

Monograf

Kelas Ibu Hamil

KENYAMANAN

Ema Mayasati., SKM. M.K.es.
Candra Wahyuni, SST., M.Kes.



STRADA PRESS

KELAS IBU HAMIL

**Oleh : Ema Mayasari, SKM., M.Kes.
Candra Wahyuni, SST., M.Kes.**

ISBN : 978-602-5842-15-3

Cetakan : Pertama, 2018

**Diterbitkan oleh :
STRADA Press**

© 2018 STRADA Press

**Jl. Manila No. 37 Sumberece, Kelurahan Singonegaran, Kota
Kediri**

E-mail : publish.strada.lppm@gmail.com

Telepon : 085 790524 257

Editor : TIM Strada Press

Desain Kulit Muka : TIM Strada Press

STRADA PRESS

KATA PENGANTAR

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang penting dalam kehidupan seorang wanita dan keluarga pada umumnya. Kehamilan juga dapat diartikan saat-saat krisis, saat terjadi gangguan dan perubahan identitas serta peran bagi setiap anggota keluarga. Ketakutan ibu menghadapi persalinan terutama primigravida, berkaitan dengan emosi ibu yang berpengaruh pada proses persalinan. Untuk menghilangkan rasa cemas harus ditanamkan kerjasama antara pasien dengan tenaga kesehatan dan diberikan informasi kepada ibu hamil selama kehamilan.

Salah satu upaya agar ibu memiliki pengetahuan selama kehamilan yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan nyaman agar terhindar dari resiko gangguan kehamilan tersebut adalah dengan mengadakan kelas ibu hamil.

Dengan diterbitkan buku ini diharapkan mampu menjadi pegangan baik bagi ibu hamil khususnya pada primigravida untuk persiapan menghadapi persalinan melalui kelas ibu hamil. Selain itu, nilai tambah buku ini yaitu dapat memberikan suatu informasi keterkaitan dengan intervensi dalam mengatasi tingkat kenyamanan ibu hamil dalam menghadapi persalinan.

Pada kesempatan ini kami juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini. Kami menyadari bahwa isi dari buku ini masih jauh dari sempurna. Saran dan kritik membangun senantiasa kami tunggu dan kami terima.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI	3
BAB I PENDAHULUAN	4
BAB II TUJUAN	7
BAB III SASARAN KELAS IBU HAMIL	10
BAB IV PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL	11
BAB V KONSEP TEORI COMFORT KOLCABA	55
BAB VI KELAS IBU HAMIL DALAM MEMBERIKAN KENYAMANAN	60
DAFTAR PUSTAKA	62

BAB I

PENDAHULUAN

Program pembangunan kesehatan di Indonesia dewasa ini masih diprioritaskan pada upaya peningkatan derajat kesehatan Ibu dan anak, terutama pada kelompok yang paling rentan kesehatan yaitu ibu hamil, bersalin dan bayi pada masa perinatal. Hal ini ditandai dengan tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Kematian Ibu menurut definisi WHO kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah berakhir kehamilan yang merupakan akibat dari beberapa factor resiko kehamilan baik yang berasal dari kondisi fisik tubuh ibu hamil sendiri maupun diperberat dengan kondisi kehamilan atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan karena cedera ataupun kecelakaan.

Setiap ibu hamil diwajibkan memiliki buku KIA dimana isi dari buku tersebut berisikan kumpulan informasi seputar kehamilan. Akan tetapi tidak semua informasi penting termuat lengkap didalam buku KIA. Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan di atas, direncanakan metode pembelajaran kelas ibu hamil. Kegiatan yang direncanakan adalah pembahasan materi

Buku KIA dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang diikuti , diskusi dan tukar pengalaman antara ibu-ibu hamil dan petugas kesehatan. Kegiatan kelompok belajar ini diberi nama KELAS IBU HAMIL.

Kelas ibu hamil merupakan sarana untuk belajar bersama tentang kesehatan bagi ibu hamil, dalam bentuk tatap muka dalam kelompok yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular dan akte kelahiran.

Kelas Ibu Hamil adalah kelompok belajar ibu-ibu hamil dengan umur kehamilan antara 4 minggu s/d 36 minggu (menjelang persalinan) dengan jumlah peserta maksimal 10 orang. Di kelas ini ibu-ibu hamil akan belajar bersama, diskusi dan tukar pengalaman tentang kesehatan Ibu dan anak (KIA) secara menyeluruh dan sistimatis serta dapat dilaksanakan secara terjadwal dan berkesinambungan. Kelas ibu hamil difasilitasi oleh bidan/tenaga kesehatan dengan menggunakan paket Kelas Ibu Hamil yaitu Buku KIA, Flip chart (lembar balik), Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil, Pegangan Fasilitator Kelas Ibu Hamil dan Buku senam Ibu Hamil.

Kelas Ibu merupakan salah satu kegiatan penting dalam penerapan Buku KIA dimasyarakat sebagai upaya pembelajaran

ibu, suaminya dan keluarga agar memahami Buku KIA melalui metode kegiatan belajar bersama dalam kelas yang di fasilitasi oleh petugas kesehatan untuk mempersiapkan ibu hamil menghadapi persalinan yang aman dan nyaman. Beberapa kegiatan seperti senam ibu hamil, latihan pernafasan pada persalinan dan cara menyusui bayi juga diberikan minat ibu-ibu hamil agar datang mengikuti Kelas Ibu Hamil tersebut.

BAB II

TUJUAN

Tujuan dari pelaksanaan kelas ibu hamil adalah Meningkatkan pengetahuan, merubah sikap dan perilaku ibu agar memahami tentang Kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan Nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran.

Kelas Ibu hamil dapat membentuk suatu interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (ibu hamil dengan ibu hamil) dan antar ibu hamil dengan petugas kesehatan/bidan tentang kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan selama kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, Perawatan Nifas, KB pasca persalinan, perawatan bayi baru lahir, mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat, penyakit menular dan akte kelahiran.

Dengan mengikuti kelas ibu hamil dapat Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku ibu hamil tentang:

- a. Kehamilan, perubahan tubuh dan keluhan (arti dari suatu kehamilan, perubahan tubuh selama kehamilan, keluhan umum saat hamil dan cara mengatasinya, apa saja yang perlu dilakukan ibu hamil dan pengaturan gizi termasuk pemberian tablet tambah darah untuk penanggulangan anemia).
- b. Perawatan kehamilan (kesiapan psikologis menghadapi kehamilan, hubungan suami isteri selama kehamilan, obat yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh ibu hamil, tanda bahaya kehamilan, dan P4K(perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi).
- c. Persalinan (tanda-tanda persalinan, tanda bahaya persalinan dan proses persalinan).

- d. Perawatan Nifas (cara memberikan ASI Eksklusif pada ibu nifas, bagaimana menjaga kesehatan ibu nifas, tanda-tanda bahaya dan penyakit ibu nifas).KB pasca persalinan.
- e. Perawatan bayi baru lahir (perawatan bayi baru lahir, pemberian k1 injeksi, tanda bahaya bayi baru lahir, pengamatan perkembangan bayi/anak dan pemberian imunisasi pada bayi baru lahir).
- f. Mitos/kepercayaan/adat istiadat setempat yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak.
- g. Penyakit menular (IMS, informasi dasar HIV-AIDS dan pencegahan dan penanganan malaria pada ibu hamil).
- h. Pembuatan Akte kelahiran serta manfaatnya.

Keuntungan Kelas Ibu Hamil adalah

- a. Materi diberikan secara menyeluruh dan terencana sesuai dengan pedoman kelas ibu hamil yang memuat mengenai kehamilan, perawatan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, perawatan bayi baru lahir, mitos, penyakit menular seksual dan akte kelahiran.
- b. Penyampaian materi lebih komprehensif karena ada persiapan petugas sebelum penyajian materi.
- c. Dapat mendatangkan tenaga ahli untuk memberikan penjelasan mengenai topik tertentu.
- d. Waktu pembahasan materi menjadi efektif karena pola penyajian materi terstruktur dengan baik.
- e. Ada interaksi antara petugas kesehatan dengan ibu hamil pada saat pembahasan materi dilaksanakan.
- f. Dilaksanakan secara berkaladan berkesinambungan.
- g. Dilakukan evaluasi terhadap petugas kesehatan dan ibu hamil dalam memberikan penyajian materi sehingga dapat meningkatkan kualitas sistim pembelajaran.

BAB III

SASARAN KELAS IBU HAMIL

Peserta kelas ibu hamil sebaiknya ibu hamil pada umur kehamilan 20 s/d 32 minggu, karena pada umur kehamilan ini kondisi ibu sudah kuat, tidak takut terjadi keguguran, efektif untuk melakukan senam hamil. Jumlah peserta kelas ibu hamil maksimal sebanyak 10 orang setiap kelas. Suami/keluarga ikut serta minimal 1 kali pertemuan sehingga dapat mengikuti berbagai materi yang penting, misalnya materi tentang persiapan persalinan atau materi yang lainnya

BAB IV

PELAKSANAAN KELAS IBU HAMIL

Pertemuan kelas ibu hamil dilakukan 3 kali pertemuan selama hamil. Pada setiap pertemuan materi kelas ibu hamil yang akan disampaikan disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi ibu hamil. Pada setiap akhir pertemuan dilakukan senam hamil. Senam hamil ini merupakan kegiatan/materi ekstra di kelas ibu hamil, diharapkan dapat dipraktikkan setelah sampai di rumah. Waktu pertemuan disesuaikan dengan kesiapan ibu-ibu, bisa dilakukan pada pagi atau sore hari dengan lama waktu pertemuan 120 menit termasuk senam hamil 15-20 menit

MATERI KELAS IBU HAMIL

A. KEHAMILAN

1. Perubahan Tubuh Selama Kehamilan

- a. Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur.
- b. Pada masa kehamilan terjadi perubahan pada tubuh ibu yang erat kaitannya dengan keluhan- keluhan selama kehamilan, yaitu :

1) Perubahan payudara

Payudara dan puting jadi lebih lembut sekitar tiga minggu setelah pembuahan terjadi, kadang-kadang payudara terasa membengkak, mirip yang ibu rasakan menjelang haid. Membesarnya payudara ini karena kelenjar- kelenjar air susu membesar dan menyimpan lemak sebagai persiapan menyusui. Puting payudara dan daerah sekitar berwarna gelap.

