

Program Studi
Sarjana Terapan Kebidanan



MODUL PRAKTIK 2

ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI

2019



**KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA**

Jurusan Kebidanan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

MODUL

TEORI ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS DAN MENYUSUI



**PRODISARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

VISI DAN MISI
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKARAYA

VISI

“Menghasilkan Lulusan Sarja Terpan Kebidanan
yang Unggul, Berkarakter, Berbasis Kearifan Lokal
Menuju daya saing Global Tahun 2024 Dengan
Unggulan Kebidanan Komunitas”

MISI

1. Menyelenggarakan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Yang berkualitas mengikuti perkembangan IPTEK berbasis kearifan Lokal dengan keunggulan Kebidanan Komunitas.
2. Melaksanakan penelitian yang mengikuti perkembangan IPTEK serta selaras dengan kearifan lokal dengan unggulan kebidanan komunitas.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada kebidanan komunitas melalui pemberdayaan masyarakat dibidang kesehata ibu dan anak serta Kesehatan reproduksi.
4. Meningkatkan Produktifitas kualitas sumber daya manusia serta pengelolaan sarana dan perasana untuk mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi

MODUL 2
BAHAN AJAR CETAK
KEBIDANAN

ASUHAN KEBIDANAN MASA NIFAS DAN MENYUSUI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB 3 Perawatan Payudara	45
BAB 4 Olahraga untuk Ibu Nifas	76
DAFTAR PUSTAKA	110

Relevansi Modul

Modul praktikum ini berjudul Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui ini membahas tentang kebutuhan ibu nifas, pemeriksaan fisik ibu nifas, perawatan payudara dan senam nifas. Dalam setiap proses nifas banyak ibu nifas yang mengalami permasalahan pada ibu nifas di tiap masa, tetapi lepas dari hal tersebut semua ibu nifas memiliki kebutuhan dasar yang sama dan harus dipenuhi.

Modul ini dikemas dalam dua kegiatan belajar yaitu :

Kegiatan Belajar 3 berjudul Perawatan Payudara

Kegiatan Belajar 4 berjudul Olahraga untuk Ibu Nifas

Setelah mempelajari modul ini diharapkan Saudara dapat 1) Melakukan pemeriksaan fisik ibu nifas, 2) Menjelaskan kebutuhan ibu nifas, 3) Memberikan pemenuhan kebutuhan pada setiap ibu nifas, 4) Melakukan perawatan payudara, dan 5) Memenuhi olahraga untuk ibu nifas. Kompetensi tersebut di atas sangat diperlukan bagi Saudara sebagai bidan apalagi di daerah karena dalam modul ini akan dibahas detail khususnya tentang ketrampilan yang berhubungan dengan pelayanan kesehatan khususnya pada ibu nifas.

Setelah mempelajari modul ini, Saudara akan dapat dituntut terampil dalam; 1. Mampu melakukan pemeriksaan fisik nifas; 2. Pemenuhan kebutuhan pada ibu nifas; 3. Perawatan payudara; dan 4. Olahraga pada ibu nifas.

Kompetensi ini nantinya menunjang kompetensi Saudara sebagai bidan untuk melakukan kegiatan yang menunjang kompetensi lainnya. Dengan memiliki ketrampilan dasar yang memadai, diharapkan Saudara mampu mengikuti proses tahapan ketrampilan berikutnya tanpa kesulitan. Namun sebaiknya sebelum mempelajari modul ini akan lebih bagus jika Saudara memiliki cukup bekal dalam hal anatomi fisiologi, biologi dasar manusia, komunikasi dalam praktik kebidanan, ketrampilan dasar kebidanan II, asuhan kebidanan kehamilan dan asuhan kebidanan persalinan dan bayi baru lahir, dengan demikian akan sangat membantu Saudara maju ke tahap berikutnya.

Petunjuk Belajar

Proses pembelajaran untuk materi Asuhan Kebidanan Nifas, dapat berjalan dengan lancar apabila Saudara mengikuti langkah belajar sebagai berikut:

1. Pahami dulu mengenai kompetensi asuhan kebidanan nifas secara menyeluruh dan ruang lingkup ketrampilan klinik yang mendukung asuhan.
2. Lakukan kajian terhadap klinis kebidanan dan evidence based praktik nifas.
3. Lakukan identifikasi dan pelajari sumber atau bahan ajar yang terkait dengan kegiatan belajar yang sedang Saudara pelajari.
4. Pelajari kegiatan praktikum yang terdapat pada modul ini dan lakukan latihan praktikum pada masing-masing materi praktik.
5. Lakukan praktikum baik secara terstruktur dalam proses pembelajaran, latihan secara mandiri maupun berkelompok dengan *peer group*, dengan kelompok kecil pada setting laboratorium skill dengan panduan penuntun belajar ketrampilan pada setiap kegiatan belajar.
6. Kerjakan latihan-latihan praktikum pada masing-masing kegiatan praktikum pada *setting* laboratorium skill atau *real setting* klinik.
7. Keberhasilan proses pembelajaran Saudara dalam Modul Praktikum Asuhan Kebidanan Nifas ini sangat tergantung pada kesungguhan Saudara dalam mengerjakan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau berkelompok dengan teman sejawat Saudara.
8. Bila Saudara mengalami kesulitan, silahkan hubungi instruktur, dosen pengajar atau fasilitator pembimbing mata kuliah Asuhan Kebidanan Nifas.

Baiklah Saudara peserta pendidikan, selamat belajar, semoga Saudara sukses memahami pengetahuan yang diuraikan dalam modul ini sebagai bekal bertugas sebagai bidan di daerah dengan baik.



MODUL PRAKTIKUM

Kegiatan Belajar 3

Perawatan Payudara

Diskripsi Kegiatan Belajar

Proses pembelajaran materi perawatan payudara ini dapat berjalan dengan lancar apabila Saudara mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut:

1. Pelajari dan ingat kembali materi anatomi fisiologi payudara yang berhubungan dengan organ reproduksi wanita, biologi dasar manusia terkait hormon reproduksi dan organ reproduksi serta konsep laktasi.
2. Keberhasilan proses pembelajaran Saudara pada modul ini sangat tergantung pada kesungguhan Saudara dalam melakukan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau berkelompok dengan teman sejawat
3. Pada akhir belajar perawatan payudara disediakan beberapa tugas, kerjakan tugas tersebut sesuai dengan petunjuk dengan menggunakan chesklis. Apabila ditemukan kesulitan dalam perawatan payudara sesuai panduan, perlu dipelajari kembali materi kegiatan belajar yang terkait dengan tugas-tugas yang menyertainya.
4. Saudara dapat melakukan evaluasi diri dengan melihat nilai hasil praktikum. Jika hasil tes baik atau baik sekali, kegiatan tahap belajar berikutnya dapat ditempuh. Jika hasil tes cukup atau kurang, tes ketrampilan harus diulang sekali lagi. Jika belum berhasil, maka kegiatan belajar perlu diulang kembali, baru melaksanakan tes ketrampilan lagi.
5. Jika kegiatan belajar telah diulang, namun tes ketrampilan masih cukup atau kurang, perlu dilakukan konsultasi khusus dengan dosen. Bila Saudara menemui kesulitan mintalah bantuan pada teman sejawat yang lebih senior dan berpengalaman.

Diharapkan agar petunjuk-petunjuk diatas dilaksanakan dengan penuh kedisiplinan sehingga Saudara dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan harapan.

Tujuan Kompetensi Umum

Setelah mempelajari kegiatan belajar-3 Saudara diharapkan dapat memberikan perawatan payudara pada ibu nifas.

Tujuan Kompetensi Khusus

Setelah mempelajari kegiatan belajar-3 diharapkan Saudara mampu :

1. Melaksanakan perawatan payudara (*breast care*)
2. Melaksanakan teknik pemerah ASI (teknik Marmet)
3. Melaksanakan penyuluhan pendidikan tentang posisi menyusui

Pokok-pokok materi

Pada kegiatan belajar-3 ini Saudara akan mempelajari tentang perawatan payudara.

Uraian materi

Mungkin dalam benak Saudara timbul pertanyaan, bagaimana cara perawatan payudara pada ibu nifas itu?



Perawatan Payudara

Perawatan payudara pada masa nifas adalah suatu kebutuhan bagi ibu yang baru saja melahirkan. Masa nifas sendiri adalah selama enam minggu atau 40 hari setelah persalinan. Pada masa nifas perawatan payudara merupakan suatu tindakan yang sangat penting untuk merawat payudara terutama untuk memperlancar pengeluaran air susu ibu (ASI). Hal ini terjadi karena pada masa ini ibu mengalami perubahan fisik dan alat reproduksi yang kembali ke keadaan sebelum hamil, masa laktasi maupun perubahan psikologis untuk mendapatkan keturunan baru. Dengan melakukan perawatan yang tepat yang biasanya berupa pegurutan dan pemijatan menggunakan beberapa bahan dan alat-alat yang alami, diharapkan ibu merasa lebih nyaman menyusui bayinya.

Dengan melakukan perawatan payudara saat nifas diharapkan ibu dapat meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar air susu. Payudara adalah satu-satunya penghasil ASI. Jika hal itu sudah terjadi maka dapat berdampak pada bayi. Selain itu, payudara ibu juga berisiko menjadi kendur setelah menyusui jika tidak langsung dirawat saat masa nifas.

Apakah manfaat perawatan payudara?

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas untuk memperlancar pengeluaran ASI. Perawatan payudara dapat dilakukan dua kali sehari yaitu saat mandi pagi dan mandi sore.

1. Memelihara kebersihan payudara sehingga bayi mudah menyusui pada ibunya
2. Melenturkan dan menguatkan putting susu sehingga bayi mudah menyusui
3. Mengurangi risiko luka saat bayi menyusui
4. Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lancar
5. Untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara
6. Mencegah penyumbatan pada payudara.

