

ASUHAN KEPERAWATAN IBU NIFAS

- Pengkajian data Fisik dan Psikologis
- Riwayat Kesehatan Ibu
- Pemeriksaan Fisik

MASA NIFAS

- ❑ Masa nifas dimulai beberapa jam setelah lahirnya plasenta dan mencakup 6 minggu berikutnya (Pusdiknakes 2003)
- ❑ Masa nifas (Puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sarwono P 2001)
- ❑ Masa nifas adalah akhir dari periode intrapartum yang ditandai dengan lahirnya selaput dan plasenta dan berlangsung sekitar 6 minggu (Varneys 1997)

TUJUAN DAN SASARAN ASUHAN MASA NIFAS

- ✚ Menjaga kesehatan ibu dan bayi, baik fisik maupun psikologis
- ✚ Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya
- ✚ Mendukung dan memperkuat keyakinan diri ibu dan memungkinkan untuk melaksanakan peran ibu dalam situasi keluarga
- ✚ Memberikan penkes tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, menyusui, pemberian imunisasi.

PENENTUAN WAKTU PELAKSANAAN ASUHAN MASA NIFAS

- 6-8 jam setelah persalinan
- 6 hari setelah persalinan
- 2 minggu setelah persalinan
- 6 minggu setelah persalinan

6-8 JAM SETELAH PERSALINAN

- Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia
- Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan, rujuk jika perdarahan berlanjut
- Memberikan konseling pada ibu dan keluarga bagaimana mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri




• Pemberian asi awal

• Melakukan bonding and attachment

• Menjaga bayi tetap sehat dengan mencegah hipotermi

• Jika petugas kes menolong persalinan, petugas kesehatan tsb harus tinggal dgn ibu untuk 2 jam pertama setelah lahir atau ibu dan bayi dalam keadaan normal



6 HARI SETELAH PERSALINAN

- Memastikan involusi uterus berjalan normal : uterus berkontraksi, fundus dibawah pusat, tidak ada perdarahan abnormal, tidak ada bau
- Menilai adanya tanda – tanda demam, infeksi atau perdarahan abnormal
- Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan dan istirahat
- Memastikan bayi menyusui dengan baik
- Memberikan konseling pada ibu : perawatan tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari – hari.

6 MINGGU SETELAH PERSALINAN

- Menanyakan pada ibu tentang penyulit – penyulit yang ibu dan bayi alami.
- Memberikan konseling untuk ber-KB dini.

1. PENGKAJIAN DATA FISIK DAN PSIKOLOGIS

■ KESEHATAN UMUM

■ TANDA – TANDA VITAL

- TEMPERATUR/SUHU

- DENYUT NADI DAN
PERNAFASAN

- TEKANAN DARAH

■ PAYUDARA

■ FUNDUS

■ UTERUS

■ KANDUNG KEMIH

■ GENITALIA / PERINIUM

■ LOKIA

■ EKSTREMITAS BAWAH

TEMPERATUR

- Peningkatan suhu pada 24 jam pertama pada umumnya krn dehidrasi.
- Pada umumnya setelah 12 jam pp suhu kembali normal.
- Kenaikan suhu yang mencapai lebih dari 38 derajat merupakan hal - hal yang mengarah pada tanda - tanda infeksi.

DENYUT NADI DAN PERNAPASAN

- Nadi berkisar antara 60 – 80 x/menit
- Denyut nadi diatas 100x/menit mengindikasikan adanya suatu infeksi
- Pernapasan harus berada pada rentang yang normal : 16 – 24 x/menit

TEKANAN DARAH

Pada beberapa kasus ditemukan keadaan hipertensi pp, tetapi keadaan ini akan menghilang dengan sendirinya apabila tidak ada penyakit - penyakit lain yang menyertainya dalam 2 bulan pengobatan.

PAYUDARA

- o Terjadi proses laktasi
- o Lakukan perabaan pada payudara, apakah terdapat benjolan, pembesaran kelenjar atau abses, serta bagaimana keadaan puting susunya.

UTERUS

Perubahan yang normal di dalam uterus selama masa nifas

	Bobot Uterus	Diameter Uterus	Palpasi Serviks
Pada akhir Persalinan	900 gram	12,5 cm	Lembut / Lunak
Pada akhir minggu ke 1	450 gram	7,5 cm	2 cm
Pada Akhir minggu ke 2	200 gram	5,0 cm	1 cm
Sesudah Akhir 6 minggu	60 gram	2,5 cm	Menyempit

KANDUNG KEMIH

- Kesulitan miksi mungkin terjadi setelah melahirkan
- Kehamilan menyebabkan dilatasi dan peregangan pelvis dan ureter tetapi akan kembali normal pada minggu ke 4 setelah persalinan
- Jika terjadi incontinensia urin sehingga ibu tdk berkemih selama 6 jam pp, maka diperlukan kateterisasi.
- Relaksasi otot kandung kemih baru menghilang setelah minggu ke 3.