2) Peningkatan berat badan

Pada akhir trimester pertama ibu akan kesulitan untuk memasang kancing rok atau celana panjang. Hal itu bukan berarti adanya peningkatan berat badan yang banyak, tapi karena rahim berkembang dan memerlukan ruang dan ini semua karena pengaruh dari hormon estrogen yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon progesteron yang menyebabkan tubuh akan menahan air.

3) Kram perut

Kram perut sering terjadi pada awal kehamilan serta akan terus berlangsung sampai rahim terletak di bagian tengah dan disangga dengan baik oleh tulang panggul (pada triwulan kedua). Kontraksi rahim sering terjadi secara teratur, sering dengan meningkatnya olah raga yang ibu lakukan selama hamil, saat berhubungan intim atau karena perubahan posisi dari tidur ke berdiri.

4) Sering buang air kecil

Begitu haid terlambat 1-2 minggu biasanya ada dorongan

untuk buang air kecil. Hal ini terjadi karena meningkatnya peredaran darah ketika hamil dan tekanan pada kandung kemih akibat membesarnya rahim, walaupun sering buang air kecil ibu harus tetap minum banyak agar tidak mengalami kekurangan cairan tubuh. Sering buang air kecil juga dirasakan saat kehamilan sudah mencapai umur 9 bulan, saat kepala bayi sudah masuk ke rongga panggul dan menekan kandungkemih.

5) Sembelit (susah buang air besar)

Selama kehamilan usus lebih rileks bekerja sehingga dorongan untuk mengeluarkan sisa kotoran agak terlambat.

6) Ngidam

Sejak awal kehamilan dorongan untuk ngemil atau makan makanan tertentu sering muncul pada ibu hamil. Keinginan untuk ngemil mungkin saja muncul karena kebutuhan tubuh untuk makan sedikit demi sedikit tetapi sering.

7) Mual dan muntah

Mual dan muntah sering terjadi di pagi hari walaupun keadaan yang dirasakan oleh sekitar 50% ibu hamil dapat muncul setiap saat. Mual dan muntah dipicu oleh bau makanan atau parfum tertentu (yang pada kondisi normal tidak membuat mual). Hal ini terjadi karena perubahan hormon dalam tubuh, biasanya berlangsung selama 3 bulan pertama kehamilan dan berhenti begitu masuk bulan ke 4.

2. Keluhan Umum Saat Hamil dan Cara Mengatasinya

Keluhan umum saat kehamilan sebagai berikut:

a. Keputihan

Selama kehamilan keputihan akan bertambah dan tidak berwarna. Jika tidak ada rasa gatal dan tidak tercium bau yang kurang sedap maka ibu tidak perlu cemas. Jagalah kebersihan alat kelamin dan gunakan selalu celana dalam yang bersih dan kering. Keputihan berbau dan terasa gatal segera meminta pertolongan kepada petugas kesehatan.

b. Nyeri pinggang

Kehamilan juga mempengaruhi keseimbangan tubuh karena cenderung untuk berat dibagian depan. Untuk menyeimbangkan berat tubuh maka ibu akan berusaha untuk berdiri dengan tubuh condong ke belakang. Oleh karena itu ibu akan merasakan nyeri di bagian pinggang, cara mengatasinya adalah sebagai berikut:

- 1) Berolahraga dengan senam hamil atau berjalan kaki sekitar 1 jam sehari.
- 2) Ketika berdiri usahakan tubuh dalam posisi normal yaitu tegak lurus dengan bahu ditarik kebelakang.
- 3) Walaupun ingin tidur sebaiknya berbaring miring ke kiri. Posisi seperti ini memungkinkan aliran darah dan makanan ke arah plasenta berjalan normal, akan tetapi akan lebih baik bila ibu meletakkan bantal diantara kedua lutut.
- 4) Jaga sikap tubuh saat duduk dengan punggung selalu lurus dan tidak dibungkukkan.

- 5) Hindari duduk terlalu lama karena punggung akan merasa lelah. Atasi dengan cara meletakkan kepala di atas meja selama beberapa waktu, lalu cobalah untuk meregangkan bagian belakang leher.
- 6) Ganjal belakang punggung dengan bantal yang empuk, dengan begitu tulang belakang selalu tersangga dengan baik.
- 7) Jangan berdiri terus menerus untuk waktu yang lama.
- 8) Pada saat mengambil sesuatu di lantai usahakan untuk berjongkok secara perlahan dengan punggung dalam keadaan lurus kemudian baru mengambil barang tersebut dan setelah itu berdiri perlahan-lahan.

c. Kram kaki

Kram kaki banyak dikeluhkan ibu hamil terutama pada triwulan kedua. Bentuk gangguan berupa kejang pada otot betis atau otot telapak kaki. Kram kaki cenderung menyerang pada malam hari selama 1-2 menit. Walaupun singkat tetapi dapat mengganggu tidur karena rasa sakit yang menekan betis dan telapak kaki. Hingga kini, penyebab kram kaki belum diketahui pasti. Diduga adanya ketidakseimbangan mineral di dalam tubuh ibu yang memicu gangguan pada sistem persarafan otot-otot tubuh. Penyebab lainnya adalah kelelahan berkepanjangan serta tekanan rahim pada beberapa titik persarafan yang berhubungan dengan saraf-saraf kaki.

Cara mengatasi kram kaki (Depkes RI, 2009) sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan konsumsi makanan yang tinggi kandungan kalsium dan magnesium seperti aneka sayuran berdaun serta susu dan produk olahannya. Kalau ini sulit dipenuhi ibu, dapat berkonsultasi kepada bidan atau dokter mengenai makanan tinggi kalsium yang mudah diperoleh di daerahnya.
- 2) Senam hamil secara teratur. Senam hamil dapat memperlancar aliran darah dalam tubuh.
- 3) Jika kram menyerang pada malam hari, bangkitlah dari tempat tidur. Lalu berdiri selama beberapa saat, tetap lakukan meskipun terasa sakit.
- 4) Dapat juga dilakukan pemijatan. Luruskan kaki, minta bantuan suami untuk menarik telapak kaki ke arah tubuh dengan sebelah tangan, sementara tangan satunya menekan lutut ke bawah. Tahan selama beberapa detik sampai kram hilang.

d. Pembengkakan di kaki

Pembengkakan yaitu penimbunan cairan akibat kadar garam yang terlalu tinggi dalam tubuh. Garam memang bersifat menahan air. Biasanya pembengkakan muncul di triwulan ketiga kehamilan. Sebenarnya pembengkakan dapat terjadi di seluruh tubuh, tetapi bagian tubuh yang sering jadi sasaran berkumpulnya cairan adalah tangan dan kaki. Itu semua karena sifat air yang selalu mengalir ke tempat yang

lebih rendah.

Pembengkakan dapat merupakan gejala keracunan kehamilan (preeklampsia) dengan timbulnya tekanan darah tinggi, air kemih mengandung protein dan nyeri kepala yang hebat. Jika timbul gejala-gejala tersebut dianjurkan agar segera memeriksakan diri ke bidan atau dokter atau tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut. Preeklampsia yang tidak segera ditangani dapat berkembang menjadi eklampsia yang sangat fatal bagi ibu dan janin (Depkes RI, 2009).

Cara mengatasi pembengkakan kaki (Depkes RI, 2009) sebagai berikut:

- 1) Mengurangi makananyang banyak mengandung garam, misalnya telur asin, ikan asin, dll
- 2) Setelah bangun pagi, angkat kaki selama beberapa saat. Dapat juga ibu mengganjal kaki dengan bantal agar aliran darah tidak sempat berkumpul di pergelangan dan telapak kaki.
- 3) Sering-seringlah mengangkat kaki agar cairan di kaki mengalir ke bagian atas tubuh.
- 4) Bagi ibu yang bekerja di kantor dan banyak duduk, jaga agara posisi kaki lebih tinggi. Gunakan bangku kecil atau tumpukan buku sebagai penopang kaki.
- 5) Naikkan kaki di atas bangku kecil atau sofa selama duduk. Lakukan sesring mungkin untuk memperkecil kemungkinan terjadinya sumbatan pada aliran darah di kaki. Kalau aliran

darah di pada kedua kaki lancar-lancar saja, berbagai keluhan akan langsung hilang.

- 6) Jangan menyilangkan kaki ketika duduk tegak, sebab akan menghambat aliran darah di kaki.
- 7) Jika upaya-upaya yang dilakukan di atas tidak berhasil maka segera periksakan diri ibu ke bidan/dokter/tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan dan pengobatan.

e. Wasir

Wasir adalah pembengkakan dan peradangan yang terjadi pada pembuluh darah balik(vena) di daerah sekitar dubur. Hal ini terjadi karena adanya sembelit sehingga terpaksa mengejan setiap kali buang air besar. Padahal peregangan ketika mengejan inilah yang kadang-kadang menyebabkan pecahnya pembuluh-pembuluh darah di sekitar dubur, lalu terjadi perdarahan.