Langkah-langkah perawatan payudara

Persiapan ibu

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
2. Buka pakaian ibu

Persiapan alat

1. Handuk
2. Kapas yang dibentuk bulat
3. , Minyak zaitun, minyak kelapa atau baby oil
4. Waslap atau handuk kecil untuk kompres
5. Dua baskom masing-masing berisi air hangat dan air dingin

Pelaksanaan

1. Buka pakaian ibu
2. Letakkan handuk di atas pangkuan ibu tutuplah payudara dengan handuk
3. Buka handuk pada daerah payudara dan taruh di pundak
4. Kompres puting susu dengan menggunakan kapas minyak (minyak zaitun/baby oli/minyak kelapa) selama 3-5 menit agar epitel yang lepas tidak menumpuk lalu bersihkan kerak-kerak pada puting susu



Gambar 3.1 Membersihkan puting susu

5. Bersihkan dan tariklah puting susu keluar terutama untuk puting susu yang datar

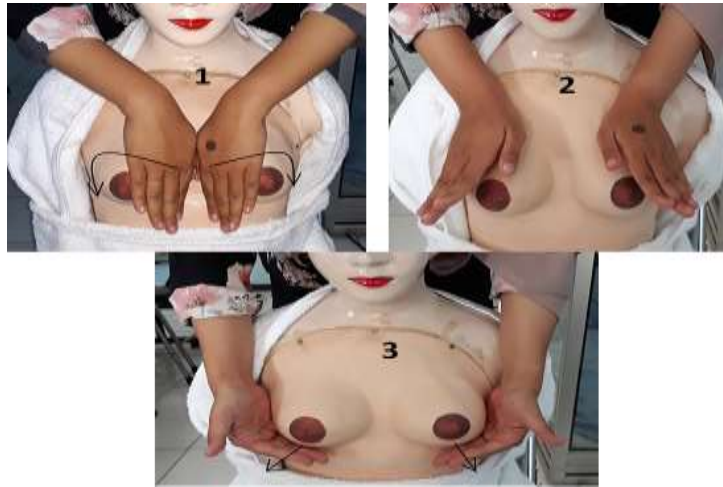


Gambar 3.2 Memutar dan menarik puting susu

6. Ketuk-ketuk sekeliling puting susu dengan ujung-ujung jari.

Pengurutan I

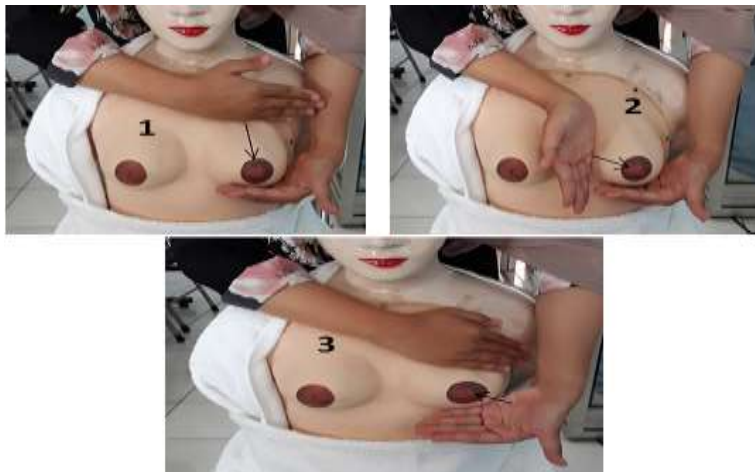
7. Licinkan kedua tangan dengan baby oil
8. Lakukan pemijatan dengan teknik *effleurage* (1 tipe pijatan) dengan penuh kelembutan pada kedua payudara 10-15 x



Gambar 3.3 Pengurutan 1

Pengurutan II

9. Payudara kiri disangga tangan kiri terapis, kemudian dengan sisi ulnar tangan kanan, lakukan tekanan (pressure) dari mulai pangkal payudara ke arah ujung payudara (arah puting susu). Intensitas kekuatan tekanan pada payudara dari kekuatan yang ringan ke sedang 10-15x. Penekanan ini dilakukan dari seluruh sisi (atas, samping kanan-kiri dan bawah) kemudian bergantian payudara kanan.



Gambar 3.4 Pengurutan II

Pengurutan III

10. Payudara kiri masih tetap disangga tangan kiri terapis, kemudian tangan kanan terapis menggenggam, dengan menggunakan ujung-ujung jari lakukan tekanan dari mulai

pangkal payudara ke arah ujung payudara (arah puting susu). Intensitas kekuatan tekanan pada payudara dari kekuatan yang ringan ke sedang 10-15x. Penekanan ini dilakukan dari seluruh sisi (atas, samping kanan-kiri dan bawah) kemudian bergantian payudara kanan.



Gambar 3.5 Pengurutan III

Pengurutan IV

11. Apabila puting datar dapat dilakukan penarikan puting secara lembut ke arah luar, kemudian menyiram payudara dengan air hangat bergantian dengan air dingin sebanyak 5 kali kemudian keringkan dengan handuk dan kenakan BH yang menyangga.



Gambar 3.6 Pengurutan IV



Gambar 3.7 Bh khusus yang dapat menopang

Menurut Saudara apakah akibatnya jika seorang ibu nifas tidak melakukan perawatan payudara?

1. Anak susah menyusui karena payudara yang kotor
2. Putting susu tenggelam sehingga bayi susah menyusui
3. ASI menjadi lama keluar sehingga berdampak pada bayi
4. Produksi ASI terbatas karena kurang dirangsang melalui pemijatan dan pengurutan
5. Terjadi pembengkakan, peradangan pada payudara dan kulit payudara terutama pada bagian putting mudah lecet.

Bagaimanakah teknik memerah ASI?

ASI dapat diperah dg mudah tanpa teknik apapun. Namun beberapa teknik yg tidak tepat dapat berakibat merusak jaringan lemak pada payudara, membuat payudara menjadi lecet dan rasa nyeri pada payudara. Bahkan jika teknik tersebut terlalu kuat dapat menyebabkan kulit payudara bisa menjadi memar atau memerah. Memerah ASI dg teknik Marmet awalnya diciptakan guna membantu ibu yg harus mengeluarkan ASInya karena alasan medis. Sering kali seorang ibu tidak dapat menyusui langsung bayinya dan kesulitan mengeluarkan ASI dg refleks yg tidak sesuai dg refleks keluarnya ASI saat bayi menyusui. Metode memijat dan menstimulasi agar refleks keluarnya ASI optimal inilah yang kemudian dikenal dengan nama teknik Marmet. Kunci sukses dari teknik ini adalah kombinasi dari cara memerah ASI dan cara memijat.

Jika teknik ini dilakukan dg efektif dan tepat, maka seharusnya tidak akan terjadi masalah dalam produksi ASI ataupun cara

mengeluarkan ASI. Teknik ini dapat dengan mudah dipelajari sesuai instruksi. Tentu saja semakin sering ibu melatih pemerah dg teknik marmet ini, maka ibu makin terbiasa dan tidak akan menemui kendala.

Teknik marmet merupakan kombinasi cara pemerah ASI dan memijat payudara sehingga refleks ASI dapat optimal. Teknik pemerah ASI dengan cara marmet bertujuan mengosongkan ASI dan sinus laktiferus yang terletak di bawah areola sehingga diharapkan dengan mengosongkan ASI dan sinus laktiferus akan merangsang pengeluaran prolactin. Pengeluaran hormon prolactin merangsang mammary alveoli untuk memproduksi ASI. Semakin banyak ASI dikeluarkan atau dikosongkan dari payudara akan semakin baik produksi ASI di payudara.

Keunggulan dari teknik Marmet:

1. Lebih efektif mengeluarkan ASI karena dapat memastikan seluruh ASI keluar dari saluran ASI (pengosongan lebih baik)
2. Pemerah ASI dengan tangan jauh lebih nyaman dan alami. Ibu dapat mengontrol kekuatan dari perahan tangan.
3. Refleks keluarnya ASI lebih mudah terstimulasi dengan *skin to skin* kontak (tangan ibu dengan payudara) dan memanfaatkan reflek prolactin serta reflek oksitosin.
4. Lebih nyaman dan mudah dibawa kemanapun karena alat yang digunakan cuma tangan ibu.
5. Meningkatkan kasih sayang ibu pada bayi. Teknik pemerah ini efektif jika ibu pemerah sambil membayangkan bayinya karena hormon oksitosin akan terstimulasi jika ibu merasakan cinta, kasih sayang dan kebahagiaan.

Bagaimanakah prosedur teknik Marmet?

1. Teknik marmet ini diutamakan bagi ibu yang memberikan ASI eksklusif dan ibu yang ingin meningkatkan produksi ASI serta menjaga produksi ASI tetap optimal.
2. Pemerah kedua payudara hingga ASI kosong dari gudang ASI (tanda dengan aliran ASI yang menurun dan korpus mammae teraba lembek)
3. Lakukan stimulasi reflek prolactin (massage, stroke dan shake) pada kedua payudara. Teknik ini dapat dilakukan kapanpun.

4. Ulangi seluruh proses memerah dan menstimulasi reflek 1 hingga 2 kali. Aliran biasanya menurun pada kali ketiga atau lebih yang menandakan gandang ASI telah kosong.

Waktu yang dibutuhkan untuk prosedur ini adalah 20-30 menit dengan perkiraan waktu masing-masing teknik:

1. Perah tiap payudara 5-7 menit
2. Pijat (*massage, stroke* dan *shake*)
3. Perah tiap payudara (sesi ke-2) selama 3-5 menit
4. Pijat (*massage, stroke* dan *shake*)
5. Perah tiap payudara selama 2-3 menit

Catatan yang harus diperhatikan, jika suply ASI terjaga, gunakan waktu semaksimal mungkin. Waktu di atas hanya digunakan sebagai patokan saja. Perhatikan aliran ASI dan ganti payudara lainnya jika aliran ASI pada payudara tersebut sudah mulai menurun. Jika ASI keluar sedikit, maka periode waktu lebih singkat dan sering.

Teknik memerah ASI?

1. Meletakkan ibu jari dan dua jari lainnya (jari telunjuk dan jari tengah) sekitar 1-1,5 cm dari areola.
 - a. Usahakan utk mengikuti aturan tsb sbg panduan. Apalagi ukuran dari areola tiap wanita bervariasi.
 - b. Tempatkan ibu jari diatas areola pada posisi jam 12 dan jari lainnya di posisi jam 6 spt pada gambar.
 - c. Perhatikan bahwa jari-jari tsb terletak diatas gandang ASI, sehingga proses pengeluaran ASI optimal.
 - d. Hindari melingkari jari pada areola spt gambar ini. Posisi jari seharusnya TIDAK berada di jam 12 dan jam 4.



Gambar 3.8 Posisi memerah 1

2. Mendorong ke arah dada
 - a. Menghindari meregangkan jari.

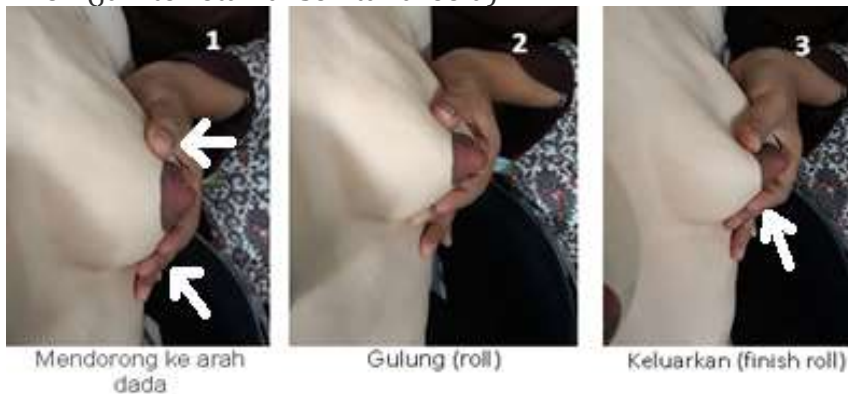
- b. Bagi payudara besar, angkat dan dorong ke arah dada.



Gambar 3.9 Posisi mendorong payudara ke arah dada yang salah (*sliding on*)

3. Menggulung menggunakan ibu jari dan kedua jari yang lain secara bersamaan.

Gerakkan ibu jari dan jari lainnya hingga menekan gudang ASI hingga kosong. Jika dilakukan dg tepat, maka ibu tidak akan kesakitan saat memerah. Catatan: perhatikan posisi dari ibu jari dan jari-jari lainnya pada gambar dg baik. Arah panah menunjukkan arah tekanan jari saat melakukan gerakan. Perhatikan posisi jari berubah pada tiap gerakan mulai dari posisi Push (jari terletak jauh di belakang areola) hingga posisi Roll (jari terletak di sekitar areola).



Gambar 3.10 Posisi memerah 2

4. Ulangi teknik di atas secara teratur (ritmik) hingga gudang ASI kosong.
Posisikan jari secara tepat, push (dorong), roll (gulung);
posisikan jari secara tepat, push (dorong), roll (gulung).
5. Memutar ibu jari dan kedua jari yang lain ke titik gudang ASI yang lain.

