

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Kehamilan

2.1.1 Pengertian

Kehamilan yaitu suatu penyatuan antara sperma dan ovum, selanjutnya hasilnya akan berimplantasi. Kehamilan biasanya akan berlangsung selama 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan. Selain itu, kehamilan juga dibagi jadi tiga trimester. Trimester I selama 12 minggu, trimester II selama 15 minggu (minggu ke-13 sampai ke-27) dan trimester III selama 13 minggu (minggu ke-28 sampai ke-40). (Prawirohardjo, 2016)

Kehamilan yaitu keadaan dimana seorang perempuan yang di dalam uterusnya terdapat embrio atau janin. Kehamilan biasanya dimulai dari saat masa konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilannya kurang lebih 37-42 minggu dan tidak akan lebih dari 43 minggu. (Kuswanti, 2014)

2.1.2 Perubahan Fisiologis Kehamilan

1) Uterus

Saat masa kehamilan uterus akan mulai beradaptasi untuk menerima dan melindungi hasil pembuahan sampai persalinan. Pada wanita yang tidak hamil, uterus mempunyai berat 70 gram dan kapasitasnya mencapai 10 ml atau mungkin kurang. Sedangkan pada wanita hamil uterus akan menjadi tempat penampungan bagi janin,

plasenta dan juga amnion, volume totalnya pada akhir kehamilan kurang lebih 10 liter atau mungkin sampai 20 liter dan beratnya kira-kira 1100 gram.

2) Ovarium

Saat usia kehamilan 16 minggu, fungsi dari ovarium akan diambil oleh plasenta, terutama fungsi dari produksi hormon *estrogen* dan *progesterone*. Selama masa kehamilan ovarium akan tenang, tidak akan terjadi pembentukan dan juga pematangan folikel baru, tidak akan terjadi ovulasi, dan juga tidak akan terjadi menstruasi.

3) Vagina dan Vulva

Vagina dan vulva akan terjadi *hipervaskularisasi/ livide* atau biasa lebih dikenal dengan sebutan tanda *chadwick* (merah kebiruan). Warna merah kebiruan ini terjadi karena adanya pengaruh hormone *estrogen* dan *progesterone*. Perubahan ini meliputi adanya penipisan mukosa dan juga hilangnya sejumlah jaringan ikat dan hipertrofi dari sel polos.

4) Payudara

Pada awal kehamilan, ibu akan merasa payudaranya jadi lebih lunak. Setelah bulan ke-2 ibu akan merasa payudaranya bertambah besar dan vena-vena dibawah kulit akan menjadi terlihat. Puting susu akan menjadi bertambah besar, berwarna kehitaman,

dan tegak. Setelah bulan pertama akan ada cairan yang keluar warnanya kekuningan yang biasa dikenal dengan kolostrum.

5) Penambahan Berat Badan

Kurang lebih selama masa kehamilan akan terjadi penambahan berat badan sekitar 12,5 kg. pada trimester ke-2 dan ke-3 pada ibu hamil dianjurkan setiap minggunya untuk terjadi penambahan berat badan sekitar 0,4 kg (untuk gizi yang baik), sedangkan pada ibu hamil dengan gizi kurang atau mungkin lebih penambahan berat badannya sekitar 0,5 dan 0,3 kg.

6) System Urinaria

Saat masih hamil, kerja ginjal akan lebih berat. Sirkulasi darah pada ginjal akan meningkat yang akan membuat ibu hamil akan sering buang air kecil (BAK). Ginjal akan menyaring darah yang volumenya terus meningkat sampai 30-50% atau mungkin lebih, yang puncaknya pada usia kehamilan 16 sampai 24 minggu, juga hingga sebelum persalinan (pada saat ini aliran darah ke ginjal akan berkurang dikarenakan adanya penekanan rahim yang membesar). Biasanya pada minggu-minggu terakhir kehamilan, adanya peningkatan aktivitas ginjal menjadi lebih besar pada ibu hamil yang tidur miring. Tidur miring akan membantu untuk mengurangi tekanan dari rahim pada vena yang membawa darah dari tungkai, dan akan timbul perbaikan aliran darah yang selanjutnya akan terjadi peningkatan aktivitas ginjal dan curah jantung.

Biasanya pada awal-awal kehamilan ibu akan sering buang air kecil (BAK) ini karena adanya tekanan pada kandung kemih yang disebabkan oleh uterus yang mulai membesar, pada pertengahan kehamilan biasanya akan mulai hilang karena uterus akan mulai keluar dari rongga panggul. Tapi dengan seiringnya waktu, pada akhir kehamilan rasa ingin buang air kecil (BAK) akan muncul kembali, karena kepala janin mulai turun ke dalam rongga panggul yang akan menimbulkan tekanan pada kandung kemih.

7) System Kardiovaskular

Pembesaran pada jantung bisa saja disebabkan karena adanya peningkatan volume darah dan curah jantung. Jantung akan terangkat keatas dan berotasi kedepan pada usia kehamilan minggu ke-14 dan 20, denyut jantung juga akan meningkat secara perlahan-lahan, mencapai 10-15 kali/menit, lalu akan menetap hingga kehamilan aterm, ini disebabkan oleh diafragma yang terdorong keatas. (Prawirohardjo, 2016)

2.1.3 Kebutuhan Ibu Hamil

1) Kebutuhan Nutrisi

Kebutuhan akan nutrisi sangat berkaitan dengan pemenuhan kalori yang berguna untuk pertumbuhan janin dan juga kesehatan ibu. Apabila ibu hamil kekurangan kalori akan menimbulkan berbagai komplikasi salah satunya anemia, abortus, partus prematurus, inertia uteri, perdarahan setelah persalinan dan lainnya.

Tapi bila berlebihan juga tidak baik, karena akan menimbulkan komplikasi juga misalnya kegemukan , preeklampsia, *giant baby*, dan lainnya.