Wasir dapat disebabkan oleh berbagai sebab (Depkes RI, 2009) antara lain:

- 1) Perubahan hormon dalam tubuh. Hormon progesteron yang meningkat selama kehamilan antara lain bertugas memperkuat janin di dalam rahim. Pada saat yang bersamaan hormon tersebut juga menghambat gerak otot pencernaan hingga saluran pembuangan berjalan lancar.
- 2) Ukuran janin yang kian besar, akibatnya seringkali janin mendesak sejumlah pembuluh darah sekitar perut dan

panggul. Darah yang meningkat baik volume maupun alirannya jadi terhambat.

f. Sembelit

Gerakan fisik yang terbatas selama hamil merupakan salah satu faktor penyebab kerja usus jadi ”malas”. Cara mengatasi sembelit (Depkes RI, 2009) sebagai berikut:

- 1) Perbanyak konsumsi makanan berserat, seperti buah-buahan dan sayuran.
- 2) Minumlah cairan yang banyak. Paling tidak 2 liter dalam sehari.
- 3) Biasakan buang air besar secara rutin pada waktu-waktu tertentu, seperti di pagi hari. Sebelum buang air besar upayakan minum air hangat.
- 4) Lakukan olahraga ringan seperti jalan kaki. Gerakan ini diharapkan dapat membantu otot-otot di saluran pencernaan untuk bergerak mendorong sisa makanan ke saluran pembuangan.
- 5) Hindari mengejan ketika buang air besar.

3. Periksa Kehamilan Secara Rutin

Periksa kehamilan secepatnya dan sesering mungkin sesuai dengan anjuran petugas. Agar ibu, suami dan keluarga dapat mengetahui secepatnya jika ada masalah yang timbul pada kehamilan.

- a. Timbang berat badan setiap kali periksa hamil. Berat badan

- bertambah sesuai dengan pertumbuhan bayi dalam kandungan.
- b. Minum 1 tablet tambah darah setiap hari sesudah makan. Ibu hamil mendapat TTD minimal 90 tablet selama masa kehamilan. Tablet tambah darah mencegah ibu kurang darah. Minum tablet tambah darah tidak membahayakan bayi.
 - c. Minta imunisasi tetanus toksoid kepada petugas kesehatan, imunisasi tetanus untuk mencegah penyakit tetanus pada bayi baru lahir.
 - d. Minta nasehat kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi selama hamil. Makan makanan bergizi yang cukup membuat ibu dan bayi sehat.
 - e. Sering mengajak bicara bayi sambil mengelus- elus perut setelah kandungan berumur 4 bulan.

4. Pengaturan Gizi

Jenis makanan yang perlu dikonsumsi oleh ibu hamil tentunya makanan yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi sesuai dengan ketentuan gizi seimbang, sedangkan makanan yang tidak dianjurkan dikonsumsi selama hamil antara lain adalah minuman yang beralkohol, minuman yang mengandung kafein misalnya kopi, makanan yang mengandung zat tambahan seperti pengawet, makanan yang tercemar (pestisida, logam berat).

Manfaat makanan yang dimakan oleh ibu hamil yaitu:

- a. Untuk kebutuhan gizi tubuh sendiri agar tidak terjadi Kurang Energi Kronis (KEK)

- b. Agar terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin
- c. Untuk mempersiapkan pembentukan air susu ibu

Lebih dari 60% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Anemia adalah kondisi dimana kadar Hb dalam sel darah merah sangat kurang. Normalnya kadar Hb dalam darah seseorang sekitar 11 g/100 ml. Bila kadar Hb dalam darah berkisar 9-11 g/100 ml, penderita digolongkan anemia ringan, sedangkan bila kadar HB 6-8 g/100 ml berarti menderita anemia sedang. Penderita dimasukkan ke dalam kelompok anemia berat bila kadar Hb kurang dari 6 g/100 ml.

Anemia disebabkan karena kekurangan zat besi disebut anemia defisiensi besi. Selain itu dapat juga kekurangan asam folat dan vitamin B12 (anemia megablastik). Anemia dapat juga terjadi akibat sumsum tulang belakang yang kurang mampu membuat sel-sel darah baru (anemia hipoplastik), dan akibat penghancuran sel darah merah lebih cepat dari pembuatannya (anemia hemolitik). Dalam kehamilan, yang paling sering di jumpai adalah anemia kekurangan zat besi.

Anemia pada ibu hamil disebabkan volume darah dalam tubuh meningkat 50%, ini karena tubuh memerlukan tambahan darah untuk mensuplai oksigen dan makanan bagi pertumbuhan janin. Meningkatnya volume darah berarti meningkat pula jumlah zat besi sebanyak 800 mg, dimana 500 mg untuk pertumbuhan sel darah merah ibu sedang 300 mg untuk janin dan plasenta.

Kondisi anemia ibu hamil tidak diatasi dapat

mengakibatkan mudah pingsan, mudah mengalami keguguran atau proses melahirkan yang berlangsung lama akibat kontraksi yang tidak bagus

5. Perawatan Kehamilan

a. Psikologis

Kesiapan psikologis adalah saat dimana seorang perempuan dan pasangannya merasa telah ingin mempunyai anak dan merasa telah siap menjadi orang tua termasuk mengasuh dan mendidik anaknya. Hasil penelitian menunjukkan ibu yang mengalami masalah emosional selama hamil misalnya depresi akan mempengaruhi proses perkembangan otak janin dan membawa dampak emosi serta perilaku anak setelah lahir. Kesehatan dan kesiapan psikologis sangat penting bagi masing-masing pihak baik istri maupun suami.

Dukungan dan peran serta suami dalam masa kehamilan terbukti meningkatkan kesiapan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan, bahkan juga memicu produksi ASI. Keterlibatan suami sejak awal masa kehamilan sudah pasti akan mempermudah dan meringankan ibu dalam menjalani dan mengatasi berbagai perubahan yang terjadi pada tubuhnya akibat hadirnya janin di dalam perutnya.

b. Hubungan suami istri atau senggama selama kehamilan

Kehamilan bukan penghalang aktivitas seksual, senggama boleh dilakukan selama kehamilan dalam keadaan sehat. Wanita hamil lebih mudah mencapai orgasme ganda, hal ini terjadi

karena berbagai hormon wanita dan hormon kehamilan mengalami peningkatan. Ini menyebabkan perubahan pada sejumlah organ tubuh antara lain payudara dan organ reproduksi, termasuk vagina sehingga menjadi lebih sensitive dan responsive.

Libido dan keinginan untuk menikmati hubungan intim selama masa kehamilan sangat bervariasi. Umumnya dorongan seksual agak menurun di triwulan pertama. Hal ini disebabkan perubahan hormon yang menimbulkan mual-mual membuat ibu tidak ada dorongan untuk melakukan hubungan seks. Triwulan kedua dorongan seksual wanita hamil akan kembali meningkat, sejalan dengan hilangnya keluhan mual. Libido ini turun kembali di triwulan ke 3 akibat ukuran dan berat janin yang semakin meningkat.

Tidak ada batasan waktu kapan saat tepat untuk bersenggama selama hamil, asalkan kehamilan dinyatakan tidak memiliki risiko apapun, lakukan senggama kapanpun menginginkannya, bahkan sampai menjelang persalinan. Dengan tetap menikmati aktivitas hubungan seksual, ibu dapat saling berbagi rasa takut maupun kekhawatiran, serta stress yang mungkin muncul selama masa kehamilan. Jika kehamilan beresiko misalnya plasenta tidak pada posisi yang seharusnya (plasenta previa) lebih baik berkonsultasi dulu dengan dokter. Begitu juga apabila ibu mengalami pendarahan ringan seperti keluarnya flek-flek pada kehamilan triwulan pertama, tunda dulu keinginan melakukan hubungan intim. Hubungan seksual selama kehamilan juga bermanfaat

sebagai persiapan bagi otot panggul untuk menghadapi proses persalinan. Setelah melahirkan sebaiknya senggama dilakukan setelah masa nifas (40 hari).

c. **Konsumsi obat ibu hamil**

Selama kehamilan apa yang dikonsumsi oleh ibu akan dikonsumsi pula oleh janin, sehingga jika salah minum obat akan mengganggu proses tumbuh kembang janin di dalam rahim ibu. Sebelum hamil delapan bulan ada baiknya ibu tidak minum obat apa pun, walaupun terpaksa minum obat perlu ekstra hati-hati.

Berikut beberapa hal yang wajib dilakukan sebelum menelan suatu obat :

- 1) Biasakan untuk selalu memberitahu petugas kesehatan bahwa ibu sedang hamil.
- 2) Jangan segan-segan bertanya apakah obat yang diberikan benar-benar aman bagi ibu hamil atau tidak.
- 3) Walaupun mengonsumsi obat bebas seperti obat flu atau batuk tanyakan dosis aman untuk ibu hamil.
- 4) Bila terpaksa mengonsumsi obat untuk penyakit ibu tanyakan efek samping obat tersebut terhadap janin.
- 5) Berkonsultasi lebih dulu dengan dokter sebelum mengonsumsi obat-obatan tradisional

6. Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan

Sebagian besar kematian ibu terjadi selama masa kehamilan, oleh karena itu sangatlah penting untuk membimbing para ibu dan keluarganya untuk mengenali tanda-tanda bahaya yang

menandakan bahwa ia perlu segera mencari bantuan medis.