Saat memerah payudara lainnya, gunakan kedua tangan. Misalkan, saat memerah payudara kiri, gunakan tangan kiri. Juga saat memerah payudara kanan, gunakan tangan kanan. Saat memerah ASI, jari-jari berputar seiring jarum jam ataupun berlawanan agar semua gundang ASI kosong. Pindahkan ibu jari dan jari lainnya pada posisi jam 6 & jam 12, kemudian posisi jam 11 & jam 5, kemudian jam 2 & jam 8, kemudian jam 3 & jam 9. Gambar berikut menunjukkan posisi tangan pada payudara kanan.



Gambar 3.11 Teknik memerah dengan berbagai posisi sejajar arah jam

Hindari gerakan:

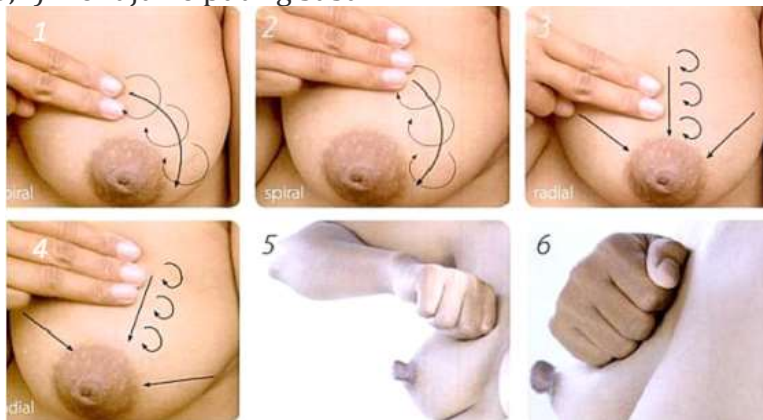
1. Hindari menekan/memencet payudara. Hal ini dapat melukai payudara.
2. Hindari menarik-narik puting payudara. Hal ini dapat merusak lapisan lemak pada areola.
3. Hindari menekan dan mendorong (sliding on) payudara (gambar 3.9). Hal ini dapat menyebabkan kulit pada payudara memar atau memerah.



Gambar 3.12 Gerakan yang harus dihindari

Teknik massage payudara?

1. PIJATLAH sel-sel produksi ASI dan saluran ASI.
 - a. Mulai dari bagian atas payudara. Dg gerakan memutar, pijat dg menekan ke arah dada. Mulai dari pangkal payudara, tekan payudara menggunakan 2 jari (gambar 1,3) atau 3 jari (gambar 2,4) ke permukaan dada. Buat gerakan melingkar pada satu daerah payudara. Pijat selama beberapa detik kemudian pindahkan jari ke daerah lain. Arah pijatan spiral (gambar 1,2), mengelilingi payudara atau radial (gambar 3,4) menuju ke puting susu.



Gambar 3.13 Gerakan memijat

- b. Kepalkan tangan, kemudian tekan ruas ibu jari kedinding dada (gambar 5). Pindahkan tekanan berturut dimulai dari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking kearahputing (gambar 6). Ulangi gerakan tersebut pada daerah lain dengan cara yang sama. Untuk bagian bawah payudara tekanan dimulai dari tekanan ruas jari kelingking sampai ke ibu jari.
2. TEKANLAH daerah payudara dari bagian atas hingga sekitar puting dg tekanan lembut dg jari spt mengelitiki.



Gambar 3.14 Gerakan mengelitik (stroke)

3. GUNCANGLAH payudara dg arah memutar. Gerakan gravitas membantu keluarnya ASI.



Gambar 3.15 Gambar gerakan mengguncang (shake)

Bagaimanakah cara menyusui ASI yg benar?

1. Posisi Badan Ibu dan Badan Bayi
 - a. Ibu duduk atau berbaring dengan santai
 - b. Pegang bayi pada belakang bahunya, tidak pada dasar kepala
 - c. Rapatkan dada bayi dengan dada ibu atau bagian bawah payudara
 - d. Tempelkan dagu bayi pada payudara ibu
 - e. Dengan posisi seperti ini telinga bayi akan berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
 - f. Jauhkan hidung bayi dari payudara ibu dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu.



Gambar 3.16 Posisi badan bayi dan ibu yang benar

2. Posisi Mulut Bayi dan Putting Susu Ibu
 - a. Payudara dipegang dengan ibu jari diatas jari yang lain menopang dibawah (bentuk C) atau dengan menjepit payudara dengan jari telunjuk dan jari tengah (bentuk gunting), dibelakang areola (kalang payudara).



Gambar 3.17 Cara memegang payudara

- b. Bayi diberi rangsangan agar membuka mulut secara lebar (*rooting reflek*) dengan cara menyentuh puting susu, menyentuh sisi mulut puting susu.



Gambar 3.18 Rooting reflek

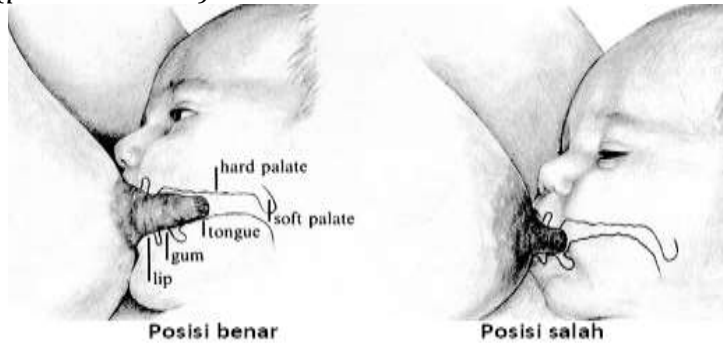
- c. Tunggu sampai bayi bereaksi dengan membuka mulutnya lebar dan lidah ke bawah.



Gambar 3.19 Posisi Lidah Bayi

- d. Dengan cepat dekatkan bayi ke payudara ibu dengan cara menekan bahu belakang bayi bukan bagian belakang kepala.
e. Posisikan puting susu diatas bibir atas bayi dan berhadapan-hadapan dengan hidung bayi.

- f. Kemudian masukkan puting susu ibu menelusuri langit-langit mulut bayi.
- g. Usahakan sebagian aerola (kalang payudara) masuk ke mulut bayi, sehingga puting susu berada diantara pertemuan langit-langit yang keras (*palatum durum*) dan langit-langit lunak (*palatum molle*).



Gambar 3.20 Posisi Putting yang benar

- h. Lidah bayi akan menekan dinding bawah payudara dengan gerakan memerah sehingga ASI akan keluar dari *sinus lactiferous* yang terletak dibawah kalang payudara.
- i. Setelah bayi menyusui atau menghisap payudara dengan baik, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
- j. Beberapa ibu sering meletakkan jarinya pada payudara dengan hidung bayi dengan maksud untuk memudahkan bayi bernafas. Hal itu tidak perlu karena hidung bayi telah dijauhkan dari payudara dengan cara menekan pantat bayi dengan lengan ibu.
- k. Dianjurkan tangan ibu yang bebas dipergunakan untuk mengelus- elus bayi.



Gambar 3.21 Posisi Bayi Menyusui

l. Cara menyendawakan bayi:

- 1) Letakkan bayi tegak lurus bersandar pada bahu ibu dan perlahan-lahan diusap punggung belakang sampai bersendawa
- 2) Kalau bayi tertidur, baringkan miring ke kanan atau tengkurap. Udara akan keluar dengan sendirinya.



Gambar 3.22 Posisi Menyendawakan

3. Langkah – langkah menyusui yang benar
 - a. Ibu mencuci tangan sebelum dan setelah menyusui bayinya.
 - b. Ibu duduk dengan santai dan nyaman, posisi punggung tegak sejajar punggung kursi dan kaki diberi alas sehingga tidak menggantung.
 - c. Mengeluarkan sedikit ASI dan mengoleskan pada puting susu dan areola sekitarnya.
 - d. Bayi dipegang dengan satu lengan, kepala terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan.
 - e. Ibu menempelkan perut bayi pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi dibelakang ibu dan yang satu didepan, kepala bayi menghadap ke payudara.
 - f. Ibu memposisikan bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus.
 - g. Ibu memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah serta tidak menekan puting susu atau areola.
 - h. Ibu menyentuhkan puting susu pada bagian sudut mulut bayi sebelum menyusui.

- i. Setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi.
- j. Ibu menatap bayi saat menyusui.
- k. Pasca menyusui
 - 1) Melepas isapan bayi dengan cara jari kelingking di masukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut bayi atau dagu bayi ditekan ke bawah.



Gambar 3.23 Melepas isapan puting susu

- 2) Setelah bayi selesai menyusui, ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu dan aerola, biarkan kering dengan sendirinya.
 - l. Menyendawakan bayi dengan (gambar 3.22)
 - 1) Bayi digendong tegak dengan bersandar pada bahu ibu kemudian punggung ditepuk perlahan-lahan atau
 - 2) Bayi tidur tengkurap di pangkuan ibu, kemudian punggungnya di tepuk perlahan-lahan.
 - m. Menganjurkan ibu agar menyusui bayinya setiap saat bayi menginginkan (*on demand*)
4. Posisi menyusui
- a. Posisi bersandar (*laid back breastfeeding*): posisi ibu bersandar merupakan posisi alami yang biasa dilakukan ketika ibu menyusui pertama kali. Ibu merasa nyaman dan lebih santai ketika menyusui bayinya.



Gambar 3.24 Posisi *Laid back breastfeeding*

- b. Posisi *cradle hold*: salah satu tangan ibu menekuk guna menopang tubuh bayi; jika bayi disusui pada payudara sebelah kanan, kepala bayi dan tangan ibu yang digunakan untuk menopang tubuh juga dari sisi kanan.



Gambar 3.25 Posisi Cradle hold

- c. Posisi *cross cradle hold*: posisi mirip *cradle hold*, yang membedakan tangan ibu yang menopang tubuh bayi adalah tangan kiri. Posisi ini memudahkan melihat dan mengontrol puting susu yang diisap bayi.



Gambar 3.26 Posisi Cross cradle hold

- d. Posisi *side lying*: posisi ibu berbaring menghadap ke salah satu sisi bayi.



Gambar 3.27 Posisi Side lying

- e. Posisi *football hold* atau *clutch hold*: posisi menggapit bayi pada sisi tubuh ibu, tepat di bawah lengan ibu. Posisi ini sangat cocok untuk ibu yang memiliki bayi kembar, karena dapat memastikan kedua bayinya mendapatkan nutrisi dalam jumlah yang sama dalam waktu bersamaan.



Gambar 3.28 Posisi Football hold

- f. Posisi *sitting baby*: posisi bayi duduk tegak.