2) Kebutuhan *Personal Hygiene*

Kebutuhan kebersihan diri sangatlah penting, ibu dianjurkan untuk mandi minimal 2 kali dalam sehari. Terutama kebersihan pada daerah mulut, ibu harus rajin untuk gosok gigi karena gigi akan mudah sekali berlubang terutama bila ibu yang kekurangan kalsium. Rasa mual akan membuat bertambah buruknya kebersihan mulut dan bisa menimbulkan karies.

3) Kebutuhan Eliminasi

Buang air besar (BAB) pada ibu hamil harus teratur, maka dari itu ibu hamil sangat dianjurkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang tinggi serat misalnya sayuran.

Selain itu, ibu hamil juga harus lebih rajin untuk membersihkan daerah genitalianya bila sudah buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB), gunakan celana dalam yang tidak ketat, sering ganti celana dalam, dan sehabis BAK atau BAB biasakan untuk mengeringkan dengan tisu atau handuk yang kering.

4) Kebutuhan Istirahat

hamil harus bisa mengatur jadwal istirahatnya, ini dikarenakan untuk meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani ini bertujuan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Minimal pada malam hari ibu tidur selama 8 jam dan siang hari selama 1 jam.

5) Kebutuhan Seksualitas

Koitus diperbolehkan hingga akhir kehamilan, meskipun ada juga yang menyarankan berhubungan saat 14 hari menjelang persalinan. Koitus tidak diperbolehkan apabila adanya perdarahan pervaginam, mempunyai riwayat abortus yang berulang, partus prematurus imminens, ketuban pecah dini (KPD). (Prawirohardjo, 2016)

6) Pemberian Imunisasi Tetanus Toxoid (TT)

Table 2.1

Pemberian Imunisasi TT

Antigen	Interval (Selang Waktu Minimal)	Lama Perlindungan	% Perlindungan
TT 1	Pada kunjungan ANC pertama	-	-
TT 2	4 minggu sesudah TT 1	3 tahun	80
TT 3	6 minggu sesudah TT 2	5 tahun	95
TT 4	1 tahun sesudah TT 3	10 tahun	99

TT 5	1 tahun sesudah TT 4	25 tahun	99
------	----------------------	----------	----

(Yuni, 2016)

2.1.4 Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan

1) Perdarahan Pervginam

Pada awal-awal masa kehamilan, jika ditemui perdarahan yang tidak normal misalnya perdarahan yang keluar banyak atau bahkan sampai menimbulkan rasa nyeri mungkin ini adalah tanda adanya suatu masalah misalnya abortus, KET dan molahidatidosa. Jika terjadi pada trimester II dan III bila keluar darah disertai atau tanpa disertai nyeri juga merupakan suatu masalah misalnya plasenta previa dan solusio plasenta.

2) Sakit Kepala Yang Berat

Apabila ditemukan ibu hamil mempunyai keluhan sakit kepala yang berat bahkan disertai juga pandangan kabur perlu diwaspadai, ini mungkin salah satu tanda terjadinya preeclampsia.

3) Pandangan Kabur

Apabila ibu hamil mempunyai masalah pandangan kabur ini merupakan salah satu tanda adanya keadaan yang mengancam jiwa.

4) Nyeri Perut Hebat

Perlu diwaspadai bila ibu hamil mengalami nyeri perut hebat dan jika sudah diistirahatkan tidak kunjung hilang. Mungkin ini salah satu tanda dari KET, abortus, radang panggul, persalinan preterm, *gastritis*, atau penyakit kantong empedu.

5) *Oedema* Pada Muka Atau Tangan

Apabila ibu hamil mengalami *oedema* ini bertanda ibu mempunyai masalah misalnya ibu mengalami gejala anemia, gagal jantung atau mungkin preeklampsia.

6) Gerakan Bayi Berkurang

Ibu akan merasakan gerakan janin pada usia kehamilan 5 bulan atau 6 bulan. Janin akan bergerak kurang lebih 3 kali dalam periode 3 jam. Gerakan akan lebih terasa saat ibu berbaring miring dan juga saat ibu sedang makan atau minum. Apabila gerakan semakin berkurang terus menerus, ibu harus waspada dan harus cepat datang ke tenaga kesehatan terdekat. (Yuni, 2016)

2.1.5 Asuhan Standar Pelayanan Minimal 14 T

1. Timbang Berat Badan dan Ukur Tinggi Badan

Pertambahan berat badan yang normal ibu hamil berdasarkan masa tubuh atau Body Massa Index (BMI) dilakukan untuk menentukan pertambahan berat badan selama masa kehamilan. Berat badan total yang normal selama masa kehamilan yaitu sekitar 11,5 sampai 16 kg. Selain itu, pengukuran tinggi badan pada ibu hamil diperlukan untuk mengukur ukuran panggul, ukuran panggul ibu hamil yang normal yaitu kurang lebih 145 cm.

2. Ukuran Tekanan Darah

Tekanan darah sangat penting diperiksa, karena untuk mengetahui perbandingan nilai dasar selama masa kehamilan. Tekanan darah sistolik 140 mmHg atau diastolik 90 mmHg pada awal pemeriksaan bisa berpotensi ibu hamil tersebut terkena hipertensi.

3. Tinggi Fundus Uteri

Apabila pada usia kehamilan kurang dari 24 minggu pengukuran TFU dilakukan dengan menggunakan jari, tapi bila usia kehamilannya sudah melebihi 24 minggu menggunakan Mc Donald yaitu dengan mengukur TFU dengan menggunakan pita ukur (Metlin) yang diukur dari tepi atas symphysis sampai fundus uteri kemudian ditentukan sesuai rumus.