Tanda-tanda bahaya kehamilan (Depkes RI, 2009) sebagai berikut:

a. Perdarahan

Perdarahan lewat jalan lahir yang jika terjadi pada kehamilan muda dapat menyebabkan keguguran, sedangkan jika terjadi pada kehamilan tua dapat membahayakan keselamatan ibu dan janin dalam kandungan.

b. Bengkak

c. Bengkak di kaki, tangan dan wajah yang disertai sakit kepala hebat, dapat disertai dengan kejang-kejang. Ini merupakan tanda dan gejala keracunan kehamilan (pre-eklampsia), dapat membahayakan ibu dan janin yang dikandungnya.

d. Demam tinggi

Demam tinggi biasanya akibat adanya infeksi bakteri atau malaria. Demam dapat membahayakan jiwa ibu, terjadi keguguran atau bayi lahir kurang bulan.

e. Keluar air ketuban

Keluar air ketuban sebelum waktunya merupakan tanda adanya gangguan pada kehamilan dan dapat membahayakan janin dalam kandungan.,

f. Gerakan bayi berkurang

Gerakan bayi berkurang atau tidak bergerak sama sekali, hal ini merupakan tanda bahaya janin. Gerakan janin diharapkan 10 kali dalam 12 jam saat ibu terjaga.

g. Ibu muntah terus dan tidak mau makan Keadaan ini

membahayakan kesehatan ibu.

h. Trauma atau cedera

Trauma dan cedera pada perut yang dapat terjadi karena jatuh, kecelakaan lalu lintas dan lain- lain.

7. Program Perencanaan dan Pencegahan Komplikasi (P4K) dengan Stiker Persiapan Menghadapi Persalinan

Ibu beserta suami dan anggota keluarga yang lain harus sudah merencanakan persalinan yang aman oleh tenaga kesehatan dengan menentukan tempat untuk bersalin atau melahirkan, menentukan penolong persalinan, menginformasikan riwayat kehamilan, tanda-tanda ibu hamil yang akan bersalin atau melahirkan, dan suami mendampingi selama proses persalinan berlangsung dan mendukung upaya rujukan bila diperlukan.

Keluarga harus dapat menghindari keterlambatan dalam mencari pertolongan medis. Suami atau keluarga harus dapat menghindari 3T (terlambat) yaitu terlambat mengambil keputusan, terlambat ke tempat pelayanan dan terlambat memperoleh pertolongan medis sehingga suami atau keluarga waspada dan bertindak atau mengantisipasi jika melihat tanda bahaya kehamilan. Suami atau keluarga merencanakan system angkutan (ambulan desa) dan menyiapkan pendonor darah potensial jika diperlukan serta mendampingi ibu pada saat selesai persalinan.

B. PERSALINAN

Persalinan adalah dimana fetus dan plasenta keluar dari uterus, ditandai dengan peningkatan aktifitas myometriium (frekuensi dan intensitas kontraksi) yang menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks serta keluarnya lendir darah (show) dari vagina.

1. Tanda persalinan

Tanda-tanda bahwa persalinan mulai berlangsung: adanya kontraksi rahim yang berkala dengan lama dan kekuatan tertentu. Biasanya lama kontraksi antara 45- 75 detik.

- a. Kekuatan kontraksi: semakin lama akan bertambah kuat. Saat mulas jika kita menekan perut dengan telunjuk akan terasa mengeras.
- b. Jarak antar kontraksi: akan bertambah sering, permulaan 10 menit sekali, kemudian menjadi semakin sering.
- c. Keluarnya bercak darah bukan petunjuk akurat ibu akan segera melahirkan. Namun ibu perlu waspada terhadap hal tersebut, jika perdarahan banyak, ibu perlu segera ke Polindes/Puskesmas tanpa perlu menunggu hingga kontraksi yang terjadi mulai teratur dan bertambah kuat kekuatannya.
- d. Pecahnya ketuban

2. Tanda bahaya persalinan

Proses persalinan di duga mengalami gangguan jika didapatkan hal-hal berikut:

- a. Pendarahan dari jalan lahir
- b. Tali pusat atau tangan bayi keluar dari jalan lahir
- c. Ibu tidak kuat mengejan
- d. Mengalami kejang
- e. Ibu gelisah atau mengalami kesakitan yang hebat
- f. Air ketuban keruh dan berbau.

3. Proses Persalinan

Ibu berhak memilih proses persalinan yang sesuai dengan keinginannya, tetapi kondisi janin maupun kehamilan yang seringkali tidak diduga akan membuat ibu menjalani penanganan persalinan dengan proses tertentu. Pada saat ini penolong akan memberitahukan kepada ibu dan keluarga untuk meminta persetujuan tindakan atau rujukan.

Proses persalinan terdiri dari empat kala, yaitu:

- a. Kala I : dimulai sejak awal kontraksi dengan frekuensi, intensitas dan durasi yang cukup sehingga menyebabkan penipisan dan pembukaan serviks.
- b. Kala II: kala dua dimulai ketika pembukaan serviks sudah lengkap (+10 cm) dan berakhir dengan lahirnya bayi.
- c. Kala III: segera setelah kelahiran bayi dan berakhir dengan kelahiran plasenta dan selaput ketuban.
- d. Kala IV : dimulai dari saat lahirnya plasenta sampai dua jam pertama post partum.

C. **INISIASI MENYUSUI DINI(IMD)**

Sebelum persalinan berlangsung Bidan atau penolong persalinan akan memberitahukan kepada ibu tentang Inisiasi Menyusui Dini. Penting sekali untuk bayi agar disusui segera (1/2-1 jam) setelah bayi lahir dengan cara bayi dikeringkan dahulu kemudian letakkan bayi didada ibu agar bayi berusaha mencari puting susu ibu. Upaya untuk menyusui dalam 30 menit sampai 1 jam pertama kelahiran, penting untuk keberhasilan proses menyusui selanjutnya yaitu karena akan merangsang produksi ASI, serta memperkuat reflex menghisap bayi. Reflek menghisap awal pada bayi paling kuat dalam beberapa jam pertama setelah lahir.

Ibu sebaiknya menyusui bayinya dengan cara alami, karena air susu ibu (ASI) merupakan menu utama bagi seorang bayi. Sebaiknya ibu memberikan ASI kepada bayi setiap 2-3 jam. Menyusui bayi dengan ASI adalah tradisi yang sangat mulia, baik dari sudut pandang agama dan sosial maupun dunia ilmu kedokteran modern, karena ASI disamping sebagai makanan utama bayi, juga penguat jalinan jiwa. Misalnya saja saat disusui bayi menggenggam kepalan tangannya, dan menempatkan dibawah dagu dan menggerakkan jari kakinya kontak mata antara ibu dan bayi juga terjadi yang dapat meningkatkan komunikasi antara ibu bayi

D. PERAWATAN NIFAS

Persalinan merupakan kerja yang sangat melelahkan, baik secara fisik maupun psikis. Kelelahan yang muncul merupakan akumulasi kelelahan yang terjadi sepanjang kehamilan. Menyusui juga menimbulkan kelelahan, karena untuk menyusui dengan baik ibu dituntut untuk berusaha keras dan telaten serta bersedia untuk belajar.

Menyusui merupakan hal yang sangat melelahkan karena untuk memenuhi kebutuhan bayinya ibu harus bersedia memberikan setiap bayi menginginkan. ASI sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, selain murah karena tidak harus membeli, menyiapkannya tidak sulit dibanding susu formula. Kandungan gizi terbaiknya dan zat kekebalan yang sampai saat ini belum ada susu formula yang menandinginya. Manfaat psikologis dari ibu yang memberikan ASI ternyata ibu dapat lebih tenang

E. PERAWATAN PAYUDARA

Perawatan payudara adalah usaha untuk memperlancar aliran ASI dan mencegah masalah- masalah yang akan muncul saat menyusui seperti puting susu nyeri atau lecet, payudara bengkak, saluran susu tersumbat. Perawatan payudara tidak hanya dilakukan saat kehamilan sampai melahirkan. Perawatan payudara dilakukan sehari dua kali saat mandi dan bila ada masalah dengan menyusui dilakukan dua kali sehari.

1. Perawatan payudara selama kehamilan

- a. Bila BH sudah mulai terasa sempit, sebaiknya menggantinya dengan BH yang pas dan sesuai dengan ukuran payudara untuk memberikan kenyamanan dan juga support yang baik untuk payudara.
- b. Gunakan BH untuk menyusui pada akhir kehamilan. Pilihlah BH yang ukurannya sesuai dengan payudara, memakai BH yang mempunyai ukuran yang tidak sesuai dengan ukuran payudara dapat menyebabkan infeksi seperti mastitis (suatu infeksi pada kelenjar susu di payudara).
- c. Persiapan puting susu. Dengan lembut putar puting antara telunjuk dan ibu jari sekitar 10 detik sewaktu mandi. Jika mendapatkan kesulitan atau puting susu rata atau masuk kedalam, konsultasikan ke dokter, sehingga hal ini dapat diatasi dini untuk mencegah kesulitan nantinya.
- d. Pada tahap akhir bulan kehamilan, memijat lembut payudara di daerah yang berwarna gelap (aerola) dan puting susu, mungkin akan mengeluarkan beberapa tetes kolostrum (cairan kental berwarna kekuningan dari putingnya) untuk membantu membuka saluran susu.
- e. Bersihkan payudara dan puting, jangan menggunakan sabun di daerah puting hal ini dapat menyebabkan daerah tersebut kering.
- f. Gunakan air saja lalu keringkan dengan handuk

2. Perawatan payudara setelah melahirkan

a. Siapkan alat dan bahan

- 1) Baby oil atau minyak kelapa bersih
- 2) Gelas
- 3) Air hangat dan dingin dalam baskom kecil
- 4) Dua buah handuk mandi bersih
- 5) Kapas
- 6) Handuk kecil atau washlap untuk kompres

b. Langkah-langkahnya :

- 1) Kompres puting susu dengan kapas yang dibasahi baby oil selama beberapa menit.
- 2) Lakukan pengurutan payudara
- 3) Licinkan kedua tangan dengan minyak. Tempatkan kedua tangan diantara payudara.
- 4) Pengurutan dilakukan dimulai ke arah atas, lalu telapak tangan kiri ke arah sisi kiri dan telapak kanan ke arah sisi kanan.
- 5) Lakukan terus pengurutan ke bawah dan ke samping.
- 6) Ulangi masing-masing 20 hingga 30 gerakan untuk setiap payudara.
- 7) Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dengan pinggir kelingking tangan kanan urut payudara dari pangkal hingga puting susu. Lakukan juga untuk payudara sebelah kanan.
- 8) Ulangi masing-masing 20 hingga 30 gerakan untuk setiap payudara.