Gambar 3.29 Posisi *Sitting baby*

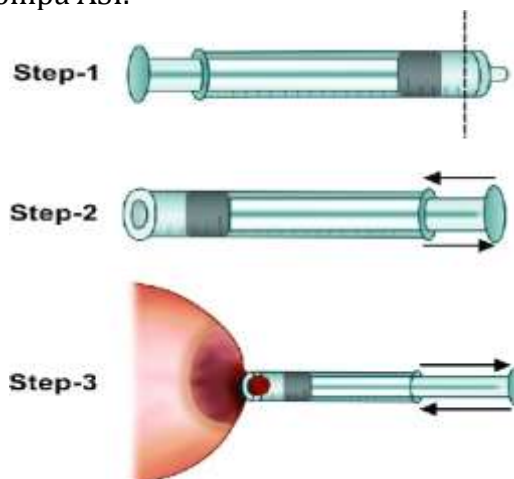
5. Tanda-tanda posisi bayi menyusui yang benar
 - a. Tubuh bagian depan bayi menempel pada tubuh ibu
 - b. Dagu bayi menempel pada payudara ibu
 - c. Dada bayi menempel pada dada ibu yang berada didasar payudara (payudara bagian bawah)
 - d. Telinga bayi berada dalam satu garis dengan leher dan lengan bayi
 - e. Mulut bayi terbuka lebar dengan bibir bawah yang terbuka
 - f. Sebagian besar areola tidak tampak
 - g. Bayi menghisap dalam dan perlahan
 - h. Bayi puas dan tenang pada akhir menyusui
 - i. Terkadang terdengar suara bayi menelan
 - j. Puting susu tidak terasa sakit atau lecet
6. Lama dan Frekuensi Menyusui
 - a. Menyusui bayi tidak perlu dijadwal, sehingga tindakan menyusui bayi dilakukan setiap saat bayi membutuhkan.
 - b. ASI dalam lambung bayi kosong dalam 2 jam.
 - c. Bayi yang sehat akan menyusui dan mengosongkan payudara selama 5-7 menit
7. Tanda bahwa bayi kecukupan ASI

- a. Bayi akan terlihat puas setelah menyusui: tidur nyenyak, tidak rewel, selalu tersenyum bahagia
- b. Bayi terlihat sehat dan berat badannya naik setelah 2 minggu pertama (100-200 gr setiap minggu)
- c. Puting dan payudara tidak luka atau nyeri
- d. Setelah beberapa hari menyusui, bayi akan buang air kecil 6-8 kali sehari dan buang air besar berwarna kuning 2 kali sehari
- e. Payudara yang penuh setelah disusui pada bayi akan terasa lunak dan ibu merasa nyaman.

Bagaimanakah cara mengatasi puting susu datar ataupun tenggelam?

Ibu yang memiliki puting susu datar atau terbenam tidak perlu khawatir dalam menyusui. Meskipun demikian, beberapa bayi pada awalnya menemukan kesukaran, tetapi setelah beberapa minggu kedepan dan usaha ekstra, puting susu yang datar akan menonjol keluar sehingga bayi akan dapat menyusui dengan mudah. Sejak kehamilan trimester III, ibu yang tidak mempunyai risiko kelahiran premature, dapat diusahakan mengeluarkan puting susu datar atau terbenam dengan:

1. Tehnik atau gerakan Hoffman yang dikerjakan 2x sehari
2. Dibantu dengan spuit suntik yang dipotong ujungnya atau dengan pompa ASI.



Gambar 3.30 Modifikasi spuit untuk menarik puting susu datar/tenggelam

Setelah bayi lahir puting susu datar atau terbenam dapat dikeluarkan dengan cara:

1. Susui bayi secepatnya segera setelah lahir saat bayi aktif dan ingin menyusui.
2. Susui bayi sesering mungkin (misalnya 2-2 ½ jam), ini akan menghindarkan payudara akan terisi terlalu penuh dan memudahkan bayi akan menyusui.
3. Massage payudara dan mengeluarkan ASI secara manual sebelum menyusui dapat membantu bila terdapat bendungan payudara dan puting susu tertarik kedalam.
4. Lakukan gerakan memutar dan tarik pada puting susu (sebelumnya puting susu diolesi dengan minyak zaitun ataupun minyak kelapa untuk menghindari puting lecet).
5. Penarikan juga dapat dilakukan dengan spuit suntik seperti gambar 3.30
6. Pompa ASI yang efektif (bukan berbentuk “terompet” atau bentuk squeeze dan bulb) dapat dipakai untuk mengeluarkan puting susu pada waktu menyusui.

Evaluasi Kegiatan Praktik

HAI SEMUANYA! MASIH TETAP BERSEMANGAT UNTUK PRAKTIKUM KAN?

Baik praktikum kali ini Saudara diberi tugas untuk melakukan praktikum Asuhan Kebidanan Nifas. Harapan kami Saudara semua dapat melaksanakan praktikum dengan lancar tanpa ada kesulitan yang berarti.

Penuntun Belajar 1: Perawatan payudara (*Breast care*)

Tujuan:

Mahasiswa mampu melakukan perawatan payudara.

Penilaian:

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut: 2: mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika melakukan evaluasi. 1: mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika melakukan evaluasi. 0: mahasiswa tidak melaksanakan tindakan
--

Persiapan tersebut meliputi :

1. Ibu nifas /pasien :
Kesediaan ibu untuk diperiksa.
2. Tempat/ruangan :
Ruang pemeriksaan yang tertutup, bersih, kering, cukup cahaya dan cukup ventilasi.
3. Alat :
 - a. Baskom berisi air hangat 1 buah
 - b. baskom berisi air dingin 1 buah
 - c. Baby oil
 - d. Waslap 2 buah
 - e. Handuk 2 buah
 - f. BH dan pakaian bersih
 - g. Kassa
 - h. Kapas

Langkah Kerja:

No	LANGKAH PERAWATAN PAYUDARA	NILAI		
		0	1	2
1	Menyambut klien dengan ramah dan sopan			
2	Memperkenalkan diri kepada pasien			
3	Menunjukkan sikap percaya diri dan menyalurkan energi positif melalui sikap dan perilaku yang bahagia, nyamandan terbuka*			
4	Menjaga privasi pasien*			
5	Menyiapkan peralatan:* Air hangat dan air dingin dalam 2 waskom Handuk kering dan bersih Kursi yang bersih Minyak zaitun/baby oil/ <i>Virgin Coconut Oil</i> Waslap kering 2 lembar Kemben yang bersih Kapas dan kassa BH dan pakaian yang bersih			
LANGKAH-LANGKAH				
6	Mencuci tangan*			
7	Mempersilahkan klien untuk melepas pakaian beserta Branya dan mengenakan kemben*			

		Lanjutan		
No	LANGKAH PERAWATAN PAYUDARA	0	1	2
8	Mempersilahkan klien untuk duduk tegak dan bersandar pada kursi			
9	Turunkan kemben sampai batas perut diganti dengan handuk			
10	Luluri tangan terapis dengan minyak zaitun/ <i>baby oil/virgin coconut oil</i> lalu ratakan pada kedua payudara			
11	Hangatkan kedua tangan terapis dengan menggosok kedua tangan*			
12	Kompres putting susu dengan kapas yang telah dilumuri minyak selama 3-5 menit kemudian bersihkan putting susu dari sebum atau kulit mati dengan cara memutar.*			
13	Lakukan pemijatan dengan teknik <i>effleurage</i> (1 tipe pijatan) dengan penuh kelembutan pada kedua payudara 10-15 x *			
14	Payudara kiri disangga tangan kiri terapis, kemudian dengan sisi ulnar tangan kanan, lakukan tekanan (<i>pressure</i>) dari mulai pangkal payudara ke arah ujung payudara (arah putting susu). Intensitas kekuatan tekanan pada payudara dari kekuatan yang ringan ke sedang 10-15x. Penekanan ini dilakukan dari seluruh sisi (atas, samping kanan-kiri dan bawah) kemudian bergantian payudara kanan.*			
15	Payudara kiri masih tetap disangga tangan kiri terapis, kemudian tangan kanan terapis menggenggam, dengan menggunakan ujung-ujung jari lakukan tekanan (<i>pressure</i>) dari mulai pangkal payudara ke arah ujung payudara (arah putting susu). Intensitas kekuatan tekanan pada payudara dari kekuatan yang ringan ke sedang 10-15x. Penekanan ini dilakukan dari seluruh sisi (atas,			
		Lanjutan		

No	LANGKAH PERAWATAN PAYUDARA	0	1	2
	samping kanan-kiri dan bawah) kemudian bergantian payudara kanan.*			
16	Putting susu kemudian kita tarik keluar secara tarikan ringan dengan arah memutar sesuai jarum jam 5-10x*			
17	Siram payudara dengan air hangat bergantian dengan air dingin sebanyak 5 kali kemudian keringkan dengan handuk*			
18	Anjurkan ibu menggunakan Bra yang menyokong.			
19	Cucu tangan setelah melakukan seluruh tindakan.			
	TEKNIK			
20	Melaksanakan dengan teliti*			
21	Terapi melakukan dengan penuh kelembutan*			
22	Menjaga kerapian dan kenyamanan klien*			
23	Komunikasi dengan klien*			
JUMLAH SCORE				

Skor total : 46

Nilai batas lulus : 85 (semua langkah kritis dilaksanakan)

Tanda (*) : langkah kritis

Koreksi dosen narasumber/fasilitator:

Kesimpulan: L U L U S / T I D A K L U L U S

Nilai:	Paraf:
--------	--------

Penuntun Belajar 2: Teknik Memerah ASI (Teknik Marmet)

Tujuan:

Mahasiswa mampu melakukan pemerahan ASI menggunakan teknik Marmet.

Penilaian:

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut:
 2: mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika melakukan evaluasi.
 1: mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika melakukan evaluasi.
 0: mahasiswa tidak melaksanakan tindakan

Persiapan tersebut meliputi :

1. Ibu nifas /pasien :
Kesediaan ibu untuk diperiksa.
2. Tempat/ruangan :
Ruang pemeriksaan yang tertutup, bersih, kering, cukup cahaya dan cukup ventilasi.
3. Alat :
 - a. Wadah penampung ASI yang steril
 - b. Waskom dengan air hangat
 - c. Waslap bersih
 - d. Handuk

Langkah Kerja:

No	LANGKAH TEKNIK MARMET	NILAI		
		0	1	2
1	Menyambut klien dengan ramah dan sopan			
2	Memperkenalkan diri kepada pasien			
3	Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan pada pasien sekaligus meminta <i>informed consent</i> *			
4	Menjaga privasi pasien*			
5	Menyiapkan peralatan:* Waskom berisi air hangat Wadah ASI steril Waslap bersih Handuk			
Lanjutan				

No	LANGKAH TEKNIK MARMET	0	1	2
LANGKAH-LANGKAH				
6	Mencuci tangan*			
7	Mempersilahkan klien untuk melepas pakaian beserta Branya dan mengenakan kemben*			
8	Mempersilahkan klien untuk duduk tegak dan bersandar pada kursi*			
9	Turunkan kemben sampai batas perut diganti dengan handuk			
10	Meletakkan ibu jari dan dua jari lainnya (jari telunjuk dan jari tengah) sekitar 1-1,5 cm dari areola pada arah jam 12 dan jam 6.*			
11	Melakukan gerakan mendorong kearah dada, menggulung menggunakan ibu jari dan kedua jari			
	yang lain ke arah areola (gerakan push dan roll) secara ritmik, kemudian menekan pada areola agar ASI keluar. Lakukan gerakan ini berganti pada kedua payudara.*			
12	Memutar ibu jari dan kedua jari yang lain ke titik gudang ASI yang lain (arah jam 2 dan 8, jam 3 dan 9, jam 10 dan 4, seterusnya). Ulangi gerakan 11 secara ritmik hingga 5-7 menit pada kedua payudara.*			
13	Melakukan pemijatan untuk merangsang reflek prolactin dengan teknik 2/3 jari menekan ringan dengan arah melingkar kecil (spiral) dari pangkal payudara ke ujung puting. Lakukan gerakan ini berganti pada kedua payudara.*			
14	Memijat menggunakan 2/3 jari menekan ringan dengan arah radial dari pangkal payudara ke ujung puting. Lakukan gerakan ini berganti pada kedua payudara.*			
15	Mengepalkan tangan, kemudian tekan ruas ibu jari ke dinding dada. Pindahkan tekanan berturut dimulai dari telunjuk, jari tengah, jari manis dan kelingking kearah puting. Ulangi			
Lanjutan				