GENITALIA, PERINIUM

- Setelah persalinan, vagina meregang dan berbentuk lorong berdinding lunak dan ukurannya perlahan akan mengecil, tetapi jarang kembali seperti wanita yang belum pernah melahirkan
- Kadang – kadang pd persalinan yang lama ditemukan oedema dan memar pada dinding vagina
- Rugae terlihat kembali pada minggu ke 3

LOCHEA

Rubra
warna merah,
darah disertai
bekuan, baunya
amis khas darah
(1-3 hari)

Sanguelenta
warna merah
kecoklatan,
berlendir, sisa
darah bercampur
lendir (4-7 hari)

Serosa
Perpaduan antara
sanguelenta
dengan alba,
warna cenderung
coklat (7-14 hari)

Alba berwarna
kuning putih,
berbau amis(>14
hari)

EKSTREMITAS BAWAH

- ❖ Lakukan pemeriksaan kaki
- ❖ Apakah terdapat varises
- ❖ Apakah terdapat oedema dan kemerahan pada betis

PENGGKAJIAN FISIK

1. Pengkajian awal

- prenatal, riwayat kehamilan, persalinan
- tanda vital: tekanan darah, suhu, nadi
- uterus: tinggi, kontraksi
- kandung kemih

Lochia: Jumlah, Warna, Bau

- Perineum dan Hemorrhoid
- Status Emosional
- Kemampuan “Self Care”
- Kebiasaan

2. Pengkajian Lanjutan

- Tanda-tanda Vital

- Buah Dada:

Setiap 8 Jam

- Laktasi → hari 2-3 Colostrum Naik
- Besar, Bentuk, Bengkak, Masuk, Luka, Lecet
- Kebersihan
- B.H → Menyokong/ Tidak



- Perut Dan Fundus

BAK Dulu Setiap 4-8 jam

- Tingginya Fundus Uterus
- Tonus Otot Lembek:
 - Massage
 - Bayi ditetekan

- Tanda Vital

- Indikasi Komplikasi

- Tiap 4-6jam

- Tekanan Darah: Agak rendah → Tak mengganggu

- Nadi: 56-76 → Normal (penurunan Tek. Intra Abdominal)

- Suhu → Naik Sedikit $\leq 38^{\circ}\text{C}$

- LOCHEA

- Periksa Tiap 4-8jam

- Perhatikan

 - Jumlah Frekuensi penggantian Duk/
Pembalut 4-8x/Hari,

 - Kebiasaan mengganti Duk

 - Sifat pengeluaran (Menetes, Merembes,
Memancar)

 - Warna? Tua → Tertahan di Vagina

 - Massage: 1. Mencair segar → perlukaan?

 - 2. Menetes Segar ≠ bahaya

- Perineum

Setiap 8 Jam

- Posisi: Sim kearah Jahitan → Anus & Perineum Jelas

- Jahitan

Davidson'74 → "REEDA"

Redness

Edema (12-24 Jam → normal)

Echymosis

Discharge

Approximation



- Hemorrhoid

 - Ukuran, Nyeri, Mudah Sakit

- Pencatatan

 - Perineum utuh, Hemorroid (+/-)

 - Luka Episiotomi: REEDA?



- Gizi

- Pada waktu makan
- Kultur & Keyakinan → Jenis Makanan
- Tidak menetekkan = pre Pregnancy
- Menetekkan:
 - Kalori Tinggi 200 KKal Dari waktu hamil
 - Kenaikan Fe → 4-6mg, Post Partum
- Nafsu Makan Normal



- Eliminasi

- Diaphoresis

- Kandung Kemih

- Tanda-tanda Infeksi

- Penuh

- Bab

- Obstipasi

- Takut Sakit

- Psikososial

- Sikap
- Kemampuan
- Keterampilan Memelihara Diri
- Tingkat Kelelahan
- Kepuasan
- Tugas Mengasuh

Anak → Kemampuan < → Maldaptive Parenting →
Child Abuse



- Istirahat Dan Tidur

- Lamanya

- Sukar Tidur → Penyebab?