- 9) Sokong payudara kiri dengan satu tangan kiri sedang tangan kanan mengepal dan mengurut dengan buku-buku jari pangkal ke arah puting susu.
- 10) Lakukan juga untuk payudara sebelah kanan.
- 11) Ulangi masing-masing 20 hingga 30 gerakan untuk setiap payudara.
- 12) Pegang pangkal payudara dengan kedua tangan lalu urut dari pangkal payudara ke arah puting susu sebanyak satu kali.
- 13) Pijat puting susu hingga keluar cairan ASI dan tamping dengan tempat yang bersih atau gelas.
- 14) Kompres kedua payudara dengan handuk kecil hangat selama dua menit, lalu ganti dengan kompres air dingin dua menit dan kompres lagi dengan air hangat selama dua menit

F. MENJAGA KESEHATAN IBUNIFAS

Banyak orang beranggapan bila seorang ibu sudah melahirkan anaknya dengan selamat berarti sudah selesai semua urusan. Padahal masih ada hal penting yang harus diperhatikan yaitu perawatan terpulang pada proses persalinan yang dilaluinya. Dalam arti apakah normal atau spontan, menggunakan alat bantu semisal forcep atau vakum maupun bedah sesar sebagai berikut:

1. Dua jam pertama

Dua jam pertama pada persalinan normal, petugas kesehatan

akan memantau kesadaran, tekanan darah dan pernapasan si ibu. Terlebih untuk mengetahui adakah perdarahan atau tidak. Jika semuanya dalam keadaan baik dan tidak terjadi perdarahan si ibu dapat beristirahat. Sedangkan bila terjadi perdarahan akan segera ditangani. Dalam arti dicari apa penyebab terjadinya perdarahan tersebut. Bila rahim tidak mau berkontraksi maka akan diberi obat-obatan yang dapat menguatkan kontraksi, dan jika terdapat sisa plasenta akan dilakukan pembersihan.

2. Kebersihan jalan lahir

Jahitan pada jalan lahir dalam beberapa hari masih sakit, untuk menjaga kebersihan jalan lahir harus jadi perhatian utama. Gunakan sabun lembut dan bilas dengan air banyak. Infeksi yang menyebabkan pembengkakan dilakukan pengompresan pada daerah bengkak dengan rewanol dan periksa ke dokter atau bidan.

3. Kontraksi Rahim

Kontraksi yang baik menyebabkan rahim kembali ke ukuran normal tidak ada bantuan dari obat-obatan. Kontraksi rahim pada dasarnya tidak hanya dibutuhkan untuk mengeluarkan janin saat persalinan, tapi juga mengembalikan rahim ke bentuk dan ukuran semula, baik pada persalinan normal maupun persalinan tindakan seperti vakum, forcep atau sesar. Secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya,

hingga bila kontraksi cukup kuat atau lemah dicurigai, mungkin disebabkan Hb kurang dari 11 mg% atau ada sesuatu yang tertinggal di rahim, semisal sisa plasenta. Jika Hb dibawah 9 mg% maka dilakukan tranfusi darah, sedangkan jika terdapat sisa plasenta maka dilakukan kuretase untuk membersihkan sisa plasenta.

4. Banyak minum

BAK setelah persalinan minimal 1 kali dan BAB 8 jam setelah persalinan, jika tidak BAK dan BAB berarti proses involusi atau pengecilan rahim terhambat. Bukan tidak mungkin terjadi pelengketan antar organ bagian dalam mengingat kandung kemih dan usus letaknya berdekatan dengan rahim. Gangguan di salah satu organ tersebut berdampak pula pada organ lainnya. Dengan kata lain bila masih ada kotoran yang terkumpul di usus besar, proses mengecilnya rahim dapat terhambat. Agar dapat cepat BAK sekaligus mengganti cairan tubuh yang banyak terbuang saat bersalin, usai melahirkan ibu-ibu disarankan banyak minum, minimal 2-3 liter per hari.

5. Mobilisasi

Kendati merasa letih ibu tidak boleh bersikap malas-malasan dengan hanya berbaring sepanjang waktu, ibu harus mulai bergerak supaya sirkulasi darahnya menjadi baik.

G. TANDA-TANDA BAHAYA DAN PENYAKIT PADA IBU NIFAS

Infeksi adalah salah satu keadaan yang perlu diwaspadai oleh ibu pada masa nifas. Infeksi terjadi karena ibu kurang teliti dalam melakukan perawatan pasca persalinan. Ibu takut menyentuh luka yang ada sehingga memilih tidak membersihkannya. Keadaan luka sangat rentan didatangi oleh kuman dan bakteri sehingga mudah terinfeksi, Gejala infeksi (Depkes RI, 2009) sebagai berikut:

1. Suhu tubuh lebih 37,5°C
2. Menggigil, pusing dan mual
3. Keputihan
4. Keluar cairan seperti nanah dari jalan lahir.
5. Cairan yang keluar disertai bau yang menyengat.
6. Keluarnya cairan disertai dengan rasa nyeri.
7. Terasa nyeri di perut.
8. Perdarahan kembali banyak padahal sebelumnya sudah sedikit, misalnya seminggu sesudah melahirkan, perdarahan mulai berkurang tapi tiba-tiba darah kembali banyak keluar.

H. KB PASCA SALIN

Pemilihan jenis KB sampai saat ini belum ditemukan suatu metode kontrasepsi yang ideal atau sempurna. Ideal dalam arti aman dan tidak berbahaya, dapat diandalkan, sederhana, murah dan dapat diterima oleh orang banyak dan dapat dipakai dalam waktu lama secara efektif.

Calon akseptor (peserta KB) harus mendapat penjelasan

mengenai efektivitas dan keamanan alat kontrasepsi tersebut. Faktor yang dapat berakibat buruk terhadap akseptor KB misalnya spiral tidak boleh dipasang pada ibu yang mengalami infeksi panggul atau perdarahan dari jalan lahir yang tidak diketahui penyebabnya. Kontrasepsi terpilih untuk pasca salin harus mempertimbangkan beberapa hal seperti berikut ini:

1. Pastikan ibu menyusukan bayinya atau tidak.
2. Pilih jenis kontrasepsi yang sesuai
3. Tidak ada masalah gangguan pembekuan darah, produksi ASI dan tumbuh kembang bayi bila ibu menggunakan kontrasepsi.
4. Tidak harus menghentikan pemberian ASI untuk menggunakan suatu alat kontrasepsi.
5. Kontrasepsi terpilih harus tidak mempengaruhi kualitas dan jumlah ASI atau mengganggu kesehatan bayi.

I. PERAWATAN BAYI

1. Perawatan Bayi Baru Lahir

Bayi lahir sehat diketahui dari tanda-tanda sebagai berikut:

- a. Bayi lahir segera menangis
- b. Seluruh tubuh bayi kemerahan
- c. Bayi bergerak aktif
- d. Bayi dapat menghisap puting susu dengan kuat
- e. Berat lahir 2500 gram-4000 gram

Tujuan perawatan bayi adalah memenuhi kebutuhan dasar bayi seperti menjaga pernafasan, nutrisi yang cukup, suhu

tubuh dan menghindari kontak dengan infeksi. Penting untuk membantunya menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di luar Rahim.