No	LANGKAH TEKNIK MARMET	0	1	2
	gerakan tersebut pada payudara lain dengan cara yang sama. Untuk bagian bawah payudara tekanan dimulai dari tekanan ruas jari kelingking sampai ke ibu jari.*			
16	Menekan (<i>stroke</i>) daerah payudara dari bagian atas hingga sekitar puting dg tekanan lembut dengan jari seperti menggelitiki.*			
17	Mengguncang (<i>shake</i>) payudara dg arah memutar. Gerakan gravitas akan membantu keluarnya ASI.*			
18	Lakukan pemerahan tiap payudara (sesi ke-2) selama 3-5 menit kemudian diselingi memijatan (<i>massage, stroke</i> dan <i>shake</i>) kemudian pemerahan kembali (sesi 3) tiap payudara selama 2-3 menit hingga gudang ASI kosong*			
19	Anjurkan ibu menggunakan Bra yang menyokong.*			
20	Cucu tangan setelah melakukan seluruh tindakan.			
TEKNIK				
21	Melaksanakan dengan teliti*			
22	Terapi melakukan dengan penuh kelembutan*			
23	Menjaga kerapian dan kenyamanan klien*			
24	Komunikasi dengan klien*			
JUMLAH SCORE				

Skor total : 48
 Nilai batas lulus : 85 (semua langkah kritis dilaksanakan)
 Tanda (*) : langkah kritis

Koreksi dosen narasumber/fasilitator:

Kesimpulan: L U L U S / T I D A K L U L U S

Nilai:	Paraf:

Penuntun Belajar 3: Pendidikan Kesehatan Posisi Menyusui

Tujuan:

Mahasiswa mampu melaksanakan pendidikan kesehatan dengan memberikan penyuluhan tentang posisi menyusui yang benar

Penilaian:

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut:

- 2: mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika melakukan evaluasi.
- 1: mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika melakukan evaluasi.
- 0: mahasiswa tidak melaksanakan tindakan

Persiapan:

1. Ibu nifas /pasien :
Kesediaan ibu untuk diberi KIE
2. Tempat/ruangan :
Ruang bersih, kering, cukup cahaya dan cukup ventilasi.
3. Alat :
 - c. ATK
 - d. Booklet/leaflet
 - e. Phantom payudara
 - f. Phantom bayi
 - g. Bantal menyusui
 - h. Kursi dengan penyangga dan bangku kecil untuk kaki ibu

Langkah Kerja

No	LANGKAH HEATH EDUCATION POSISI MENYUSUI	NILAI		
		0	1	2
A. SIKAP DAN PERILAKU				
1.	Menyambut klien dengan sopan dan ramah*			
2.	Memperkenalkan diri kepada klien*			
Lanjutan				

No	LANGKAH HEATH EDUCATION POSISI MENYUSUI	0	1	2
3.	Mempersilakan klien duduk			
4.	Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan*			
5.	Merespon terhadap reaksi klien dengan cepat			
B. ISU/CONTENT				
6	Mempersiapkan ruangan dan alat peraga (bila ada)*			
7	Menganjurkan ibu untuk mencuci tangan sebelum dan setelah menyusui bayi*			
8	Menjelaskan pada ibu posisi-posisi menyusui: <i>laid back breastfeeding, cradle hold*, cross cradle hold, side lying, football hold dan sitting baby*</i>			
9	Menjelaskan posisi ibu duduk dengan santai dan nyaman, posisi punggung tegak sejajar punggung kursi dan kaki diberi alas/bangku kecil sehingga tidak menggantung*			
10	Menjelaskan pada ibu untuk mengeluarkan sedikit ASI dan mengoleskan pada puting susu & areola sekitarnya*			
11	Menjelaskan posisi bayi dipegang dengan satu lengan, kepala terletak pada lengkung siku ibu dan bokong bayi terletak pada lengan*			
12	Menjelaskan posisi perut bayi menempelkan pada perut ibu dengan meletakkan satu tangan bayi dibelakang ibu dan yang satu didepan, kepala bayi menghadap ke payudara*			
13	Memposisikan bayi dengan telinga dan lengan pada garis lurus*			
14	Menjelaskan ibu untuk memegang payudara dengan ibu jari diatas dan jari yang lain menopang dibawah serta tidak menekan puting susu atau areola: ajarkan posisi tangan C, U atau gunting*			
15	Mejelaskan utk merangsang rooting reflek dengan menyentuhkan putting susu pd bagian sudut mulut bayi sebelum menyusui sehingga mulut bayi membuka lebar*			
Lanjutan				

No	LANGKAH HEATH EDUCATION POSISI MENYUSUI	0	1	2
16	Menganjurkan pada ibu setelah bayi mulai menghisap, payudara tidak perlu dipegang atau disangga lagi dan ibu menatap bayi saat menyusui*			
17	Menjelaskan pada ibu setelah bayi kenyang; melepas isapan bayi dengan cara jari kelingking di masukkan ke mulut bayi melalui sudut mulut bayi atau dagu bayi ditekan ke bawah*			
18	Menjelaskan ASI dikeluarkan sedikit kemudian dioleskan pada puting susu & aerola, biarkan kering dengan sendirinya*			
19	Menganjurkan ibu untuk menyendawakan bayi dengan benar*			
20	Menganjurkan ibu agar menyusui bayinya setiap saat bayi menginginkan (<i>on demand</i>)*			
21	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti ibu*			
22	Menggunakan alat bantu / peraga*			
23	Menanyakan apakah ibu sudah mengerti dengan penjelasan yang telah di berikan*			
24	Mempersiapkan ibu untuk bertanya dan memberi jawaban dengan jelas*			
25	Melakukan feedback dan evaluasi untuk mengetahui keberhasilan kegiatan*			
C. TEHNIK				
26	Melaksanakan tindakan secara sistematis*			
27	Menjaga privasi klien*			
28	Melakukan komunikasi dan merespon klien			
JUMLAH SCORE				

Skor total : 56
 Nilai batas lulus : 85 (semua langkah kritis dilaksanakan)
 Tanda (*) : langkah kritis

Koreksi dosen narasumber/fasilitator:

--

Kesimpulan: L U L U S / T I D A K L U L U S

Nilai:	Paraf:



MODUL PRAKTIKUM

Kegiatan Belajar 4

Olahraga Untuk Ibu Nifas

Diskripsi Kegiatan Belajar

Proses pembelajaran materi olahraga untuk ibu nifas ini dapat berjalan dengan lancar apabila Saudara mengikuti langkah-langkah belajar sebagai berikut:

1. Pelajari dan ingat kembali materi anatomi fisiologi kebidanan yang berhubungan dengan organ reproduksi wanita, biologi dasar manusia terkait hormon, organ reproduksi dan kebutuhan dasar ibu serta asuhan kebidanan nifas.
2. Keberhasilan proses pembelajaran Saudara pada modul ini sangat tergantung pada kesungguhan Saudara dalam melakukan latihan. Untuk itu berlatihlah secara mandiri atau berkelompok dengan teman sejawat
3. Pada akhir belajar olahraga untuk ibu nifas disediakan beberapa tugas, kerjakan tugas tersebut sesuai dengan petunjuk dengan menggunakan checklist. Apabila ditemukan kesulitan dalam olahraga untuk ibu nifas sesuai panduan, perlu dipelajari kembali materi kegiatan belajar yang terkait dengan tugas-tugas yang menyertainya.
4. Saudara dapat melakukan evaluasi diri dengan melihat nilai hasil praktikum. Jika hasil tes baik atau baik sekali, kegiatan tahap belajar berikutnya dapat ditempuh. Jika hasil tes cukup atau kurang, tes ketrampilan harus diulang sekali lagi. Jika belum berhasil, maka kegiatan belajar perlu diulang kembali, baru melaksanakan tes ketrampilan lagi.
5. Jika kegiatan belajar telah diulang, namun tes ketrampilan masih cukup atau kurang, perlu dilakukan konsultasi khusus dengan dosen. Bila Saudara menemui kesulitan mintalah bantuan pada teman sejawat yang lebih senior dan berpengalaman.

Diharapkan agar petunjuk-petunjuk diatas dilaksanakan dengan penuh kedisiplinan sehingga Saudara dapat mencapai hasil belajar sesuai dengan harapan.

Tujuan Kompetensi Umum

Setelah mempelajari kegiatan belajar-4 Saudara diharapkan dapat memberikan olahraga untuk ibu nifas.

Tujuan Kompetensi Khusus

Setelah mempelajari kegiatan belajar-1 diharapkan Saudara mampu:

1. Melaksanakan mobilisasi dini pada ibu nifas
2. Melaksanakan senam nifas
3. Melaksanakan yoga postnatal

Pokok-pokok materi

Pada kegiatan belajar-4 ini Saudara akan mempelajari tentang olahraga untuk ibu nifas.

Uraian materi

Mungkin dalam benak Saudara timbul pertanyaan, seperti apa sajakah olahraga untuk ibu nifas itu?



Olahraga Untuk Ibu Nifas

Aktivitas pasca bersalin sangat penting bagi ibu pasca melahirkan. Aktivitas ibu nifas yang diupayakan sesegera mungkin sangat mempengaruhi pemulihan kesegaran fisik ibu. Olahraga setelah melahirkan dapat membantu ibu nifas untuk mengembalikan bentuk tubuh kembali seperti sebelum hamil. Olahraga pasca bersalin dapat dilakukan secara bertahap dan sesegera mungkin setelah melahirkan.

Ibu yang melahirkan normal dapat lebih cepat pulih kembali dibandingkan dengan ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar. Sehingga, ibu yang melahirkan normal lebih mampu untuk mulai olahraga segera setelah melahirkan. Sedangkan, ibu yang melahirkan caesar mungkin butuh waktu selama enam sampai delapan minggu setelah melahirkan sebelum mulai berolahraga.

Mobilisasi dini adalah pergerakan yang dilakukan sedini mungkin di tempat tidur dengan melatih bagian-bagian tubuh untuk peregangan atau belajar berjalan (Soelaiman, 2000). Mobilisasi dini adalah kebijaksanaan untuk secepat mungkin membimbing penderita keluar dari tempat tidurnya dan membimbingnya secepat mungkin berjalan. Menurut Carpenito (2000), mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis karena hal itu esensial untuk mempertahankan kemandirian. Dari kedua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa mobilisasi dini adalah upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis.

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. Menurut Widianti dan Proverawati (2010), senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut.