4. Imunisasi Tetanus Toxoid (TT)

Imunisasi TT yaitu suatu proses untuk membangun kekebalan tubuh ibu hamil agar terhindar dari infeksi tetanus toxoid. Pemberian imunisasi TT pada masa kehamilan biasanya diberikan hanya 2 kali saja. Imunisasi pertama biasanya akan diberikan pada ibu hamil saat usia kehamilan 16 minggu dan yang kedua diberikan 4 minggu kemudian.

5. Tablet Fe

Pemberian tablet Fe selama masa kehamilan yaitu sekitar 90 tablet. Tablet Fe atau zat besi sangat penting, yaitu untuk mencegah defisiensi zat besi pada ibu hamil. Ibu hamil perlu mendapatkan zat

besi kurang lebih 60 mg perhari, kebutuhannya akan meningkat pada trimester II, ini dikarenakan absorpsi usus yang tinggi. Tablet Fe sebaiknya tidak diminum dengan menggunakan teh atau kopi karena akan mengganggu penyerapan. Sebaiknya tablet Fe diminum dengan menggunakan minuman yang mengandung vitamin C, karena akan sangat membantu untuk mempercepat penyerapannya. Tablet Fe diberikan 1 kali perhari, tapi jika ditemukan anemia berikan 2-3 tablet Fe perharinya. Untuk memastikan ibu hamil anemia atau tidak, lakukan pemeriksaan Hb, dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali selama masa kehamilan yaitu saat pertama kali kunjungan pada usia kehamilan 28 minggu atau jika terdapat tanda- tanda ibu hamil mengalami anemia.

6. Tes PMS (Penyakit Menular Seksual)

Tes PMS dilakukan dengan tujuan untuk memeriksa apakah ibu hamil mengalami infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual atau tidak. Laki- laki atau perempuan bisa beresiko tertular penyakit kelamin. Tapi perempuan lebih beresiko tinggi tertular karena dilihat dari bentuk alat reproduksinya lebih rentan terhadap penyakit kelamin. Salah satu contoh PMS yaitu Gonoreia (GO), Sifilis (Raja Singa), Trikonomiasis, Ulkus Mole (Chancroid), Klamidia, Kutil Kelamin, Herpes, HIV/AIDS, dan Pelvic Inflammatory Disease (PID).

7. Temu Wicara

Temu wicara pasti akan dilakukan setiap klien kunjungan. Temu wicara bisa berupa anamnesa, konsultasi, dan persiapan untuk rujukan. Anamnesa meliputi biodata klien, riwayat menstruasi, riwayat kesehatan, riwayat kehamilan, persalinan dan nifas klien, dan pengetahuan klien. Memberikan konsultasi atau melakukan kerja sama penanganan.

8. Pemeriksaan Lab

Pemeriksaan lab dianjurkan bagi setiap ibu hamil, tujuannya agar mengetahui ibu hamil tersebut mengalami anemia atau tidak, mengetahui golongan darah sehingga bila sewaktu waktu ibu membutuhkan donor pada saat persalinan ibu sudah mempersiapkannya.

9. Perawatan Payudara

Perawatan payudara sangat penting dilakukan selama masa kehamilan, ini bertujuan agar nanti saat akan menyusui bayinya proses menyusui lancar dan tidak ada komplikasi payudara, karena segera setelah bayi lahir, bayi akan dilakukan IMD.

10. Senam Ibu Hamil

Senam ibu hamil perlu dilakukan agar ibu bisa mengatur nafas ibu saat akan menghadapi proses persalinan.

11. Pemeriksaan Protein Urine

Pemeriksaan protein urine dilakukan karena untuk mendeteksi secara dini apakah ibu hamil tersebut mengalami hipertensi atau tidak karena apabila hasilnya positif protein urine maka resiko ibu terjadi PEB akan meningkat.

12. Pemeriksaan Reduksi Urine

Pemeriksaan reduksi urine dilakukan untuk mengidentifikasi apakah ibu mengalami penyakit diabetes atau tidak.

13. Pemberian Terapi Kapsul Yodium

Pemberian terapi kapsul yodium diberikan untuk mengantisipasi terjadinya kekurangan yodium dan mengurangi

14. Pemberian Terapi Anti Malaria

Pemberian terapi anti malaria sangat penting dilakukan, terutama pada daerah endemis malaria. Pemberian terapi anti malaria diberikan kepada ibu hamil terutama bagi ibu yang baru saja tiba dari daerah endemis dan dengan adanya gejala seperti demam yang disertai dengan menggigil dan apusan darah yang positif. Apabila ibu hamil menderita malaria akan berdampak pada kehamilannya, salah satunya yaitu abortus, partus prematurus dan juga anemia.

2.2 Anemia Dalam Kehamilan

2.2.1 Pengertian

Anemia yaitu kadar hemoglobin (Hb) yang berada dibawah batas normal. (Prawirohardjo, 2016) Anemia pada kehamilan yaitu anemia yang disebabkan oleh kurangnya zat besi. (Manuaba, 2014)

Adapun anemia dalam kehamilan yaitu dapat menyebabkan BBLR dan juga perdarahan saat persalinan. Anemia dalam kehamilan yaitu anemia yang disebabkan karena kurangnya asupan zat besi, asam folat, infeksi, dan juga kelainan pada darah yang merupakan jenis anemia yang pengobatannya relatif lebih mudah. (Manuaba, 2014)

Anemia timbul secara perlahan-lahan, awalnya mungkin gejalanya ringan atau bahkan tidak terasa sama sekali. Tetapi saat bertambah berat anemia dapat menimbulkan gejala salah satunya yaitu mudah merasa lelah, lemas, pusing, sakit kepala, kebas atau dingin pada bagian telapak tangan atau kaki, kulitnya pucat, denyut jantung cepat atau bahkan tidak teratur, napas pendek, nyeri pada bagian dada. Gejala ini bisa muncul karena jantung bekerja lebih berat untuk memompa darah yang berisi oksigen ke seluruh tubuh. (Manuaba, 2014)