Perawatan bayi baru lahir antara lain:

a. Perawatan kulit dan kuku

- 1) Kulit bayi baru lahir sangat rentan terhadap iritasi dari bahan kimia yang ada dalam pakaian baru, dan sisa sabun atau detergen yang menempel pada pakaian yang sudah dicuci.
- 2) Untuk menghindari masalah ini, ibu harus membilas semua pakaian bayi, seprei, selimut dan bahan lain yang dicuci sebelum dipakaikan ke bayi.
- 3) Untuk beberapa bulan pertama, ibu harus mencuci pakaian bayi dalam tempat yang terpisah dari pakaian keluarga yang lain.
- 4) Seperti apa yang ibu baca pada iklan untuk produk bayi, bayi biasanya tidak memerlukan lotion, minyak atau bedak.
- 5) Jika kulitnya sangat kering, ibu dapat mengoleskan lotion pada tempat-tempat yang kering. Jangan menggunakan produk perawatan kulit yang tidak dibuat khusus untuk bayi, karena produk tersebut umumnya mengandung parfum dan bahan kimia yang lain yang dapat mengiritasi kulit bayi.
- 6) Satu satunya perawatan untuk kuku bayi adalah memotongnya. Ibu dapat menggunakan gunting kuku

khusus untuk bayi atau gunting kecil berujung tumpul. Waktu yang baik untuk memotong kuku adalah setelah mandi jika bayi berbaring dengan tenang, tetapi akan lebih mudah lagi bila ibu melakukannya ketika bayi sedang tidur.

b. Perawatan mata dan telinga

Ibu tidak perlu membiasakan diri menuangkan minyak hangat ke dalam kanal telinga bayi karena hal itu hanya akan menambahkan lebih banyak lagi kotoran di telinganya dari pada membersihkannya. Saat ibu membersihkan matanya, mengusapkan gumpalan kapas atau handuk dari ujung mata di dekat hidung ke arah luar. Ibu tidak perlu menghias mata bayi dengan pewarna.

c. Perawatan tali pusat

- 1) Puntung tali pusat biasanya akan lepas dalam waktu seminggu jika dibiarkan, tidak basah saat mandi atau ditarik supaya lepas. Jika pada saat mengering, daerah pusar ini agak merah, sebaiknya ibu mengolesinya dengan krim bayi setiap hari.
- 2) Jika ada nanah atau cairan keluar dari pusar, atau jika diraba terdapat gumpalan seukuran kacang pada bayi yang berusia 2 atau 3 minggu yang disebut polyp atau granulasi, maka yang harus dilakukan oleh ibu adalah memeriksakan pada petugas kesehatan guna untuk menghindari infeksi yang lebih parah.

d. Perawatan hidung

Perawatan hidung sangat penting untuk menjaga hidung tetap bersih karena bayi akan menangis dan sulit bernafas jika hidungnya tersumbat. Ibu sebaiknya menghindari memasukkan gumpalan kapas ke dalam hidung bayi.

e. Mengenakan pakaian bayi

- 1) Baju bayi seharusnya tidak membuatnya berkeringat. Oleh masyarakat awam mengenakan pakaian yang berlebihan sering kali dilakukan dengan cara memberi pakaian yang berlapis-lapis, bahkan di cuaca yang cerah.
- 2) Hal itu dapat membuat bayi tidak bisa bernafas dengan baik, berkeringat, dan menunjukkan gejala susah bernafas, mengarah pada sembelit dan keringat buntu. Ibu sebaiknya menghindari pakaian yang menyentuh leher bayi, karena hal ini dapat mengakibatkan gesekan yang mengganggu. Selama musim panas ibu sebaiknya memberikan pakaian dalam dan popok saja pada bayi.

f. Memandikan bayi

Ibu tidak perlu sering memandikan bayi asalkan ibu selalu mencuci area popok dengan seksama selama penggantian popok, Mandi dua atau tiga kali seminggu selama tahun pertama sudah cukup. Jika dimandikan lebih sering

kulitnya akan menjadi kering. Selama seminggu atau dua minggu pertama, sampai tali pusat lepas, bayi baru lahir sebaiknya di basuh dengan spons.

g. Menyusui Bayi

Ibu sebaiknya menyusui bayinya dengan cara alami. Karena air susu ibu (ASI) merupakan menu utama bagi seorang bayi. Sebaiknya ibu memberikan ASI kepada bayi setiap 2-3 jam. Menyusui bayi dengan ASI adalah tradisi yang sangat mulia, baik dari sudut pandang agama dan sosial maupun dunia ilmu kedokteran modern, karena ASI disamping sebagai makanan utama bayi, juga penguat jalinan jiwa. Misalnya saja saat disusui bayi menggenggam kepalan tangannya, dan menempatkan dibawah dagu dan menggerakkan jari kakinya kontak mata antara ibu dan bayi juga terjadi yang dapat meningkatkan komunikasi antara ibu bayi

J. PEMBERIAN K1 INJEKSI PADA BAYI BARU LAHIR

Pemberian vitamin K1 bertujuan guna mencegah terjadinya perdarahan akibat kekurangan vitamin K1. Manifestasi klinik yang sering ditemukan pada bayi kurang vitamin K1 adalah perdarahan, pucat dan pembesaran lever atau hati ringan. Perdarahan dapat terjadi spontan akibat trauma, terutama pada trauma proses kelahiran. Kebanyak kasus perdarahan terjadi di kulit, mata, hidung dan saluran cerna.

Penyebab kekurangan vitamin K1 sebagai berikut:

1. Mengonsumsi obat-obatan atau jamu selama masa kehamilan terutama yang dapat mengganggu metabolisme vitamin K1 seperti obat anti pembekuan darah
2. Pembentukan vitamin K1 yang kurang oleh bakteri usus, misalnya bayi yang sering menggunakan antibiotik, khususnya bayi lahir prematur, bayi yang mengalami gangguan fungsi hati dan bayi yang kurang asupan vitamin K1. Begitu juga dengan bayi yang menderita gangguan pencernaan dan diare kronik

K. TANDA BAHAYA BAYI BARU LAHIR

Tanda bahaya bayi baru lahir sebagai berikut:

1. Adanya kejang atau tanpa kesadaran menurun: bayi menangis melengking tiba-tiba, adanya gerakan yang tidak terkendali pada mulut, mata atau anggota gerak, mulut mencucu, kaku seluruh tubuh dengan atau tanpa rangsangan.
2. Adanya gangguan nafas: nafas berhenti lebih dari 20 detik, bayi tampak biru, tarikan dinding dada ke dalam yang sangat kuat, pernapasan cuping hidung, bayi merintih.
3. Penurunan suhu tubuh kurang dari 36O C: badan bayi teraba dingin, tampak mengantuk, ada bagian tubuh yang merah dan mengeras, kaki dan tangan teraba dingin dan gerakan bayi kurang dari normal.
4. Bayi demam > 37,5O C
5. Adanya infeksi: bayi tampak mengantuk atau tidak sadar, adanya kejang, gangguan napas, malas atau tidak dapat minum,

ubun-ubun cembung, ada bagian tubuh yang merah dan mengeras, badan teraba dingin, adanya bisul-bisul kecil pada kulit, nanah keluar dari mata, pusar kemerahan sampai ke dinding perut dan berbau busuk.

6. Bayi kuning pada hari pertama setelah lahir atau setelah umur 14 hari atau pada umur lebih dari 2 minggu.
7. Adanya gangguan saluran cerna: bayi muntah, bayi gelisah, rewel dan perut kembung, teraba benjolan pada perut. Untuk bayi baru lahir: belum buang air besar dalam 24 jam terakhir, ada darah dalam tinja tanpa diare, periksa apakah ada lubang duburnya.
8. Diare: keadaan umum bayi apakah tampak mengantuk atau tidak sadar, gelisah atau rewel, mata cekung, cubitan pada kulit perut kembali lambat.

L. PENGAMATAN PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN BAYI ATAU ANAK

Sangat penting untuk mengamati pertambahan berat badan bayi dengan membawanya ke posyandu untuk ditimbang setiap bulan. Setiap bulan berat badan anak akan meningkat sesuai dengan pita hijau pada KMS. Perkembangan dan kemampuan anak akan bertambah sesuai dengan umur dan anak yang sehat akan jarang sakit, selalu gembira, ceria, aktif, lincah dan cerdas.

Tanda-tanda anak tumbuh sehat sebagai berikut:

1. Berat badan anak naik setiap bulan

2. Pada KMS garis pertumbuhan naik mengikuti salah satu pita warna atau pindah ke pita warna di atasnya.

Tanda anak tumbuh kurang sehat (Depkes RI, 2009) sebagai berikut:

1. Berat badan tidak naik
2. Pada KMS garis pertumbuhan turun, datar, pindah ke pita warna di bawahnya atau ada di bawah garis merah.

M. PEMBERIAN IMUNISASI BAYI BARU LAHIR

Imunisasi merupakan upaya untuk melindungi bayi dari berbagai aspek penyakit menular. Imunisasi pertama diberikan pada saat bayi baru lahir yaitu dengan memberikan imunsasi Hepatitis B-O (HBO). HBO sebaiknya diberikan sebelum bayi berumur 7 hari. Imunsiasi selanjutnya diberikan di posyandu, puskesmas, rumah sakit atau dokter praktek swasta. Bayi harus mendapatkan imunsasi dasar lengkap sebelum berumur 1 tahun. Bayi yang akan diimunisasi harus dalam keadaan sehat, namun batuk pilek ringan bukan merupakan halangan untuk mendapatkan imunsasi.

Penyakit yang dapat dicegah dengan imunsasi adalah:

1. Hepatitis B (HB)
2. TBC
3. Polio
4. Difteri, Perifusis (batuk rejan), Tetanus (DPT)
5. Campak

N. MITOS

Banyak mitos mengenai kehamilan dan kesehatan anak. Namun namanya juga mitos tentu banyak juga yang perlu diteliti kebenarannya. Beberapa mitos dapat bertahan karena memberikan nasihat yang sesuai dengan pengalaman sehari-hari. Namun banyak mitos terutama sekitar kehamilan dan melahirkan, terbukti salah atau tidak efektif sesuai dengan kemajuan kedokteran dan teknologi.

O. PENYAKIT MENULAR

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang dapat menyebar dari satu orang ke orang lainnya melalui hubungan seks dan merupakan masalah kesehatan masyarakat di banyak negara.