Yoga adalah disiplin aerobik dan musik, disiplin kuno yang dirancang untuk membawa keseimbangan dan kesehatan pada dimensi fisik, mental, emosional dan spiritual individu. Yoga dilakukan untuk ketenangan jiwa selain itu membuat badan menjadi lebih segar setelah melakukan yoga. Kelahiran membuat panggul menjadi longgar, beberapa organ mengalami perubahan kinerja, dan otot perut pun mengendur. Karenanya, diperlukan jenis olahraga ringan yang mampu mengembalikan kebugaran tubuh ibu. Peranan yoga dipercaya mampu memperbaiki kinerja otot akibat kehamilan dan persalinan. Seorang ibu pasca melahirkan membutuhkan waktu sekitar 6-8 minggu untuk bisa mencoba *post-natal* yoga. Seorang ibu yang baru saja melahirkan mungkin saja akan mengalami berbagai masalah seperti stres bahkan kelelahan karena mengurus bayi. Ibu bisa mengatasi masalah ini dengan melakukan yoga.

Menurut Saudara apakah manfaat mobilisasi dini pascasalin?

1. Ibu merasa lebih sehat dan kuat dengan *early ambulation*. Aktivitas bergerak, otot-otot perut dan panggul kembali normal sehingga otot perutnya menjadi kuat kembali dan dapat mengurangi rasa sakit dengan demikian ibu merasa sehat dan membantu memperoleh kekuatan, mempercepat kesembuhan. Faal usus dan kandung kencing lebih baik, dengan bergerak akan merangsang peristaltik usus kembali normal.
2. Membantu mempercepat organ-organ tubuh bekerja seperti semula. Ambulasi dini yang dilakukan segera setelah melahirkan akan meningkatkan aliran darah di seluruh tubuh ibu. Kontraksi uterus ibu menjadi jauh lebih baik sehingga mempercepat proses involusi uterus dan keluarnya lochea.
3. Mobilisasi dini memungkinkan kita mengajarkan segera untuk ibu merawat anaknya. Perubahan yang terjadi pada ibu pasca operasi akan cepat pulih misalnya kontraksi uterus, dengan demikian ibu akan cepat merasa sehat dan bisa merawat anaknya dengan cepat.
4. Mencegah terjadinya thrombosis dan tromboemboli, dengan mobilisasi sirkulasi darah normal/lancar sehingga risiko terjadinya thrombosis dan tromboemboli dapat dihindari.
5. Mobilisasi dapat meningkatkan fungsi paru-paru; semakin dalam nafas yang ditarik, semakin meningkat sirkulasi darah. Hal tersebut memperkecil risiko pembentukan gumpalan darah, meningkatkan fungsi pencernaan dan menolong saluran pencernaan agar mulai bekerja lagi.

Persalinan merupakan proses yang sangat melelahkan oleh karena itu ibu tidak dianjurkan langsung turun dari ranjang karena dapat menyebabkan pingsan akibat sirkulasi yang belum berjalan baik. Karena sehabis melahirkan ibu merasa lelah, dan harus beristirahat. Pergerakan dilakukan dengan miring kanan atau kiri untuk mencegah terjadinya trombosis dan tromboemboli. Biasanya pada 2 jam post partum ibu sudah bisa turun dari tempat tidur dan melakukan aktifitas seperti biasa. Mobilisasi dilakukan secara bertahap mulai dari gerakan miring kekanan dan kekiri, lalu

menggerakkan kaki, duduk di tepi tempat tidur, setelah itu ibu bisa turun dari ranjang dan berdiri atau bisa pergi ke kamar mandi, sehingga sirkulasi dalam tubuh akan berjalan dengan baik.

Beberapa gerakan yang dilakukan untuk ambulasi dini adalah:

1. Gerakan ringan diatas tempat tidur (2-6 jam pasca salin)
 - a. Latihan pernafasan
 - b. Gerakan kaki
 - c. Gerakan tangan
 - d. Latihan tidur miring
 - e. Latihan duduk ditempat tidur
2. Latihan duduk
3. Latihan berdiri dan jalan

Menurut Saudara apakah tujuan senam nifas?

1. Memperlancar terjadinya proses involusi uteri ke bentuk semula
2. Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu
3. Memelihara dan memperkuat otot perut, otot dasar panggul
4. Mencegah komplikasi yang mungkin timbul pada saat nifas
5. Memperlancar sirkulasi darah serta memperbaiki sikap tubuh ibu setelah hamil dan melahirkan
6. Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises
7. Membantu penyembuhan rahim, perut dan otot pinggul yang mengalami trauma.
8. Memperlancar sirkulasi darah
9. Menghasilkan manfaat psikologis, menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca bersalin
10. Membantu menormalkan sendi-sendi yang longgar akibat melahirkan.

Manfaat senam nifas secara umum adalah sebagai berikut:

1. Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.

2. Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut.
3. Menghasilkan manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

Kontra indikasi senam nifas; ibu yang mengalami komplikasi selama persalinan tidak diperbolehkan untuk melakukan senam nifas dan ibu yang keadaan umumnya tidak baik misalnya hipertensi, pasca kejang dan demam. Demikian juga ibu yang menderita anemia dan ibu yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru seharusnya tidak melakukan senam nifas. Senam ini dilakukan pada saat ibu benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyulit masa nifas (misalnya hipertensi, pascakejang, demam). Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari dengan gerakan yang bertahap. Senam nifas sebaiknya dilakukan di antara waktu makan. Melakukan senam nifas setelah makan membuat ibu merasa tidak nyaman karena perut masih penuh. Sebaliknya jika dilakukan disaat lapar, ibu tidak mempunyai tenaga dan lemas. Senam nifas bisa dilakukan pagi atau sore hari. Gerakan senam nifas ini dilakukan dari gerakan yang paling sederhana hingga yang tersulit.

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain:

1. Infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan.
2. Perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga risiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan.
3. Trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) dapat dihindari, dan
4. Mencegah timbulnya varises.

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan latihan pernapasan, menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara

teratur setiap hari. Ada berbagai versi gerakan senam nifas, meskipun demikian tujuan dan manfaatnya sama, berikut ini merupakan metode senam yang dapat dilakukan mulai hari pertama sampai dengan hari keenam setelah melahirkan yaitu:

1. Hari pertama; berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan.



Gambar 4.1 Gerakan Hari 1

2. Hari kedua; berbaring terlentang, lengan dikeataskan di atas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan.



Gambar 4.2 Gerakan Hari 2

3. Hari ketiga; sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali.



Gambar 4.3 Gerakan Hari 3

4. Hari keempat; sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali.



Gambar 4.4 Gerakan hari 4

5. Hari kelima; sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.



Gambar 4.5 Gerakan Hari 5

6. Hari keenam; sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$ lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali.



Gambar 4.6 Gerakan Hari 6

Senam nifas ini dapat ditambahi dengan gerakan:



Gambar 4.7 Gerakan tambahan Hari 6

Gerakan yang harus dihindari:



Gambar 4.8 Gerakan yang harus dihindari

Sebelum melakukan senam nifas ada hal-hal yang perlu dipersiapkan yaitu sebagai berikut:

1. Memakai baju yang nyaman untuk berolahraga.
2. Persiapkan minum, sebaiknya air putih.

3. Bisa dilakukan di matras atau tempat tidur
4. Ibu yang melakukan senam nifas di rumah sebaiknya mengecek denyut nadinya dengan memegang pergelangan tangan dan merasakan adanya denyut nadi kemudian hitung selama satu menit penuh. Frekuensi nadi yang normal adalah 60-90 kali per menit
5. Boleh diiringi dengan musik yang menyenangkan
6. Petunjuk untuk bidan atau tenaga kesehatan yang mendampingi ibu untuk melakukan senam nifas: perhatikan keadaan umum ibu dan keluhan-keluhan yang dirasakan, pastikan tidak ada kontra indikasi dan periksa tanda vital secara lengkap untuk memastikan pulihnya kondisi ibu yaitu tekanan darah, suhu pernafasan, dan nadi. Perhatikan pula kondisi ibu selama senam. Tidak perlu memaksakan ibu jika tampak berat dan kelelahan. Anjurkan untuk minum air putih jika diperlukan.

Olahraga yang aman dilakukan ibu nifas setelah 2 minggu pertama pasca melahirkan meliputi *kegel's exercise*, berjalan, yoga dan pilates. *Kegel's exercise* dapat dilakukan segera setelah ibu melahirkan tetapi banyak ibu yang mengalami kesulitan karena pasca melahirkan koordinasi antara otot-otot penyangga genitalia eksternal maupun internal tidak begitu baik. Latihan kegel ini melibatkan kontraksi kecil pada otot dinding vagina. Latihan ini dapat membantu memperkuat otot-otot panggul yang lemah dan mengatasi buruknya kontrol kandung kemih pasca melahirkan. Kontraksikan otot-otot vagina dan anus seolah-olah menahan aliran urine dan menahan BAB, tahan 5-10 detik, kemudian relaks secara bertahap (sambil menghembuskan udara melalui mulut).

Berjalan lambat pasca melahirkan dapat membantu ibu mempersiapkan tubuh untuk lebih giat latihan, dan mendapatkan udara segar. Berjalan setelah melahirkan sangat penting untuk mencegah *thrombosis vena* (sumbatan vena oleh bekuan darah). Olah gerak yoga menjadi cara yang bagus untuk melancarkan aliran darah pada seluruh tubuh ibu pasca melahirkan sekaligus mengurangi stress. Modifikasi senam yaitu pilates juga dapat dilakukan untuk memperkuat otot dan rangka tubuh sekaligus meningkatkan fleksibilitas tubuh ibu pasca melahirkan.

Gerakan senam nifas setelah 2 minggu persalinan dapat dilakukan secara lengkap meliputi gerakan pemanasan, gerakan inti dan gerakan pendinginan.

Gerakan pemanasan tersebut antara lain:



Gambar 4.9 Pemanasan 1



Gambar 4.10 Pemanasan 2



Gambar 4.11 Pemanasan 3



Gambar 4.12 Pemanasan 4



Gambar 4.13 Pemanasan 5



Gambar 4.14 Pemanasan 6

Gerakan Inti:



Gambar 4.15 Inti 1 Pernafasan dan lengan



Gambar 4.16 Inti 2 Paha dan punggung



Gambar 4.17 Inti 3 Tungkai kaki



Gambar 4.18 Inti 4 Sit Up



Gambar 4.19 Inti 5 Perut, paha dan tungkai kaki



Gambar 4.20 Inti 6 Punggung dan perut

Gerakan Pendinginan:



Gambar 4.21 Pendinginan

Menurut Saudara apakah tujuan yoga postnatal?

1. Mengurangi stress dan ketegangan pasca melahirkan.
2. Meningkatkan energi; ibu pasca melahirkan yang bergerak melalui pose dalam urutan yoga postnatal menghasilkan panas tubuh dan meningkatkan sirkulasi. Postur fisik bersama dengan teknik pernafasan khusus dapat meningkatkan aliran darah dan membantu mengatur kadar oksigen dalam darah.
3. Melawan depresi pasca kehamilan.

4. Memperkuat otot-otot tubuh, memperkuat dan mengencangkan perut serta otot pinggul, memulihkan dan memelihara organ organ internal, meringankan rasa sakit punggung, memperkuat dan meregangkan otot punggung bawah.
5. Meningkatkan metabolisme dan menurunkan berat badan.
6. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh.
7. Yoga yang dilaksanakan bersama-sama akan meningkatkan jalinan kasih sayang antara ibu-bayi dan memfasilitasi pemberian ASI.