Anemia pada ibu hamil bisa menyebabkan gangguan tumbuh kembang pada janin, abortus, partus lama, sepsis puerperalis, kematian ibu dan juga janin. Selain itu, anemia pada ibu hamil juga bisa menyebabkan gangguan plasenta misalnya hipertrofi, klasifikasi

plasenta, dan infark sehingga terjadi gangguan pada fungsinya. (Manuaba, 2014)

Anemia dapat dicegah dan diobati sesuai dengan faktor penyebabnya. Apabila penyebabnya dari faktor nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi nutrisi yang berperan dalam anemia tersebut. Anemia gizi bisa disebabkan oleh berbagai macam nutrisi yang penting pada pembentukan haemoglobin. (Prawirohardjo, 2016)

Kebutuhan zat besi pada masa kehamilan yaitu sekitar 800-1040 mg. Kebutuhan ini diperlukan untuk kurang lebih 300 mg untuk pertumbuhan janin, 50-75 mg untuk pembentukan plasenta, 500 mg untuk meningkatkan kadar Hb, 200 mg lebih akan disekresikan lewat usus, urin dan kulit, 200 mg lenyap ketika proses persalinan. Perhitungan makan 3 kali sehari atau sekitar 1000-2500 kalori akan menghasilkan kurang lebih 10-15 mg zat besi perhari, tapi hanya 1-2 mg yang diharapkan, 6-8 mg zat besi dapat diabsorpsi. Bila ibu hamil mengkonsumsi 90 tablet selama masa kehamilan, maka total zat besi yang diabsorpsi sekitar 720 mg dan 180 mg dari konsumsi harian ibu. (Prawirohardjo, 2016)

2.2.2 Telur Ayam

Selain dengan pemberian Fe ada beberapa upaya nonfarmakologis yang bisa menyebabkan kadar Hb ibu meningkat salah satunya yaitu

kurma, oatmeal, brokoli, daging merah, bayam, delima, kismis, telur, kerrang, madu, jus jeruk, dan kacang-kacangan.

Telur adalah salah satu makanan yang mempunyai protein yang tinggi, ini dikarenakan telur mempunyai susunan asam amino yang lengkap. Haemoglobin di dalam darah sendiri mengandung asam amino dan zat besi, juga lipoprotein yang terdiri atas asam amino dan lemak. Telur juga mempunyai susunan protein yang mudah diserap oleh tubuh. Konsumsi telur ayam yaitu sekitar 2 butir perhari. (Muchtar, 2015)

Selain itu, telur juga mengandung vitamin B kompleks serta vitamin A dan D (pada kuning telur) dan juga mengandung banyak zat yang sangat baik bagi anak-anak maupun orang dewasa. (Karyati, 2016)

Kandungan yang dimiliki oleh telur ayam rebus yaitu protein. Setiap butir telur memiliki kurang lebih 12 sampai 16% kandungan protein atau setara dengan 7 sampai 8 gram protein. Selain mengandung protein, telur juga mengandung zat besi, seng dan selenium. Zat besi sangat baik untuk memperbaiki Hb pada ibu hamil. Kandungan zat besi pada telur yaitu 1,64 mg pada telur yang masih utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. Sementara itu kandungan seng pada telur adalah sebesar 6,72 mg telur utuh dan 0,58 mg pada kuning telur. (Sugita, 2016b)

Konsumsi telur ayam rebus diperbolehkan apabila ibu tidak mempunyai riwayat alergi sebelumnya. Pada dasarnya konsumsi telur ayam cukup 1-2 butir dalam sehari karena kandungan kolesterolnya

tinggi kecuali hanya membatasi konsumsi putih telurnya saja maka boleh lebih dari itu. Tapi diupayakan untuk mengimbangi dengan asupan protein lain seperti ayam, daging merah dan sebagainya agar lebih bervariasi.

2.3 Konsep Dasar Persalinan

2.3.1 Pengertian

Persalinan yaitu suatu proses pengeluaran hasil pembuahan yang sudah siap untuk hidup diluar rahim. (Mochtar, 2013)

2.3.2 Tanda-Tanda Persalinan

1) Penipisan dan Pembukaan Serviks

Saat mulai mendekati persalinan serviks akan mengalami penipisan dan mengalami pembukaan.

2) Kontraksi Uterus

Uterus yang berkontraksi akan menyebabkan perubahan pada serviks, frekuensinya minimal 2 kali dalam 10 menit

3) *Blood Show*

Yaitu cairan lendir yang bercampur dengan darah yang keluar melalui vagina. (Ilmiah, 2015)

2.3.3 Asuhan Persalinan Normal

1) Kala I

Pada kala ini persalinan akan dimulai saat muncul kontraksi dan terjadi pembukaan pada serviks mencapai pembukaan 10 cm. pada kala I dibagi menjadi 2 fase yaitu:

a. Fase Laten

Yaitu fase awal sejak pertama kontraksi yang menimbulkan penipisan dan pembukaan pada serviks secara bertahap. Pembukaan kurang dari 4 cm akan berlangsung kurang lebih selama 8 jam.

b. Fase Aktif

Pada fase ini biasanya frekuensi dan lamanya kontraksi akan semakin bertambah (berlangsung selama 40 detik atau mungkin lebih). Serviks akan membuka dari pembukaan 4 sampai 10 cm, setiap 1 jam akan maju 1 cm. fase aktif ini dibagi menjadi 3 yaitu:

- a) Fase Akselerasi, biasanya dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm akan menjadi 4 cm.
- b) Fase Dilatasi Maksimal, biasanya dalam waktu 2 jam pembukaan akan bertambah cepat dari pembukaan 4 cm jadi 9 cm.
- c) Fase Deselerasi, biasanya pembukaan akan menjadi lambat kembali, dalam waktu 2 jam dari pembukaan 9 cm menjadi lengkap.