Angka kejadian IMS diperkirakan tinggi dan kegagalan dalam mendiagnosa serta mengobati IMS sedini mungkin dapat menimbulkan komplikasi dan kecacatan termasuk terjadinya infertilitas, keguguran, kehamilan ektopik, kanker daerah panggul bahkan infeksi pada bayi baru lahir. Komplikasi yang terjadi akibat IMS dan penyakit radang panggul (PRP) menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan reproduksi .

Menurut UU No 23/2002: Perlindungan Anak pasal 5 menjelaskan bahwa setiap anak berhak atas suatu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan. Pasal 27 juga menyatakan bahwa identitas diri anak harus diberikan sejak kelahirannya dan dituangkan dalam akta kelahiran yang

dibuat berdasarkan pada surat keterangan dari orang yang menyaksikan dan/atau membantu proses kelahiran.

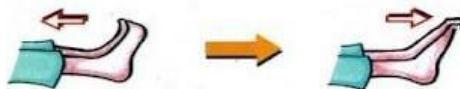
P. MATERI SENAM IBU HAMIL

Senam ibu hamil dilakukan secara rutin dan terus menerus, hal ini bertujuan: untuk mengurangi dan mencegah timbulnya gejala yang mengganggu selama masa kehamilan seperti sakit pinggang, bengkak kaki dan lain-lain, mengurangi ketegangan otot-otot sendi sehingga mempermudah kelahiran.

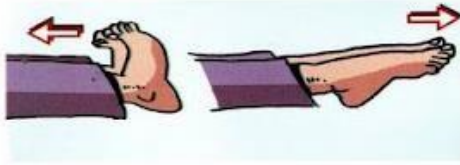
Senam semasa kehamilan sebagai berikut :

1. Senam untuk kaki

- a. Senam untuk kaki dilakukan sebagai berikut: Duduk dengan kaki diluruskan ke depan dengan tubuh bersandar tegak lurus (rileks).
- b. Tarik jari-jari kearah tubuh secara perlahan-lahan lalu lipat ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungan sesuai dengan gerakan.
- c. Tarik kedua telapak kaki ke arah tubuh secara perlahan-lahan dan dorong ke depan. Lakukan sebanyak 10 kali, penghitungansesuai dengan gerakan.



Gambar 1. Gerakan jari-jari kaki

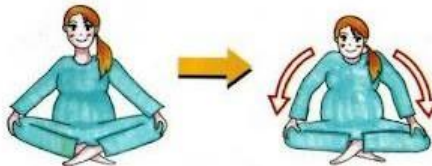


Gambar 2. Gerakan mendorong ke depan

2. Senam duduk bersila

Senam ibu hamil dapat dilakukan dengan cara duduk bersila sebagai berikut sebagai berikut:

- a. Duduk kedua tangan diatas lutut
- b. Letakkan kedua telapak tangan di atas lutu
- c. Tekan lutut ke bawah dengan perlahan-lahan Lakukanlah sebanyak 10 kali, lakukan senam duduk bersila ini selama 10 menit sebanyak 3 kali sehari



Gambar 3 Senam Duduk Bersila

3. Cara tidur yang nyaman

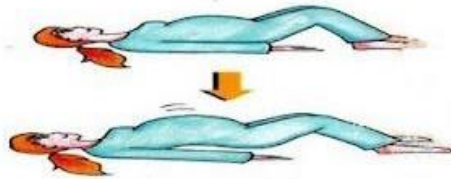
Berbaringlah miring pada sebelah sisi dengan lutut di tekuk



Gambar 4 Senam Ibu Hamil Berbaring Miring

4. Senam Untuk Pinggang (posisi terlentang)

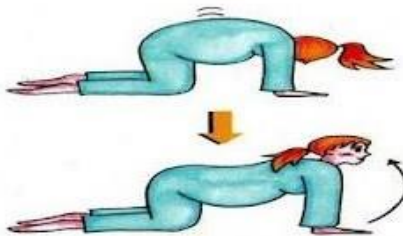
- a. Tidurlah terlentang dan tekuklah lutut jangan terlalu lebar, arah telapak tangan ke bawah dan berada di samping badan
- b. Angkatlah pinggang secara perlahan
- c. Lakukanlah sebanyak 10 kali



Gambar 5 Senam Pinggang (Posisi Terlentang)

5. Senam untuk pinggang (posisi merangkak)

- a. Badan dalam posisi merangkak
- b. Sambil menarik napas angkat perut berikut punggung ke atas dengan wajah menghadap ke bawah membentuk lingkaran.
- c. Sambil perlahan-lahan mengangkat wajah hembuskan napas, turunkan punggung kembali dengan perlahan.

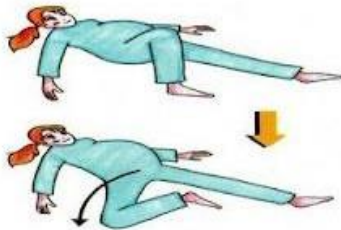


Gambar 6 Senam Untuk Pinggang (Posisi Merangkak)

- d. Lakukanlah sebanyak 10 kali.

6. Senam Dengan satu lutut

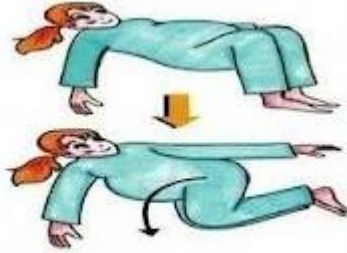
- Tidurlah terlentang, tekuk lutut kanan.
- Lutut kanan digerakkan perlahan ke arah kanan lalu kembalikan.
- Lakukanlah sebanyak 10 kali.
- Lakukanlah hal yang sama untuk lutut kiri.



Gambar 7 Senam Dengan Satu Lutut

7. Senam dengan kedua lutut

- Tidurlah terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua lutut saling menempel.
- Kedua tumit dirapatkan, kaki kiri dan kanan saling menempel.
- Kedua lutut digerakkan perlahan-lahan ke arah kiri dan kanan.
- Lakukanlah sebanyak 8 kali.



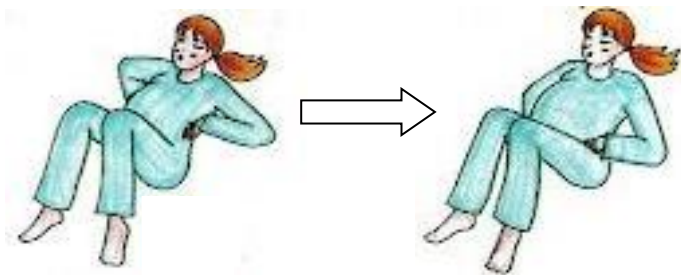
Gambar 8 Senam Dengan Kedua Lutut

8. Latihan untuk saat persalinan

Latihan untuk saat persalinan dibagi menjadi sebagai berikut:

a. Cara pernapasan saat persalinan

- 1) Cari posisi yang nyaman, misalnya duduk bersandar antara duduk dan berbaring serta kaki diregangkan, posisi merangkak, duduk di kursi.
- 2) Tarik napas dari hidung dan keluarkan melalui mulut.
- 3) Usahakan tetap rileks

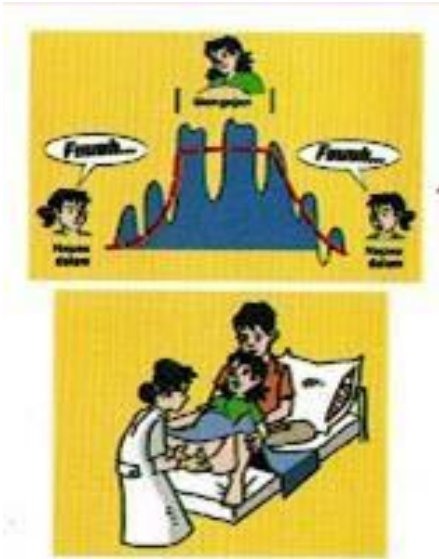


Gambar 9 Latihan Untuk Saat Persalinan

b. Cara mengejan

- 1) Cari posisi yang nyaman atau posisi ibu antaraduduk dan

- berbaring serta kaki diregangkan
- 2) Perlahan-lahan tarik napas sebanyak 3 kali dan pada hitungan ke 4 tarik napas kemudian tahan napas, sesuai arahan pembantu persalinan.
 - 3) Mengejan ke arah pantat.



Gambar 10 Cara Mengejan

c. Cara pernapasan pada saat melahirkan

Cara ini dilakukan jika bidan mengatakan tidak usah mengejan lagi, yaitu:

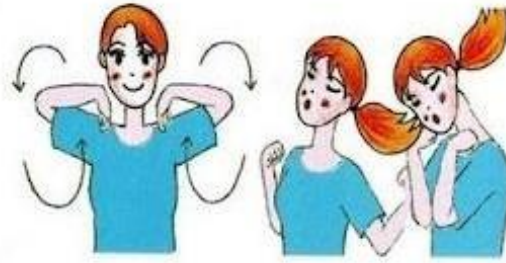
- 1) Letakkanlah kedua tangan di atas dada
- 2) Bukalah mulut lebar-lebar bernapaslah pendek sambil mengatakan hah-hah-hah.

9. Senam untuk memperlancar ASI

1. Lipat lengan ke depan dengan telapak tangan digenggam dan berada di depan dada, gerakkan siku ke atas dan ke bawah.
2. Lipat lengan ke atas hingga ujung jari tengah menyentuh bahu, dalam posisi dilipat lengan diputar dari belakang ke depan, sehingga siku-siku bersentuhan dan mengangkat payudara lalu bernapaslah dengan lega
3. Lakukanlah sebanyak 2 kali.



