibu pada masa nifas, pemerintah membuat suatu kebijakan yaitu minimal empat kali selama masa nifas ada interaksi antara ibu nifas dengan tenaga kesehatan. Tujuan dari program nasional masa nifas adalah sebagai berikut:

- 1) Survei masalah kesehatan ibu dan anak.
- 2) Menghindari potensi risiko terhadap kondisi medis yang mungkin terjadi pada ibu nifas dan anak-anaknya.
- 3) Membedakan segala ketidaknyamanan dan/atau masalah yang terjadi selama jangka waktu pasca kehamilan.
- 4) Mengatasi kesulitan atau persoalan yang muncul dan mengganggu kesejahteraan ibu pasca hamil dan anaknya.

Adapun pelayanan pasca salin/ nifas frekuensi kunjungan, waktu, dan tujuan kunjungan tersebut dipaparkan sebagai berikut:

- 4) Kunjungan pertama 6-8 jam setelah persalinan, yang bertujuan untuk, sebagai berikut:
 - a) Mencegah pengeluaran cairan pasca kehamilan karena atonia uteri.
 - b) Memberikan arahan kepada ibu dan keluarga tentang cara yang paling efektif untuk mencegah pendarahan yang disebabkan oleh atonia uteri.
 - c) Panduan tentang pemberian ASI dini.
 - d) Tunjukkan bagaimana memperkuat hubungan antara ibu dan bayi (*bounding*

attachment).

- e) Menjaga bayi tetap sehat dengan tetap menghangatkan bayi guna mencegah hipotermia.
 - f) Setelah bidan memberikan pertolongan persalinan, bidan persalinan harus merawat ibu dan anak selama dua jam pertama setelah kelahiran atau sampai ibu dan bayinya tampak sehat.
- 5) Kunjungan kedua, enam hari setelah persalinan, yang bertujuan sebagai berikut:
- a) Menjamin tahapan involusi uterus berlangsung normal, uterus berkontraksi hebat, letak fundus uteri (TFU) berada di bawah umbilikus, tidak terjadi kematian dan kejadian yang luar biasa.
 - b) Lakukan survei potensi demam, indikasi penyakit, atau kematian.
 - c) Menjamin ibu mendapat istirahat yang cukup.
 - d) Menjamin ibu mendapat makanan bergizi dan cairan yang cukup.
 - e) Menjamin ibu menyusui dengan benar dan akurat serta tidak ada indikasi ketidaknyamanan.
 - f) Memberikan penyuluhan tentang perawatan bayi.
- 6) Kunjungan ketiga, dua minggu setelah persalinan, yang memiliki tujuan sama dengan perawatan yang diberikan pada kunjungan enam hari postpartum.
- 7) Kunjungan keempat, enam minggu setelah persalinan yang bertujuan untuk, sebagai berikut:
- a) Bertanya kepada ibu mengenai hambatan dan penghambat selama masa nifas.
 - b) Melakukan kegiatan konseling mengenai KB secara langsung.
- f. Asuhan Komplementer pada Masa Nifas

1) Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pijatan punggung yang dilakukan pada daerah punggung mulai dari leher rahim (serviks) hingga tulang rusuk kelima hingga keenam di kedua sisi hingga tulang belikat yang dapat merangsang saraf parasimpatis. Saraf ini akan mengirimkan perasaan ke sumsum tulang belakang dan merangsang kelenjar hipofisis belakang untuk menghasilkan zat kimia oksitosin. Oksitosin kimiawi merangsang penarikan sel otot polos yang mengelilingi saluran laktifer organ susu yang menyebabkan keluarnya ASI dari organ susu (Wahyuningsih H. P, 2018). Berdasarkan hasil penelitian (Kholisotin et al., 2019), terdapat hubungan yang sangat besar antara pijat oksitosin dan produksi ASI yang makin banyak.