2) Kala II

Asuhan pada kala II biasanya dimulai sejak pembukaan lengkap sampai dengan bayi lahir. Adapun tanda dan gejala kala II yaitu:

- a. Ibu akan merasa ada dorongan ingin mengejan (Doran)

- b. Adanya tekanan pada anus (Teknus)
- c. Perineumnya menonjol (Perjol)
- d. Vulva membuka (Vulka)
- e. Keluar lendir campur darah (*blood show*)
- f. Pembukaan lengkap
- g. Terlihat kepala bayi di introitus vagina. (Ilmiah, 2015)

2.4 Konsep Dasar Nifas

2.4.1 Pengertian

Nifas yaitu masa proses pemulihan kembali semua organ reproduksi ibu kembali seperti sebelum hamil. Lama masa nifas ini yaitu 42 hari atau 6 minggu. (Mochtar, 2013)

2.4.2 Tujuan Asuhan Masa Nifas

- 1) Mendeteksi adanya perdarahan selama masa nifas
- 2) Menjaga kesehatan ibu dan bayi, baik fisik dan psikologisnya
- 3) Menjaga kebersihan diri (*personal hygiene*)
- 4) Melakukan skrining secara komprehensif, deteksi dini, merujuk bila terjadi komplikasi
- 5) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan bayi baru lahir, perawatan tali pusat, perawatan payudara, perawatan luka perineum, cara menyusui yang benar, nutrisi, KB, pemberian imunisasi.
- 6) Pendidikan tentang peningkatan hubungan yang baik antara ibu dan bayi

- 7) Memberikan pelayanan kontrasepsi
- 8) Mempercepat involusi alat kandungan
- 9) Melancarkan pengeluaran *lochea*. (Sutanto, 2018)

2.4.3 Tahapan Masa Nifas

1) Puerperium Dini

Yaitu masa pemulihan dimana ibu dibolehkan untuk berjalan-jalan. Bagi ibu yang persalinannya normal tanpa ada komplikasi, dalam waktu 6 jam ibu dianjurkan untuk sudah bisa mobilisasi.

2) Puerperium Intermedian

Yaitu masa pemulihan dimana semua organ reproduksi ibu secara perlahan-lahan akan kembali normal seperti sebelum hamil. Masa ini berlangsung selama 6 minggu.

3) Puerperium Lanjut

Pada tahap ini, waktu yang dibutuhkan untuk pulih dan sehat kembali. Bila saat kehamilan atau persalinan ada komplikasi butuh waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan atau tahunan. (Mochtar, 2013)

2.4.4 Perubahan Fisiologis Masa Nifas

1) Tanda-Tanda Vital

a. Suhu

Selama 24 jam pertama suhu akan sedikit meningkat menjadi 38°C, ini disebabkan karena peningkatan kerja otot panggul, dehidrasi, dan perubahan hormon.

b. Nadi

Dalam waktu 6 sampai 7 jam sesudah persalinan, sering timbul bradikardi (normalnya kurang dari 80- 100 kali/menit) karena adanya pengosongan di dalam rongga panggul dan kelelahan serta adanya pengeluaran darah saat persalinan. Nadi biasanya akan kembali normal dalam waktu kurang lebih 2 bulan.

c. Pernafasan

Pernafasan ibu setelah persalinan akan mendekati normal seperti saat sebelum persalinan.

d. Tekanan Darah

Terjadi penurunan 20 mmHg yang biasanya ditandai dengan adanya pusing setelah berdiri. Biasanya ditemukan pada 46 jam pertama setelah hemoragi. Peningkatan tekanan sistolik 30 mmHg dan penambahan diastolic 15 mmHg biasanya diikuti dengannyeri kepala dan adanya gangguan penglihatan.

e. Pengecilan Uterus

Setelah plasenta lahir, biasanya uterus akan berada 1-2 jari dibawah pusat. Pada 24 jam pertama uterus mungkin akan membesar sampai setinggi pusat, tetapi setelah itu akan kembali kecil. Pada akhir minggu kedua setelah persalinan, ukuran uterus akan kembali seperti sebelum hamil.

Tabel 2.2

Perubahan Uterus Pada Masa Nifas

Involusi	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus
Bayi Lahir	Setinggi Pusat	1000 gr
Plasenta Lahir	2 Jari Dibawah Pusat	750 gr
1 Minggu	Pertengahan Pusat Simpisis	500 gr
2 Minggu	Tak Teraba Kecil Diatas Simpisis	350 gr
6 Minggu	Bertambah Kecil	50 gr
8 Minggu	Sebesar Normal	30 gr

(Mochtar, 2013)

f. Produksi ASI

Saat masa kehamilan, payudara ibu akan mulai membesar tujuannya untuk mempersiapkan produksi ASI. Cairan pertama yang keluar berwarna kuning yaitu kolostrum. Kolostrum sangat bergizi dan mengandung banyak zat antibody yang baik bagi bayi.

Selain itu, menyusui bayi akan mencegah perdarahan selama masa nifas. Ini karena hisapan dari bayi akan merangsang produksi hormon

oksitosin. Oksitosin akan menyebabkan uterus berkontraksi dan akan membantu ASI keluar.

g. Perubahan Pada Cairan Vagina

Saat uterus berkontraksi, maka darah dari tempat bekas perlekatan plasenta pada dinding uterus akan terdorong keluar, dan akan menghasilkan cairan yang biasa disebut dengan lochea. Secara perlahan-lahan warna dan jumlah lochea akan berkurang sedikit demi sedikit. (Anggraini, 2016) Lochea yaitu cairan yang berasal dari cavum uteri dan vagina selama masa nifas berlangsung. Lochea biasanya akan timbul Selama kurang lebih 2 minggu setelah persalinan. Namun ada juga yang menyebutkan bahwa lochea akan timbul selama kurang lebih 4 minggu. Lochea akan mengalami perubahan karena adanya proses involusi.