Gambar 11 Gerakan Siku Ke Atas Dan Ke Bawah



Gambar 12 Mengangkat Payudara

Q. PERAWATAN BBL AGAR TUMBUH KEMBANG OPTIMAL

1. Tanda-tanda bayi lahir sehat
 - a. Bayi lahir segera menangis
 - b. Seluruh tubuh bayi kemerahan
 - c. Bayi bergerak aktif
 - d. Bayi bisa menghisap puting susu dengan kuat
 - e. Berat lahir 2500 gram atau lebih
2. Perawatan
 - a. Beri ASI saja
 - b. Jaga bayi tetap hangat
 - c. Cegah infeksi pada bayi baru lahir
 - d. Beri rangsangan perkembangan
 - e. Periksa kesehatan bayi baru lahir

BAB V

KONSEP TEORI COMFORT KOLCABA

A. DEFINISI

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, nyaman adalah segar, sehat sedangkan kenyamanan adalah keadaan nyaman, kesegaran, kesejukan. Kolcaba (2008) menjelaskan bahwa kenyamanan sebagai suatu keadaan telah terpenuhinya kebutuhan dasar manusia yang bersifat individual dan holistik. Yang terpenuhi kenyamanan dapat menyebabkan perasaan sejahtera pada diri individu tersebut.

Kenyamanan didefinisikan sebagai kondisi yang dialami oleh resipien berdasarkan pengukuran kenyamanan. Ada tiga tipe kenyamanan (dorongan, ketentraman dan transcendence) serta empat konteks pengalaman (fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kenyamanan adalah suatu kontinum perasaan dari paling nyaman sampai dengan paling tidak nyaman yang dinilai berdasarkan persepsi masing-masing individu pada suatu hal yang dimana nyaman pada individu tertentu mungkin

berbeda dengan individu lainnya.

B. ASPEK DALAM KENYAMANAN

Menurut Kolcaba (2008) aspek kenyamanan terdiri dari :

1. Kenyamanan Fisik berkaitan dengan sensasi tubuh yang dirasakan oleh individu itu sendiri.
2. Kenyamanan Psikospiritual berkenaan dengan kesadaran internal diri, yang meliputi konsep diri, harga diri, seksualitas dan makna kehidupan, hingga hubungan yang sangat dekat dan lebih tinggi.
3. Kenyamanan Lingkungan berkenaan dengan lingkungan, kondisi dan pengaruh dari luar kepada manusia seperti temperatur, warna, suhu, pencahayaan, suara, dan lain-lain.
4. Kenyamanan Sosial Kultural berkenaan dengan hubungan interpersonal, keluarga, dan sosial atau masyarakat (keuangan, perawatan kesehatan individu, kegiatan religius, serta tradisi keluarga).

C. PENGUKURAN KENYAMANAN

Pengukuran kenyamanan didefinisikan sebagai intervensi keperawatan untuk mengetahui kebutuhan kenyamanan resipien secara spesifik meliputi fisiologi, sosial, finansial, psikologi, spiritual, lingkungan, dan intervensi fisik

(Kolcaba, 1994 dalam Tomey dan Alligood, 2008).

D. TIPE DAN KONTEKS KENYAMANAN

Tipe-tipe kenyamanan didefinisikan sebagai berikut :

1. Dorongan (relief): kondisi resipien yang membutuhkan penanganan spesifik dan segera.
2. Ketenteraman (ease): kondisi yang tenteram atau kepuasan hati.
3. transcendence: keadaan dimana seseorang individu mampu mengatasi masalah (nyeri).

Empat Konteks kenyamanan adalah (kolcaba, 2003 dalam Tomey dan Alligood 2008, Kolcaba 1991 dalam Peterson dan Bredow, 2009)

- a. Fisik : berkaitan dengan sensasi jasmani.
- b. Psikospiritual : berkaitan dengan kesadaran diri, internal diri, termasuk penghargaan, konsep diri, seksual, dan makna hidup, berhubungan dengan perintah yang terbesar atau kepercayaan.
- c. Lingkungan : berkaitan dengan keadaan sekitarnya, kondisi-kondisi dan pengaruhnya.
- d. Sosial : berkaitan dengan hubungan interpersonal, keluarga, dan sosial.

E. STRUKTUR TAKSONOMI TEORI KENYAMANAN KOLCABA

Struktur taksonomi teori kenyamanan kolcaba mengatakan pentingnya pengukuran kenyamanan sebagai hasil tindakan dari perawat. Perawat dapat mengumpulkan tanda-tanda atau fakta untuk membuat sebuah keputusan serta untuk menunjukkan efektifitas dari perawatan kenyamanan. Kolcaba menyarankan penggunaan struktur Taksonomi dalam melakukan pengkajian untuk pengukuran kenyamanan pada pasien.

Berdasarkan struktur taksonomi, kolcaba (1997) mengembangkan suatu instrumen untuk mengukur kenyamanan pasien yaitu General conform quisionnaire. Dalam kuisisioner tersebut tergambar terdapat item-item positif dan negatif dalam beberapa kolom-kolom (Tomey dan Alligood, 2008).

		<i>Type of Comfort</i>		
		<i>Relief</i>	<i>Ease</i>	<i>Transcendence</i>
<i>Context in Which Comfort</i>	<i>Physical</i>			
	<i>Psychospiritual</i>			
	<i>Environmental</i>			
	<i>Social</i>			

Tabell. Struktur Taksonomi dari Teori Kenyamanan sumber. Kolcaba dalam Tomey dan Alligood (2008).

Pada tabel diatas menjelaskan tentang struktur taksonomi dari teori kenyamanan Kolcaba, yang terdiri dari tiga tipe kenyamanan, yaitu relief, ease, dan transcendence, dan meliputi empat konteks kenyamanan, antara lain fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial. Adapun cara menggunakan tabel ini adalah:

1. Pada kolom relief dituliskan pernyataan tentang kondisi pasien yang membutuhkan tindakan perawatan spesifik dan segera terkait dengan kenyamanan pasien, meliputi empat konteks kenyamanan (fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial).
2. Pada kolom ease dituliskan pernyataan yang menjelaskan tentang bagaimana kondisi ketentraman dan kepuasan hati pasien yang berkaitan dengan kenyamanan, meliputi empat konteks kenyamanan (fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial).
3. Pada kolom transcendence dituliskan pernyataan tentang bagaimana kondisi pasien dalam mengatasi masalah yang terkait dengan kenyamanan, meliputi empat konteks kenyamanan (fisik, psikospiritual, lingkungan dan sosial).

BAB V

KELAS IBU HAMIL DALAM MEMBERIKAN KENYAMANAN

Usia seseorang akan mempengaruhi penilaian tentang kenyamanan. Semakin matang seseorang akan lebih mengetahui tentang kebutuhan kenyamanan. Dengan pengalaman yang didapat secara keseluruhan, responden dengan usia 21-25 tahun psikologis dan Konseptual pada diri mereka sudah terbentuk. Pada rentan usia 19-20 tahun diketahui ibu hamil primigravida trimester 3 merasakan tidak nyaman akibat kekhawatiran dalam menghadapi persalinan sehingga cenderung mempengaruhi tingkat psikologis ibu hamil dikarenakan banyak hal, diantaranya yakni : rasa sakit yang akan dirasakan selama proses persalinan.

Responden merasa tidak nyaman karena merasakan nyeri pada anggota tubuh yang menyebabkan kesulitan untuk beraktivitas, dan masih membutuhkan bantuan keluarga saat beraktivitas. Selain itu banyak responden sering merasa cemas dengan kondisinya dan merasa takut saat memikirkan proses persalinan, oleh sebab itu pada usia tersebut seseorang sangat membutuhkan kenyamanan kehamilan hingga menghadapi proses persalinan.

Salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak adalah dengan kegiatan kelas ibu hamil. Ibu hamil yang merasa nyaman dalam menghadapi persalinan setelah mengikuti kelas ibu hamil dalam rentang usia 21-25 tahun, Karena pada usia tersebut ibu sudah dianggap matang dan dapat menerima dan berfikir mengenai kesadaran dirinya sehingga akan membentuk perasaan nyaman pada ibu hamil.

Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting psikologisnya. Persepsi dan pengalaman individu dapat merubah gambaran diri secara dinamis. Apabila ibu belum memahami tentang konsep dirinya dengan keadaan yang dialaminya maka akan mempengaruhi status psikologis yang akan mengarah pada keadaan tidak nyaman. Kenyamanan sangat dibutuhkan oleh ibu hamil dalam menghadapi persalinan karena dengan nyaman dapat meningkakan sikap positif. Pemberian kelas ibu hamil ini akan memberikan perasaan nyaman pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya fakto fisik ibu, kodisi psikospiritual, lingkungan, dansosial.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen, Kesehatan. (2009). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat

Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu hamil*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina gizi dan KIA

Kemenkes RI. (2014). *Infodatin*. Jakarta : Pusat Data dan Informasi

Kolbaca Katharine. (2003). *Comfort theory and practice: a vision for holistic helath care and research*. New York : Springer Publishing Company Peterson

Kolbaca, Katharine., DiMarco, Marguerite. (2005). *Comfort theory and its application to pediatric nursing . A Pediatric nursing*

Saryono, 2009. *Perawatan Payudara*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Soetjiningsih., 2012. *ASI petunjuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta. EGC

Suheimi, army k. (2016). *Dasar dasar ilmu kebidanan*. Sumatera barat : andalas university press

Suririnah. (2007). *Kehamilan Dan Persalinan* . Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

ISBN 978-602-5842-15-3



9

786025

842153

**STRADA
PRESS**