2) Senam Kegel

Latihan kegel adalah kegiatan untuk memperbaiki otot panggul bagian bawah, mencegah masalah saluran kemih pada masa pasca kehamilan dan menyembuhkan cedera perineum dengan lebih cepat. Strateginya adalah sebagai berikut: kencangkan otot panggul bagian bawah selama kurang lebih 3 detik, sambil mengencangkan otot tersebut, jangan jeda pernafasan atau kencangkan otot perut, paha, dan pipi bokong, kendurkan kembali otot panggul bawah selama 3 detik. , ulangi latihan otot ini hingga beberapa kali. Untuk hasil maksimal, lakukan latihan ini 3 kali setiap hari. Jika sudah terbiasa melakukan aktivitas ini, usahakan untuk menahan otot dasar panggul lebih lama. Mulailah dengan menahannya selama 5 detik, hingga Anda bisa menahannya selama 10 detik. Berikan kesempatan yang pas untuk berhenti dan berpikir, tepatnya 5-10 detik (Rahmawati & Iswari, 2016).

5. Bayi Baru Lahir, Neonatus dan Bayi

a. Bayi baru lahir

Bayi adalah anak yang mengalami kematangan usia 0 sampai dengan 28 hari. Bayi biasa adalah anak yang dilahirkan pada masa hamil 37- 42 minggu dengan berat badan lahir 2500-4000 gram, langsung menangis, bergerak efektif dan tanpa cacat bawaan (Permenkes RI, 2021).

1) Asuhan persalinan bayi baru lahir.

Layanan kesehatan fundamental neonatal berencana untuk mengidentifikasi kelainan pada anak-anak sesegera mungkin, terutama dalam 24 jam pertama kehidupan. Administrasi neonatal dasar dari nol hingga 6 jam menurut Permenkes RI adalah sebagai berikut :

- a) Pemberian Inisiasi ASI Dini (IMD) dilakukan setelah anak dikandung, meletakkan anak tengkurap di dada ibu dengan kulit anak bersentuhan dengan kulit ibu. Biarkan kontak kulit-ke-kulit ini berlanjut selama sekitar 1 jam atau lebih sampai anak dapat menyusu sendirian. Anak-anak diberikan topi dan penutup.
- b) Pemotongan dan perawatan tali pusar yang tepat serta pelepasan tali pusar pada minggu pertama semuanya mengurangi frekuensi penyakit pada anak. Hal yang utama dalam perawatan tali pusar adalah menjaga tali pusar tetap kering dan bersih. Bersihkan dengan pembersih dan air bersih sebelum benar-benar fokus pada tali pusar.
- c) Pemberian Nutrisi K1, seluruh bayi harus diberikan vitamin K (phytomenadione), intramuskular 1 mg setelah 1 jam kontak kulit dan anak selesai menyusu untuk mencegah terkurasnya BBL karena kekurangan vitamin K yang dapat mampu oleh beberapa BBL.
- d) Salep mata anti mikroba untuk mencegah kontaminasi mata diperbolehkan

setelah 1 jam kontak kulit dan anak telah menyelesaikan proses menyusui. Penangkal kontaminasi mengandung obat anti mikroba atau Antibiotik 1% atau gentamisin 3%. Salep antitoksin sebaiknya diberikan tepat 1 jam setelah kelahiran. Upaya untuk mencegah kontaminasi mata tidak efektif bila diberikan lebih dari 1 jam setelah kelahiran.

e) Pemberian vaksinasi pada bayi, khususnya vaksinasi Hb.0, bermanfaat untuk mencegah penularan hepatitis B pada anak, khususnya jalur penularan dari ibu ke anak. Inokulasi hepatitis B yang pokok diberikan 1 jam setelah pemberian vitamin K, pada saat anak berusia 2 jam. Penilaian yang sebenarnya terhadap seorang bayi, hari pertama seorang bayi dikandung merupakan hal yang sangat penting, banyak perubahan yang terjadi pada diri anak dalam menyesuaikan diri dari kehidupan di dalam perut ke kehidupan di luar perut. Penilaian BBL berencana untuk mengetahui sesegera mungkin jika terjadi kegagalan pada anak. Pertaruhan paling serius dari kematian BBL terjadi dalam 24 jam pertama kehidupan, jadi jika anak tersebut dilahirkan ke dunia di kantor kesehatan, tetap berada di kantor kesehatan selama 24 jam pertama sangat disarankan.