Dari proses involusi inilah lapisan luar desidua yang mengitari situs plasenta akan menjadi nekrotik. Desidua yang mati akan keluar bersamaan dengan sisa cairan. Percampuran antara darah dan desidua inilah yang disebut dengan lochea.

- a. Lochea rubra (curenta), akan timbul pada hari ke 1-2 setelah persalinan, berwarna merah kehitaman, mengandung darah dan sisa-sisa ketuban, jaringan dari desidua, verniks caseosa, lanugo dan meconium.
- b. Lochea sanguinolenta, akan timbul pada hari ke 3-7 setelah persalinan, berwarna merah kuning dan berisi darah lendir.

- c. Lochea serosa, akan timbul pada hari ke 7-14 setelah persalinan, berwarna kecoklatan, mengandung lebih banyak serum, lebih sedikit darah, dan terdiri dari leukosit dan robekan laserasi plasenta.
- d. Lochea alba, akan timbul pada 2-6 minggu setelah persalinan, lendir serviks dan serabut jaringan yang mati. (Anggraini, 2016)

2.4.5 Kunjungan Masa Nifas

1) Kunjungan ke-1 (6-8 jam setelah persalinan)

Tujuan:

- a. Untuk mencegah perdarahan karena atonia uteri
- b. Untuk mendeteksi dan merawat dari perdarahan lain.
- c. Memberikan konseling pada ibu tentang mencegah terjadinya perdarahan masa nifas karena atonia uteri.
- d. Pemberian ASI awal pada bayi
- e. Melakukan hubungan antara ibu dan bayi
- f. Menjaga bayi tetap hangat untuk mencegah terjadinya hipotermi

2) Kunjungan ke-2 (6 hari setelah persalinan)

Tujuan:

- a. Untuk memastikan involusi uteri berjalan dengan baik, uterus berkontraksi dengan baik, fundus uteri berada di bawah umbilicus, tidak ada perdarahan yang abnormal, tidak ada pengeluaran yang berbau.
- b. Menilai ada atau tidaknya tanda demam, infeksi atau perdarahan yang abnormal.

- c. Memastikan ibu cukup makan, minum dan istirahat.
 - d. Memastikan ibu menyusui bayinya dengan baik dan tidak ada hambatan.
 - e. Memberikan konseling tentang asuhan perawatan tali pusat, menjaga bayi agar tetap hangat.
- 3) Kunjungan ke-3 (6 minggu setelah persalinan)
- Tujuan:
- a. Menanyakan pada ibu tentang penyulit yang ibu atau bayi alami
 - b. Memberikan konseling tentang alat kontrasepsi. (Sutanto, 2018)

2.4.6 Perubahan Psikologis Masa Nifas

1) Fase *Taking In*

Yaitu fase ketergantungan, ini biasanya berlangsung pada hari pertama sampai hari ke dua setelah persalinan. Pada fase ini ibu akan lebih focus memikirkan dirinya sendiri dan lebih pasif pada lingkungan sekitarnya.

2) Fase *Taking Hold*

Fase ini berlangsung antara 3 sampai 10 hari setelah persalinan. Ibu mungkin akan merasa khawatir tidak mampu untuk merawat bayinya.

3) Fase *Letting Go*

Yaitu fase dimana ibu mulai bisa menerima tanggung jawab akan peran barunya sebagai orang tua. Fase ini biasanya akan berlangsung selama 10 hari setelah persalinan. (Sutanto, 2018)

2.4.7 Kebutuhan Dasar Masa Nifas

1) Kebutuhan Nutrisi

- a. Ibu yang sedang menyusui harus makan makanan yang bergizi seimbang seperti mengkonsumsi protein, mineral, dan vitamin yang cukup.
- b. Makan makanan tambahan 500 kalori tiap hari.
- c. Banyak minum air putih kurang lebih 3 liter perhari.
- d. Minum pil zat besi.
- e. Minum kapsul vitamin A 200.000 unit

2) Kebutuhan Istirahat

Selama masa nifas ibu sangat perlu untuk banyak istirahat, karena untuk mencegah kelelahan. Apabila ibu kurang istirahat akan mempengaruhi:

- a. Mengurangi produksi ASI
- b. Memperlambat proses involusi uteri dan akan menambah perdarahan
- c. Bisa menyebabkan depresi dan ketidakmampuan ibu untuk mengurus bayinya juga dirinya sendiri.

3) Kebutuhan Eliminasi

Gangguan sulit buang air kecil (BAK) biasanya akan timbul dalam waktu satu atau dua hari pertama setelah persalinan. Ini bisa diakibatkan oleh rasa sakit, memar, atau bahkan gangguan pada tonus otot.