Yoga dapat dilakukan 6 minggu pasca melahirkan karena setelah melahirkan akan menyebabkan otot sekitar perut (core/abdominal) pada kondisi yang lemah, maka penting sekali untuk mendapatkan gerak dan porsi latihan yoga yang cocok. Gerakan yoga yang memperkerjakan otot disekitar manipura chakra, yaitu bagian utama kumpulan otot yang mengatur "navel" dan solar plexus. Setelah melahirkan bagian inilah yang biasanya sangat lemah dan memerlukan latihan yang fokus untuk mengembalikan kondisi anda seperti sebelum melahirkan.

Gerakan yoga sebagaimana yang ditunjukkan gambar berikut:

1. Pemanasan
 - a. Pernafasan:
 - b. Streching kepala leher
 - c. Streching
2. Gerakan inti



Gambar 4.22 Adho Mukha Svanasana

- a. *Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose)* - variasi Mulailah dengan posisi kaki sejajar. Pada tiap membuang nafas, tarik perut ke arah tulang belakang (*spine*) dengan melakukan *Uddiyana Bandha (upward Abdominal Lock)* untuk

mengunci bagian otot di bagian pelvic floor. Tahan untuk 10 kali nafas.



Gambar 4.23 Plang Pose

- b. *Plank Pose*. Tarik nafas dan lakukan posisi yoga Plank. Tempatkan pundak diatas punggung tangan. Tekan kebelakang melalui tumit, rileks kan rahang dan pertahankan posisi ini sampai 20x nafas. Kemudian lakukan posisi dari *Down Dog* ke *Plank* 10x, dengan mengambil nafas pada saat *Plank* dan hembuskan nafas pada posisi *Down Dog*.



Gambar 4.24 Garudasana

- c. *Garudasana (Eagle Pose)*. Selipkan kaki kanan ke kaki kiri dan kaitkan jari kaki di bagian betis. Tempatkan tangan kiri diatas tangan kanan dan rekapkan telapak tangan. Berdiri dengan tegak dan tekuk lutut sedikit. Angkat siku tangan dan tangan diatas muka. Pertahankan posisi ini untuk 10x nafas. Kembali ke posisi Tadasana (*Mountain Pose*).



Gambar 4.27 Paripurna Navasana

- d. *Paripurna Navasana (Full Boat Pose)* - variasi. Duduklah dan sejajarkan kedua kaki dan luruskan punggung belakang. Angkat kaki dari lantai dan lekukan lutut. Pertahankan posisi ini sekitar 5 x nafas. Pertahankan posisi ini dan lakukan gerakan mendayung dengan kaki secara bergantian. Lakukan hal ini 10x dan kemudian letakkan kaki di lantai dan lingkarkan tangan pada tulang kering.



Gambar 4.28 Jathara Parivartanasana

- e. *Jathara Parivartanasana (Revolved Abdomen Pose)*. Tarik lutut ke posisi dada, dan tarik perut kedalam dengan mempertahankan *pelvic floor*. Letakan telapak tangan pada lantai posisi terbuka. Letakkan lutut melewati pinggang sehingga kaki membentuk sudut 90 derajat . Hembuskan nafas dan tempelkan bagian pundak di lantai dan letakkan kaki hampir ke lantai tanpa menyentuhnya. Lakukan 4x pada tiap sisi.
- f. *Elbow to Knee Pose*. Kunci jari tangan dibelakang kepala dan tekuk lutut. Hembuskan nafas dan luruskan kaki, kemudian

tekuk lutut kiri ke dada dan tempelkan dengan siku kanan. Ambil nafas kendorkan, dan dan hembuskan nafas untuk menganti posisi. Pada saat menghembuskan nafas, tarik otot perut kedalam dan rasakan *pelvic floor*. Lakukan 4x untuk tiap sisi.



Gambar 4.29 Setu Bandha Sarvangasana

- g. *Setu Bandha Sarvangasana (Bridge Pose) – variation*. Tekuk lutut dan lakukan *Bridge Pose*, dan kemudian ambil dan keluarkan nafas selama 1 menit. Hembuskan nafas dan jatuhkan badan ke lantai. Tarik nafas dan angkat badan keatas kembali. Lakukan hal ini 10x



Gambar 4.30 Supta Gomukhasana

- h. *Supta Gomukhasana (Reclining Cow Face Pose)*. Bentuk kaki dengan posisi X dengan posisi kaki kiri diatas kaki kanan dengan 2 lutut bertumpukan. Pegang kedua *ankle* dengan tangan. Ketika menghembuskan nafas, tarik kedua kaki menuju lantai melewati pinggang. Gerakan yoga ini akan memberikan peregangan di bagian pinggang dan bokong/pantat. Pertahankan posisi ini selama anda merasakan nyaman.



Gambar 4.31 Supta Garudasana

- i. *Supta Garudasana (Reclining Eagle Pose) - variation*. Ini adalah posisi *Gardasana* dengan posisi tiduran. Tekan lutut kanan ke lantai (lihat gambar) dan rasakan nikmat dari *stretching* ini di bagian pinggang. Pejamkan mata dan tahan posisi ini untuk 10x nafas dan ganti kaki kiri diatas kaki kanan.



Gambar 4.32 Matsyasana

- j. *Matsyasana (Fish Pose)*. Julurkan kaki dimuka anda. Ambil nafas dan tekan lengan dan siku sehingga bagian dada dan kepala terangkat dari lantai. Lempar kepala dengan santai kebelakang menyentuh lantai (kepala bagian atas (*crown*)). Pertahankan posisi ini selama 10x nafas.

Evaluasi Kegiatan Praktik

HAI SEMUANYA! MASIH TETAP BERSEMANGAT UNTUK PRAKTIKUM KAN?

Baik praktikum kali ini Saudara diberi tugas untuk melakukan praktikum Asuhan Kebidanan Nifas. Harapan kami Saudara semua dapat melaksanakan praktikum dengan lancar tanpa ada kesulitan yang berarti.

Penuntun Belajar 1: Ambulasi Dini

Tujuan:

Mahasiswa mampu melakukan ambulasi dini.

Penilaian:

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut:
2: mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika melakukan evaluasi.
1: mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika melakukan evaluasi.
0: mahasiswa tidak melaksanakan tindakan

Persiapan tersebut meliputi :

1. Ibu nifas /pasien :
Kesediaan ibu untuk ambulasi dini.
2. Tempat/ruangan :
Ruang pemeriksaan yang tertutup, bersih, kering, cukup cahaya dan cukup ventilasi.
3. Alat :
 - a. Tempat tidur
 - b. Bantal
 - c. Kursi
 - d. Tensi
 - e. Stetoskop

Langkah Kerja:

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	NILAI		
	0	1	2
PERSIAPAN			
1. Menyambut klien dengan ramah dan sopan			
2. Memperkenalkan diri kepada klien*			
3. Memberi kesempatan klien menyampaikan keluhannya dan merespon terhadap reaksi klien*			
PROSEDUR			
4. Menjaga privasi klien*			
5. Menjelaskan maksud dan tujuan ambulasi dini*			
6. Menjelaskan pengertian ambulasi dini*			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
7. Menjelaskan manfaat ambulasi dini*			
8. Menjelaskan syarat-syarat ambulasi dini*			
9. Menyebutkan macam-macam gerakan ambulasi (latihan pemanasan, inti dan pendinginan)*			
Langkah 1 (pemanasan): <ul style="list-style-type: none"> - Posisi tidur terlentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus - Tarik nafas dalam (pernafasan perut), keluarkan nafas pelan dan tahan nafas selama 3 sampai 6 detik untuk relaksasi 			
Langkah 2 (inti) : <ul style="list-style-type: none"> - Posisi tidur terlentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus - Kedua telapak kaki digerakkan secara ekstensi dan fleksi bergantian. - Kedua telapak kaki diputar searah jarum jam secara perlahan-lahan. - Kedua tangan ditarik lurus keatas sampai kedua tangan bertemu, kemudian turunkan tangan sampai kedua tangan bertemu. 			
Langkah 3 : <ul style="list-style-type: none"> - Posisi masih tidur terlentang, tekuk salah satu kaki kemudian arahkan secara berlawanan dengan kaki tahan 3-5 detik kemudian kembali ke posisi semula. Posisi punggung tidak berubah. - Tekuk bersama-sama kedua tungkai kaki kemudian arahkan ke kanan/kiri bergantian tahan 3-5 detik kemudian kembali ke posisi semula. - Salah satu tangan diarahkan berlawanan dengan tangan tahan dengan tangan yang lain selama 3-5 detik. Lakukan gerakan ini secara bergantian. 			
Langkah 4: <ul style="list-style-type: none"> - Posisi tidur terlentang kedua tangan berada di samping badan - Kedua kaki ditekuk membentuk sudut 45, bokong diangkat ke atas tahan 3-5 detik, kembali ke posisi semula. 			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
Langkah 5: - Bantu ibu untuk berlatih posisi miring kanan/kiri, lakukan pemijatan ringan pada punggung, pantat dan paha. Tahan posisi miring ini 10-15 menit. - Bantu ibu untuk posisi setengah duduk dengan merubah sudut tempat tidur atau dengan bantuan bantal. Pertahankan posisi ini 10-15 menit. - Bantu ibu untuk duduk sendiri di tepi tempat tidur, dengan kaki tidak boleh menggantung. Tahan posisi ini selama 10-15 menit. - Bantu ibu untuk dapat berdiri sendiri (upayakan untuk berdiri tegak), tahan posisi ini selama 10-15 menit. - Bantu ibu untuk berjalan disekitar tempat tidur dengan hati-hati. - Pastikan kondisi ibu baik setiap berubah posisi.			
Langkah 6 (pendinginan) - Posisi tidur terlentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus - Tarik nafas dalam (pernafasan perut), keluarkan nafas pelan dan tahan nafas selama 3 sampai 6 detik untuk relaksasi			
10. Melakukan evaluasi pada setiap sesi (klien sesak nafas/pusing/mengalami keluhan), hentikan bila klien mengeluh tidak nyaman*			
11. Mengucapkan terimakasih			

Skor total : 22

Nilai batas lulus : 85 (semua langkah kritis dilaksanakan)

Tanda (*) : langkah kritis

Koreksi dosen narasumber/fasilitator:

Kesimpulan: L U L U S / T I D A K L U L U S

Nilai:	Paraf:

Penuntun Belajar 2: Senam Nifas

Tujuan:

Mahasiswa mampu melakukan senam nifas.