b. Neonatus

1) Pengertian Neonatus

Neonatus adalah bayi yang berumur 28 hari setelah dilahirkan. Masa neonatal dibagi menjadi neonatal dini yaitu usia 0-7 hari dan neonatal akhir yaitu 8-28 hari (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Perawatan anak dari 6 jam hingga 28 hari, khususnya menjaga kehangatan anak, perawatan tali pusar, pengkajian bayi, perawatan yang melibatkan strategi kanguru untuk bayi berat lahir rendah,

pemeriksaan dan inokulasi status nutrisi K1 profilaksis, dan perawatan bayi musnah dan bawaan anomali (Pedoman Kesejahteraan Imam RI, 2014). Menurut Dinas Kesejahteraan Indonesia (2015), Prinsip Administrasi untuk Anak (2015), layanan yang dapat diberikan kepada remaja adalah :

- a) Pada 6 jam sampai dengan 48 jam setelah lahir dilakukan kunjungan neonatal I (KN1). Asuhan yang diberikan yakni menjaga suhu tubuh bayi agar tetap hangat, pelaksanaan ASI eksklusif, pencegahan infeksi, perawatan tali pusat.
- b) Pada hari ke-3 sampai 7 hari dilakukan kunjungan neonatal II (KN2) Asuhan yang diberikan adalah melakukan pemeriksaan hipotiroid kongenital, menjaga suhu tubuh bayi, Inisiasi ASI eksklusif secara *on demand*, memandikan bayi, perawatan tali pusat, dan imunisasi.
- c) Kunjungan neonatal III (KN3) pada hari ke-8 sampai 28 hari. Pertimbangan yang diberikan pada anak adalah pemeriksaan tanda risiko dan efek samping penyakit, menjaga kehangatan tubuh anak, pemberian ASI selektif, dan vaksinasi.

2) Asuhan Dasar Neonatus

a) Asuh

(1) Nutrisi

Rencana pemenuhan asupan bermaksud untuk mengatasi masalah minum/makan ASI. ASI adalah makanan terbaik untuk bayi. ASI diketahui mengandung suplemen paling banyak sesuai kualitas dan kuantitasnya untuk tumbuh kembang dan kemajuan anak. Pemberian ASI selektif adalah pemberian air susu ibu (ASI) sesegera mungkin setelah lahir, diberikan tanpa batas waktu dan

tanpa makanan lain, bahkan air putih, sampai anak berusia setengah tahun. Hal ini sesuai dengan usulan UNICEF dan World Wellbeing Gathering (WHA) yang merekomendasikan elite feeding hanya dengan memberikan ASI tanpa tambahan cairan (misalnya air, madu, susu resep, dan sebagainya.) atau jenis makanan lain. (seperti produk alami, roti gulung, bubur susu, bubur nasi, tim, dll).

(2) Eliminasi

Anak-anak buang air kecil sekitar 6 kali setiap hari. Semakin banyak cairan yang masuk, semakin sering pula anak berkemih. Kotoran utama berwarna hijau kehitaman. Pada hari ke 3-5 warna buang air besar berubah menjadi kuning kecokelatan. 4-6 hari kotoran anak yang biasa minum susu biasanya cair. Bayi yang mendapat ASI memiliki feses berwarna kuning, agak encer, dan terdapat biji. Bayi yang minum susu botol memiliki feses berwarna coklat muda, lebih padat, dan berbau busuk (Aqillah Azzah et al., 2023)

(3) Tidur

Dalam empat belas hari pertama setelah lahir, bayi biasanya sering beristirahat. Bayi menginvestasikan sebagian besar energinya untuk tidur. Anak usia 90 hari istirahat normal sekitar 16 jam per hari. Sebagai aturan umum, anak-anak merasa nyaman di malam hari pada usia 3 tahun. Berikan selimut dan ruangan yang hangat, pastikan anak tidak kepanasan atau kedinginan yang berlebihan. Jumlah istirahat keseluruhan anak akan berkurang seiring bertambahnya usia anak.