4) Kebutuhan Ambulasi

Ibu dalam waktu 24 jam pertama setelah persalinan harus sudah bisa turun dari tempat tidurnya sendiri. Tujuannya sendiri yaitu agar membantu untuk menguatkan otot perut dan bisa menghasilkan bentuk tubuh yang baik, selain itu untuk mengencangkan otot dasar panggul sehingga bisa memperbaiki sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

5) Personal Hygiene

Ibu nifas harus lebih rajin untuk menjaga kebersihan dirinya sendiri. Selain itu ajarkan ibu cara membersihkan daerah genetalia dari depan ke belakang, juga beritahu ibu untuk selalu mengganti pembalut jika dirasa sudah tidak nyaman. (Anggraini, 2016)

2.5 Konsep Dasar Bayi Baru Lahir

2.5.1 Pengertian

Bayi baru lahir normal yaitu bayi yang lahir pada usia kehamilan 37-42 minggu, berat badannya pada rentang 2500-4000 gram. (Prawirohardjo, 2016)

2.5.2 Ciri-Ciri Bayi Baru Lahir Normal

1. Lahir aterm yaitu 37 sampai 42 minggu
2. Berat badan 2500 sampai 4000 gram
3. Panjang badan 48 sampai 52 cm
4. Lingkar dada 30 sampai 38 cm
5. Lingkar kepala 33 sampai 35 cm

6. Lingkar lengan atas 11 sampai 12 cm
7. Frekuensi denyut jantung 120 sampai 160 kali/menit
8. Kulit berwarna kemerahan dan licin karena jaringan pada subkutan yang cukup
9. Rambut lanugo tidak terlihat dan rambut kepala sudah sempurna
10. Kuku agak panjang dan lemas
11. Nilai APGAR Skor >7
12. Genitalia laki-laki ditandai dengan testid yang sudah masuk ke skrotum, dan ada lubang uretra. Sedangkan pada perempuan labia mayora sudah menutupi labia mayora dan ada lubang uretra.
13. Keluarnya meconium dalam waktu 24 jam pertama, berwarna hitam kecoklatan. (Dewi V. N.L., 2010)

2.5.3 Pengaturan Suhu Pada Bayi Baru Lahir

Bayi bisa kehilangan suhu tubuhnya melalui:

- 1) Konduksi, yaitu kehilangan panas melalui benda padat yang kontak langsung dengan kulit bayi.
- 2) Konveksi, yaitu kehilangan panas melalui pendinginan melalui udara sekitar bayi.
- 3) Evaporasi, yaitu kehilangan panas dengan cara penguapan air pada kulit bayi yang basah.
- 4) Radiasi, yaitu kehilangan panas melalui benda padat dekat dengan bayi yang tidak kontak langsung dengan bayi. (Prawirohardjo, 2016)

2.5.4 Asuhan Bayi Baru Lahir

Asuhan yang diberikan pada bayi baru lahir yaitu tetap jaga kehangatan bayi, bersihkan jalan nafas, keringkan, potong tali pusat tanpa menambahkan apapun, melakukan IMD, beri salep mata eritromisin 0,5%, suntik vitamin K 1 mg/ 0,5 cc secara *intramuscular* (IM) di 1/3 paha luar sebelah kiri *anterolateral*. (JNPK-KR, 2014)

1) Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

a. Pengertian

Yaitu suatu proses yang membiarkan bayi tetap menyusui pada ibu setelah lahir. WHO dan UNICEF sangat mendukung ibu untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) untuk tindakan penyelamatan kehidupan bayi. Ini karena inisiasi menyusui dini (IMD) bisa menyelamatkan 22% dari bayi yang meninggal sebelum usia 1 bulan. Biasanya inisiasi menyusui dini (IMD) dilakukan selama 1 jam.

b. Cara Melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi menyusui dini (IMD) harus dilakukan setelah kelahiran tanpa boleh ditunda untuk melakukan penimbangan bayi. Saat akan melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) bayi tidak usah dibersihkan tapi hanya dikeringkan kecuali bagian tangan. Untuk melakukan inisiasi menyusui dini (IMD) langsung simpan bayi diatas dada ibu dan biarkan bayi untuk mencari putting susu ibu.

c. Manfaat Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Bagi Bayi

Bayi akan merasa lebih hangat, menurunkan angka kematian akibat hipotermi, ibu dan bayi akan merasa lebih tenang sehingga membantu pernafasan dan detak jantung lebih stabil, memberikan stimulasi dini naluriah dan memberikan kehangatan, cinta, keamanan, dan makanan, memulai proses ikatan antara ibu dan bayi, bau payudara adalah salah satu stimulasi kuat yang mendorong bayi kearah puting, kemampuan bayi dari penciuman berkembang dengan baik, bayi mendapatkan kolostrum yang kaya akan antibody.

d. Manfaat Inisiasi Menyusui Dini (IMD) Bagi Ibu

Saat bayi mulai menghisap puting ibu, hisapan tersebut akan mulai merangsang keluarnya hormon oksitosin yang akan membuat rahim berkontraksi dan mengurangi perdarahan, merangsang hormon lain yang akan membuat ibu menjadi lebih tenang, rileks, dan mencintai bayinya, lebih kuat menahan nyeri, memberikan stimulasi dari naluriah dan memberikan kehangatan, cinta yang memulai proses ikatan antara ibu dan bayi. (Sutanto, 2018)

2) Rawat Gabung

Rooming-in atau rawat gabung yaitu suatu perawatan dimana bayi dirawat dalam satu ruangan dengan ibu. (Prawirohardjo, 2016)

Tujuan rawat gabung yaitu:

- a. Bantuan emosional, setelah proses kehamilan sampai persalinan ibu akan merasa senang bila bayi berada di dekat ibu. Selain itu, bayi akan mendapatkan kehangatan tubuh ibu, mendengar suara ibu, kelembutan dan juga kasih sayang dari ibu (*bounding effect*).
- b. Penggunaan Air Susu Ibu (ASI). Air susu ibu (ASI) yaitu salah satu makanan yang paling baik bagi bayi. ASI akan keluar banyak apabila dirangsang oleh hisapan bayi.
- c. Pencegahan infeksi. Tempat perawatan bayi banyak disatukan, sehingga infeksi silang akan lebih mudah menyerang bayi. Maka dari itu sangat penting dilakukannya rawat gabung, karena bayi dapat menghindari infeksi silang tersebut. Ini disebabkan karena dengan rawat gabung bayi akan lebih sering untuk bersentuhan dengan kulit ibu dan akan lebih banyak mendapatkan antibody dari ibu.
- d. Pendidikan kesehatan. Dengan dilakukannya rawat gabung, ibu akan memperoleh pendidikan kesehatan dari tenaga kesehatan. Misalnya pendidikan kesehatan tentang cara menyusui yang benar, cara memandikan bayi baru lahir, perawatan tali pusat, perawatan payudara, perawatan luka perineum, dan lain-lain. (Prawirohardjo, 2016)