- After Pain

- Diaporesis

- Episiotomi

- Hemorroid

- Akstremitas Bawah

Thromboplebitis + Thromboemboli

< 1% Postpartum

◦ Homan's Sign (+)

◦ Edema

◦ Tenderness

◦ Suhu Kulit Tinggi → Tungkai yang sakit ditinggikan 30 °

Pencegahan MOBILISASI DINI

Masalah Keperawatan Diantaranya:

- Gangguan Eliminasi Urin
- Gangguan Eliminasi Konstipasi
- Perubahan Pola Tidur
- Gangguan Rasa Nyaman Dan Nyeri
- Perubahan Pola Seksual



*KEBUTUHAN DASAR IBU DALAM
MASA NIFAS*

◉ *Nutrisi dan Cairan*

- Mengonsumsi tambahan kalori 500 kalori tiap hari
- Minum sedikitnya 3 liter
- Pil zat besi sedikitnya selama 40 hari pasca salin
- Minum kapsul vit A

Ambulasi

Pemulihan mempercepat
membalikkan tonus otot dan vena
dan mengencangkan perut serta
mempercepat pengeluaran lochea

Eliminasi

- Ibu harus berkemih dlm 6-8 jam pp
- Jelaskan pada ibu tentang upaya menghindari konstipasi

Kebersihan Diri / Perinium

- Anjurkan kebersihan untuk seluruh tubuh
- Anjuran bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air
- Sarankan untuk ganti pembalut minimal 2 kali sehari
- Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air setelah membersihkan daerah kelamin
- Jika ibu mempunyai luka episiotomi, sarankan untuk tidak menyentuh luka tersebut

Istirahat

- Anjuran untuk istirahat cukup untuk mencegah kelelahan
- Sarankan untuk kembali melakukan kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan, serta untuk tidur siang atau beristirahat selagi bayi tidur

Seksual

- Secara fisik aman untuk memulai hub suami istri begitu darah merah telah berhenti dan ibu dapat memasukkan 1 atau 2 jari kedalam vagina tanpa rasa nyeri
- Banyak budaya yang menunda hub suami istri sampai waktu tertentu (40 hari/6 mgg), tetapi keputusan tergantung pada pasangan yang bersangkutan

Latihan / Senam Nifas

- ✦ Lakukan senam perlahan-lahan, lalu semakin lama semakin sering / kuat
- ✦ Lakukan senam KEGEL segera pada hari 1 pp tujuannya :
 - membuat jahitan lebih rapat
 - Menambah sirkulasi kejalan lahir
 - Mempercepat penyembuhan
 - Meredakan haemorroid
 - Meringankan pengendalian kandung kemih

1. PERNAPASAN PERUT

- Berbaringlah diatas tempat tidur dgn lutut ditekuk.
- Lakukan pernapasan perut dgn cara menarik napas dalam dari hidung, lalu keluarkan dari mulut secara perlahan - lahan selama 3-5 detik

2. PERNAPASAN ABDOMEN CAMPURAN DAN SUPINE PELVIC

- berbaring dgn lutut ditekuk
- Sambil menarik napas dalam, putar punggung bagian pelvis dgn memutarakan punggung bawah di lantai
- Keluarkan napas dgn perlahan, tetapi dgn mengerahkan tenaga sementara mengontraksikan otot -otot perut dan mengencangkan bokong.
- Tahan Selama 3 - 5 detik sambil mengeluarkan napas.
Rileks

3. SENTUH LUTUT

- ☑ Berbaring dgn lutut ditekuk
- ☑ Sementara menarik napas dalam, sentuh bagian bawah dagu ke dada
- ☑ Sambil mengeluarkan napas, angkat kepala dan bahu secara perlahan dan halus, dan upaya kan menyentuh lutut dengan lengan digerakkan
- ☑ Perlahan - lahan turunkan kepala dan bahu ke posisi semula. Rileks.

4. ANGKAT BOKONG

- Berbaring dgn bantuan lengan, lutut ditekuk dan kaki mendatar
- Dengan perlahan - lahan naikkan bokong dan lengkungkan punggung
- Kembali perlahan - lahan ke posisi semula

5. MEMUTAR KEDUA LUTUT

- ✦ Berbaring dgn lutut ditekuk.
- ✦ Pertahankan bahu mendatar dgn kaki diam
- ✦ Dgn perlahan dan halus putar lutut ke kiri sampai menyentuh lantai
- ✦ Pertahankan gerakan yang halus, Putar lutut ke kanan sampai menyentuh lantai
- ✦ Kembali keposisi semula dan Rileks

6. MEMUTAR SATU LUTUT

- # Berbaring di atas punggung dgn tungkai kanan diluruskan dan tungkai kiri ditekuk pada lutut.
- # Pertahankan bahu datar
- # Secara perlahan putar lutut kiri ke kanan sampai menyentuh lantai
- # Kembali ke posisi semula

7. PUTAR TUNGKAI

- Berbaring dgn kedua tungkai lurus
- Pertahankan bahu datar dan kedua tungkai tetap lurus
- Dgn perlahan dan halus angkat tungkai kiri dan putar sedemikian rupa sehingga menyentuh lantai
- Kembali keposisi semula

8. ANGKAT TANGAN

- ◉ Berbaring dgn lengan diangkat sampai membentuk sudut 90 derajat terhadap tubuh.
- ◉ Angkat lengan bersama - sama sehingga telapak tangan dapat bersentuh
- ◉ Turunkan secara perlahan - lahan