(4) Perawatan tali pusat

. Hasil penelitian menunjukkan dianjurkan untuk tidak memberikan bahan apapun pada tali pusat, cukup membersihkan dan membalut dengan kasa kering

steril terbukti sangat efektif dan sesuai standar IDAI (Sulistyawati, 2019).

b) Asih (kebutuhan psikologi)

Empati adalah persyaratan untuk Asih. Cinta adalah hubungan yang bersahabat dan bersahabat antara ibu dan anak yang diperlukan pada tahun pertama kehidupan dari dalam perut untuk menjamin perkembangan dan peningkatan fisik, mental dan psikososial anak yang konsisten. Pertengkaran kerabat dapat terjadi dengan asumsi anak-anak merasa bahwa mereka mulai kehilangan cinta dari orang tua mereka dan merasa bahwa kerabat adalah saingan dalam hal menonjol agar diperhatikan dan mendapatkan kehangatan dari orang tua mereka (Armini & dkk, 2017).

c) Asah (stimulasi mental)

Stimulan (kegembiraan) adalah persyaratan penting untuk perkembangan dan kemajuan bayi. Bayi yang mendapat banyak kegembiraan tertentu akan tumbuh lebih cepat dibandingkan dengan anak-anak yang kurang mendapat perhatian (Armini & dkk, 2017).

c. Bayi umur 29 hari hingga 42 hari

1) Pertumbuhan

Pertumbuhan bayi dapat ditentukan dari pengukuran berat badan, tinggi badan, dan lingkar kepala. Panjang tubuh bayi baru lahir normal adalah 48-52 cm. Kebanyakan bayi baru lahir akan mengalami penurunan berat badan selama beberapa hari pertama kelahirannya. Pada usia satu bulan minimal pertambahan berat badan adalah 800 gram dan pada usia 2 bulan adalah 900 gram (Kemenkes RI, 2015).

2) Perkembangan

Keistimewaan bayi usia 0 bulan hingga sekurang-kurangnya 3 bulan adalah anak dapat memandang sekilas ke arah ibu, menyeringai, menggerakkan tangan dan kaki, dapat mengangkat kepala setinggi 45 derajat sambil tengkurap, selain itu juga kemajuan anak multi bulan adalah anak bisa memeriksa ke ibunya, menggerakkan tangan dan kakinya (Kemenkes Republik Indonesia, 2015).

3) Asuhan bayi 29-42 hari

Asuhan yang diberikan adalah mengukur untuk mendapatkan status nutrisi, stunting dipantau dengan memperkirakan panjang tubuh, memperkirakan lingkar kepala untuk mengetahui keadaan *Macrocephal* (garis kepala lebih dari biasanya) atau *Microcephal* (lingkar kepala tidak normal), sebenarnya melihat pada *ekstremitas* (tangan dan kaki). kaki anak mulai bisa bergerak efektif), kemampuan koordinasi halus (kepala anak kini bisa ke samping), gerakan koordinasi motorik/bahasa (mulai merespon bunyi halus, sudah bisa mengeluarkan kata O...O. ..) dan pergantian status sosial (anak dapat melihat wajah ibunya). Memeriksa tanda-tanda risiko misalnya demam, tidak mau menyusui, kejang, menangis berulang-ulang dan mengawasi vaksinasi BCG untuk memberikan ketahanan imun terhadap penyakit TBC) dan Polio 1 (diberikan per oral dalam porsi dua tetes untuk memberikan ketahanan imun terhadap penyakit Polio) (Kemenkes Republik Indonesia, 2015).