2.6 Konsep Dasar Kontrasepsi

2.6.1 Pengertian

Keluarga berencana (KB) yaitu salah satu upaya untuk peningkatan dan peran serta masyarakat dengan melalui pendewasaan usia akan menikah, mengatur kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga agar bisa terwujudnya keluarga kecil yang bahagia dan sejahtera. (Setiyaningrum, 2015)

2.6.2 Macam-Macam Kontrasepsi

1. Kontrasepsi Hormonal

1) Suntik

Teknik penyuntikan adalah secara *intramuscular* (IM). Indikasi dan kontraindikasi kontrasepsi suntikan ini kurang lebih sama dengan kontrasepsi hormonal lainnya. Efek samping yang berupa gangguan haid adalah *amenorea*, *menorgia*, dan *spotting*. Efek samping lain yang bukan merupakan gangguan haid dan keluhan subjektif lainnya juga kurang lebih sama dengan kontrasepsi hormonal lainnya. (Prawirohardjo, 2016)

2) Pil

Pil , ada dua macam pil yaitu pil kombinasi (pil yang berisi estrogen dan progesteron) dan mini pil (berisi progesteron saja). Cara kerja dari pil yaitu menekan ovulasi agar mencegah terjadinya pelepasan sel telur dari indung telur, membuat kental

lendir di mulut rahim sehingga sperma sulit memasuki rahim, dan membuat tipis endometrium. Manfaat dari pil kb yaitu:

- a. Mempunyai efektivitas yang tinggi.
- b. Risiko terhadap kesehatan kecil.
- c. Tidak akan mengganggu saat berhubungan seksual.
- d. Membuat siklus haid lancar, darah haid berkurang (mencegah anemia), tidak akan timbul nyeri haid (*Dismenorrhea*).
- e. Bisa digunakan untuk jangka panjang.
- f. Bisa digunakan saat remaja sampai menopause.
- g. Bisa berhenti kapan saja.
- h. Masa subur dapat kembali setelah berhenti minum pil.
- i. Bisa digunakan sebagai alat kontrasepsi darurat.
- j. Bisa membantu mencegah terjadinya kehamilan ektopik, kanker ovarium dan endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul.

Efek samping yang dapat timbul, yaitu:

- a. Adanya gangguan siklus menstruasi.
- b. Munculnya tekanan darah tinggi.
- c. Menimbulkan kenaikan berat badan.
- d. Jerawat.
- e. Bercak coklat di wajah.

3) Implant

Implan yaitu alat yang dimasukkan di bawah kulit, biasanya dimasukkan di lengan atas. Cara kerja kb implan yaitu sama dengan pil, kb implan mengandung levonogestrel. Ada beberapa keuntungan dari penggunaan kb implan yaitu:

- a. Bisa tahan sampai 5 tahun.
- b. Masa subur akan segera kembali setelah kb dilepas. (Atika

Poverawati, 2010)

2. Kontrasepsi Sederhana

- 1) *Kondom*, yaitu alat kontrasepsi yang terbuat dari karet. Biasanya kondom digunakan untuk laki-laki sebagai tempat penampungan sperma. Cara kerja kondom yaitu mencegah terjadinya pembuahan atau bertemunya sel sperma dan sel telur yang sudah matang.
- 2) *Coitus Interruptus* (senggama yang terputus), yaitu saat akan terjadi ejakulasi penis segera dicabut dari dalam vagina. Adapun kelebihan dari *coitus interruptus* yaitu tidak memerlukan obat atau alat.
- 3) *KB alami*, yaitu biasanya dilakukan dengan melihat masa subur dan tidak subur, dasar utamanya yaitu saat terjadi ovulasi. Jika ingin menentukan ovulasi bisa lakukan 3 cara: metode kalender, suhu basal, dan metode lendir serviks.

4) *Diafragma*, yaitu alat yang dapat mencegah sperma masuk ke dalam serviks. Angka kegagalannya sekitar 4-8%.

5) *Spermicida*, yaitu bahan kimia yang dapat membuat sperma mati di dalam vagina, maka tidak bisa membuahi sel telur. Spermicida dapat berbentuk jelly, tablet, krim, aerosol (busa/foam), atau tisu KB. Efektif bila digunakan bersama dengan diafragma dan kondom. (Atika Poverawati, 2010)

6) **Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR/IUD)**

Yaitu alat yang dimasukkan ke dalam rahim, bentuknya beragam ada yang terbuat dari plastik (Polythylen), ada yang dililit tambang (Cu), ada yang dililit tembaga campur perak (Ag), dan ada juga yang batangnya yang hanya berisi hormon progesteron. Cara kerja dari KB IUD yaitu meningkatkan getaran saluran telur jadi saat blastokista sampai di rahim endometrium belum siap untuk dibuahi, dapat menimbulkan reaksi infeksi jadi akan menyebabkan adanya penumpukan sel darah putih yang dapat membuat larut blastokista, dan lilitan logam akan membuat reaksi anti fertilisasi. (Atika Poverawati, 2010)

7) **Kontrasepsi Mantap**

1) Tubektomi yaitu KB permanen agar mencegah ovum keluar, caranya dengan mengikat atau memotong kedua saluran tuba fallopi.

2) Vasektomi yaitu operasi yang dilakukan agar menghalangi sperma keluar. Caranya dengan mengikat atau memotong saluran mani (*Vas Defferent*). (Atika Poverawati, 2010)