d. Asuhan Komplementer pada Bayi

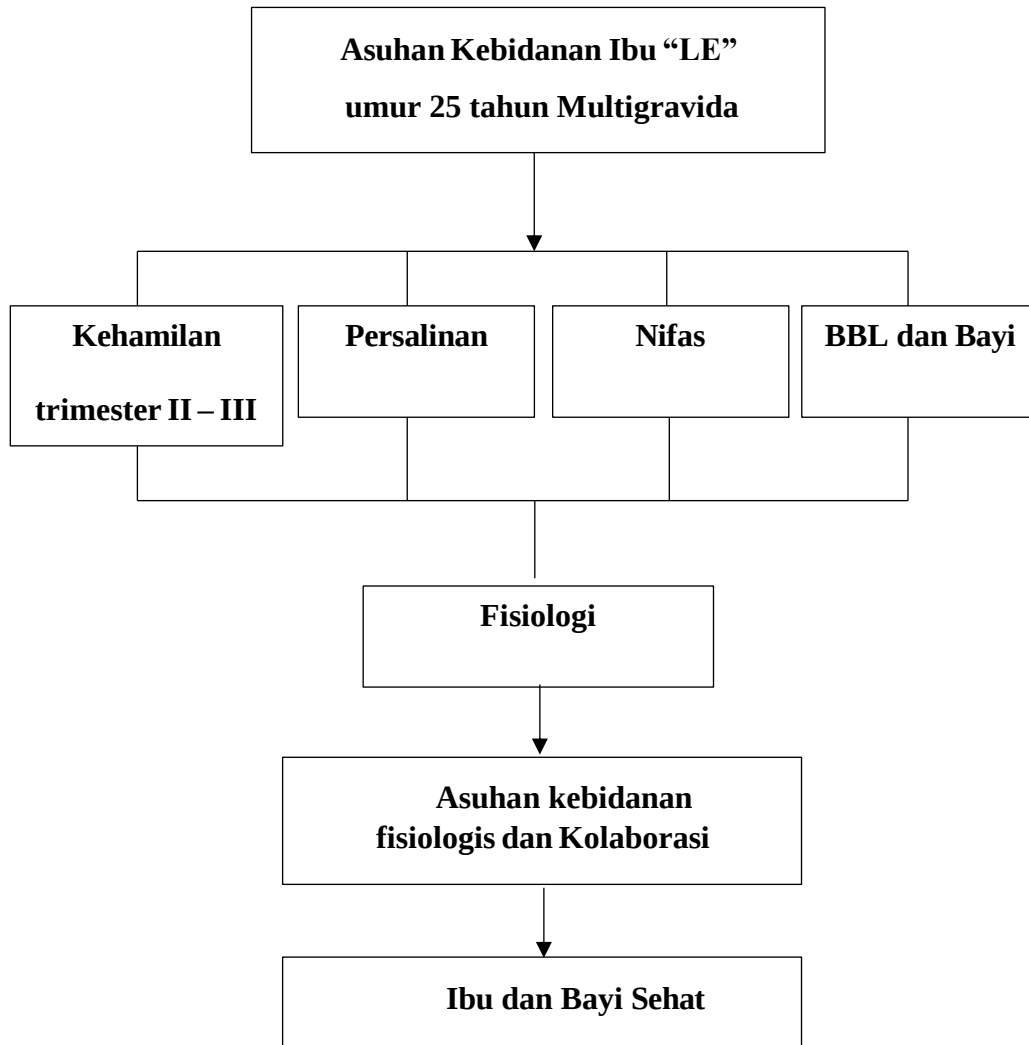
Pijat bayi merupakan stimulasi taktil yang memberikan efek biokimia dan efek fisiologi pada berbagai organ tubuh. Manfaat pijat bayi sebagai berikut: meningkatkan konsentrasi bayi dan membuat bayi tidur lebih lelap, meningkatkan

pertumbuhan dan perkembangan bayi, membina ikatan kasih sayang orangtua dan anak (*bonding*), memperlancar peredaran darah serta membuat kulit bayi terlihat lebih sehat. Bayi yang sering dipijat tumbuh menjadi anak yang lebih riang dan bahagia, serta jarang rewel serta secara umum anak-anak ini jarang mengalami masalah psikologis atau emosional (Soetjiningsih & Ranuh, 2017)

Bayi-bayi yang dilakukan pemijatan adalah bayi lahir premature, bayi berat badan kurang, bayi dengan sulit makan, bayi yang rewel karena kecapekan dan bayi sehat untuk merangsang perkembangan motorik. Kontraindikasi pijat bayi adalah memijat langsung setelah makan, memijat bayi saat tidur dan bayi dalam keadaan sakit (Soetjiningsih & Ranuh, 2017).

B. Kerangka Pikir

Kerangka konsep asuhan kebidanan yang diberikan kepada ibu selama masa kehamilan, persalinan, nifas dan bayi baru lahir yaitu sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil, Bersalin dan Bayi Baru Lahir, Nifas dan Neonatus