Penilaian:

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut:

- 2: mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika melakukan evaluasi.
- 1: mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika melakukan evaluasi.
- 0: mahasiswa tidak melaksanakan tindakan

Persiapan tersebut meliputi :

1. Ibu nifas /pasien :
Kesediaan ibu untuk senam nifas.
2. Tempat/ruangan :
Ruang pemeriksaan yang tertutup, bersih, kering, cukup cahaya dan cukup ventilasi.
3. Alat :
 - f. Matras
 - g. Baju olah raga
 - h. Tape recorder
 - i. Kaset music
 - j. Tensi
 - k. Stetoskop

Langkah Kerja:

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	NILAI		
	0	1	2
PERSIAPAN			
1. Menyambut klien dengan ramah dan sopan			
2. Memperkenalkan diri kepada klien*			
3. Memberi kesempatan klien menyampaikan keluhannya dan merespon terhadap reaksi klien*			
PROSEDUR			
4. Menjaga privasi klien*			
5. Menjelaskan maksud dan tujuan senam nifas*			
6. Menjelaskan pengertian senam nifas*			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
7. Menjelaskan manfaat senam nifas*			
8. Menjelaskan syarat-syarat senam nifas*			
9. Menyebutkan macam-macam gerakan senam nifas (latihan pemanasan, inti dan pendinginan)*			
10. Membantu pasien melakukan langkah 1 (pemanasan): - Posisi tidur terlentang tanpa bantal dengan kedua kaki lurus - Tarik nafas dalam (pernafasan perut), keluarkan nafas pelan dan tahan nafas selama 3 sampai 6 detik untuk relaksasi			
11. Membantu pasien melakukan gerakan inti senam nifas: a. Hari pertama; berbaring dengan lutut ditekuk. Tempatkan tangan di atas perut di bawah area iga-iga. Napas dalam dan lambat melalui hidung tahan hingga hitungan ke-5 atau ke-8 dan kemudian keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5-10 kali hitungan. b. Hari kedua; berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 5-10 kali gerakan. c. Hari ketiga; sikap tubuh terlentang tapi kedua kaki agak dibengkokkan sehingga kedua telapak kaki menyentuh lantai. Lalu angkat pantat ibu dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5 lalu turunkan pantat ke posisi semula dan ulangi gerakan hingga 5-10 kali. d. Hari keempat; sikap tubuh bagian atas terlentang dan kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian salah satu tangan memegang perut setelah itu angkat tubuh ibu $\pm 45^\circ$ dan tahan hingga hitungan ke-3 atau ke-5. Lakukan gerakan tersebut 5-10 kali.			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
<p>e. Hari kelima; sikap tubuh masih terlentang kemudian salah satu kaki ditekuk $\pm 45^\circ$ kemudian angkat tubuh dan tangan yang berseberangan dengan kaki yang ditekuk usahakan tangan menyentuh lutut. Gerakan ini dilakukan secara bergantian dengan kaki dan tangan yang lain. Lakukan hingga 5-10 kali.</p> <p>f. Hari keenam; sikap tubuh terlentang kemudian tarik kaki sehingga paha membentuk sudut $\pm 90^\circ$ lakukan secara bergantian dengan kaki yang lain. Lakukan 5-10 kali.</p>			
<p>12. Melakukan gerakan tambahan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posisi merangkak, dagu didekatkan ke dada, punggung ditarik ke atas sejauh mungkin, tahan 3-5 detik Kemudian ubah posisi kepala tengadah ke atas, punggung ditarik ke bawah tanpa merubah posisi panggul dan pundak, tahan 3-5 detik. - Posisi terlentang kedua kaki ditekung 45°, gerakkan seolah-olah sedang mengayuh sepeda dengan gerakan lambat selamat 8-10 detik. 			
<p>13. Melakukan evaluasi pada setiap sesi (klien sesak nafas/pusing/mengalami keluhan), hentikan bila klien mengeluh tidak nyaman*</p>			
<p>14. Mengucapkan terimakasih</p>			

Skor total : 28
 Nilai batas lulus : 85 (semua langkah kritis dilaksanakan)
 Tanda (*) : langkah kritis

Koreksi dosen narasumber/fasilitator:

Kesimpulan: L U L U S / T I D A K L U L U S

Nilai:	Paraf:

Penuntun Belajar 3: Yoga Postnatal

Tujuan:

Mahasiswa mampu melakukan yoga postnatal.

Penilaian:

Nilailah kinerja yang diamati dengan menggunakan skala sebagai berikut: 2: mahasiswa melaksanakan langkah kerja atau kegiatan secara kompeten ketika melakukan evaluasi. 1: mahasiswa tidak kompeten dalam melaksanakan langkah kerja atau kegiatan ketika melakukan evaluasi. 0: mahasiswa tidak melaksanakan tindakan
--

Persiapan tersebut meliputi :

1. Ibu nifas/pasien :
Kesediaan ibu untuk senam nifas.
2. Tempat/ruangan :
Ruang pemeriksaan yang tertutup, bersih, kering, cukup cahaya dan cukup ventilasi.
3. Alat :
 - a. Matras
 - b. Baju olah raga
 - c. Musik: klasik dsb
 - d. Tensi
 - e. Stetoskop

Langkah Kerja:

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	NILAI		
	0	1	2
PERSIAPAN			
1. Menyambut klien dengan ramah dan sopan			
2. Memperkenalkan diri kepada klien*			
3. Memberi kesempatan klien menyampaikan keluhannya dan merespon terhadap reaksi klien*			
PROSEDUR			
4. Menjaga privasi klien*			
5. Menjelaskan maksud dan tujuan yoga postnatal*			
6. Menjelaskan pengertian yoga postnatal*			
7. Menjelaskan manfaat yoga postnatal*			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
8. Menjelaskan syarat-syarat yoga postnatall*			
9. Menyebutkan macam-macam gerakan yoga postnatal (latihan pemanasan, inti dan pendinginan)*			
10. Latihan pemanasan:*			
11. Latihan inti:*			
Langkah 1: <i>Adho Mukha Svanasana (Downward Facing Dog Pose)</i> – variasi Mulailah dg posisi kaki sejajar. Pada tiap membuang nafas, tarik perut ke arah tulang belakang (<i>spine</i>) dengan melakukan <i>Uddiyana Bandha (upward Abdominal Lock)</i> untuk mengunci bagian otot di bagian <i>pelvic floor</i> . Tahan untuk 10x nafas.			
Langkah 2: Plank Pose. Tarik nafas dan lakukan posisi yoga Plank. Tempatkan pundak diatas punggung tangan. Tekan kebelakang melalui tumit, rileks kan rahang dan pertahankan posisi ini sampai 20x nafas. Kemudian lakukan posisi dari <i>Down Dog</i> ke <i>Plank</i> 10x, dengan mengambil nafas pada saat <i>Plank</i> dan hembuskan nafas pada posisi <i>Down Dog</i> .			
Langkah 3: <i>Paripurna Navasana (Full Boat Pose)</i> - variasi. Duduklah & sejajarkan kedua kaki, luruskan punggung belakang. Angkat kaki dari lantai dan lekukan lutut. Pertahankan posisi ini sekitar 5x nafas. Pertahankan posisi ini dan lakukan gerakan mendayung dengan kaki secara bergantian. Lakukan hal ini 10x dan kemudian letakkan kaki di lantai dan lingkarkan tangan pada tulang kering.			
Langkah 4: <i>Garudasana (Eagle Pose)</i> . Selipkan kaki kanan ke kaki kiri dan kaitkan jari kaki di bagian betis. Tempatkan tangan kiri diatas tangan kanan dan rekapkan telapak tangan. Berdiri dengan tegak dan tekuk lutut sedikit. Angkat siku tangan dan tangan diatas muka. Pertahankan posisi ini untuk 10x nafas. Kembali ke posisi <i>Tadasana (Mountain Pose)</i> .			
Langkah 5: <i>Jathara Parivartanasana (Revolved Abdomen Pose)</i> .			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
<p>Tarik lutut ke posisi dada, dan tarik perut kedalam dengan mempertahankan <i>pelvic floor</i>. Letakkan telapak tangan pada lantai posisi terbuka. Letakkan lutut melewati pinggang sehingga kaki membentuk sudut 90°. Hembuskan nafas dan tempelkan bagian pundak di lantai dan letakkan kaki hampir ke lantai tanpa menyentuhnya. Lakukan 4x pada tiap sisi.</p>			
<p>Langkah 6: <i>Elbow to Knee Pose</i>. Kunci jari tangan dibelakang kepala dan tekuk lutut. Hembuskan nafas dan luruskan kaki, kemudian tekuk lutut kiri ke dada dan tempelkan dengan siku kanan. Ambil nafas kendorkan, dan dan hembuskan nafas untuk mengganti posisi. Pada saat menghembuskan nafas, tarik otot perut kedalam dan rasakan <i>pelvic floor</i>. Lakukan 4x untuk tiap sisi.</p>			
<p>Langkah 7: <i>Setu Bandha Sarvangasana (Bridge Pose) – variation</i>. Tekuk lutut dan lakukan <i>Bridge Pose</i>, dan kemudian ambil dan keluarkan nafas selama 1 menit. Hembuskan nafas dan jatuhkan badan ke lantai. Tarik nafas dan angkat badan ke atas kembali. Lakukan hal ini 10x bokong/ pantat. Pertahankan posisi ini selama anda merasakan nyaman.</p>			
<p>Langkah 8: <i>Supta Garudasana (Reclining Eagle Pose) – variation</i>. Ini adalah posisi <i>Gardasana</i> dg posisi tiduran. Tekan lutut kanan ke lantai dan rasakan nikmat dari stretching ini di bagian pinggang. Pejamkan mata dan tahan posisi ini untuk 10x nafas dan ganti kaki kiri diatas kaki kanan.</p>			
<p>Langkah 9: <i>Matsyasana (Fish Pose)</i>. Julurkan kaki dimuka anda. Ambil nafas dan tekan lengan dan siku sehingga bagian dada dan kepala terangkat dari lantai. Lempar kepala dengan santai kebelakang menyentuh lantai (kepala bagian atas/<i>crown</i>). Pertahankan posisi ini selama 10x nafas.</p>			
<p>Langkah 10: <i>Supta Gomukhasana (Reclining Cow Face Pose)</i>.</p>			

LANGKAH KERJA/KEGIATAN	0	1	2
Bentuk kaki dengan posisi X dengan posisi kaki kiri diatas kaki kanan dengan 2 lutut bertumpukan. Pegang kedua ankle dengan tangan. Ketika menghembuskan nafas, tarik kedua kaki menuju lantai melewati pinggang. Gerakan yoga ini akan memberikan peregangan di bagian pinggang			
12. Latihan pendinginan:*			
13. Melakukan evaluasi pada setiap sesi (klien sesak nafas/pusing/mengalami keluhan), hentikan bila klien mengeluh tidak nyaman*			
14. Mengucapkan terimakasih			

Skor total : 28
 Nilai batas lulus : 85 (semua langkah kritis dilaksanakan)
 Tanda (*) : langkah kritis

Koreksi dosen narasumber/fasilitator:

Kesimpulan: L U L U S / T I D A K L U L U S

Nilai:	Paraf:

RANGKUMAN

Kehamilan, persalinan dan nifas merupakan proses yang normal, tetapi tidak menutup kemungkinan akan timbul berbagai masalah. Oleh karena itu dibutuhkan pemantauan kesejahteraan janin, serta persiapan persalinan, kelahiran dan nifas yang matang orang-orang di sekitarnya seperti bidan dan terutama keluarga harus turut serta menjaga kesejahteraannya.

Kunjungan PNC adalah kunjungan ibu nifas ke bidan atau dokter sedini mungkin sebanyak 4 kali selama nifas mendapatkan pelayanan/asuhan nifas. Pada setiap kunjungan PNC, petugas

mengumpulkan dan menganalisis data mengenai kondisi ibu melalui anamnesis dan pemeriksaan fisik untuk mencegah masalah atau komplikasi selama nifas.

TUGAS MANDIRI

Lakukan latihan praktikum anamnesa pada ibu nifas secara bertahap sebagai berikut:

1. Latihan bersama teman Saudara dalam kelompok kecil pada setting laboratorium skill dengan menggunakan panduan penuntun belajar praktik kemudian teman Saudara melakukan observasi dengan menggunakan instrument penuntun belajar. Apabila menemui kesulitan, mintalah bimbingan instruktur Saudara.
2. Lakukan latihan pada 5 ibu nifas di real setting lahan praktik (BPM, RS, Puskesmas atau rumah bersalin) dengan menggunakan panduan penuntun belajar praktik serta lakukan pendokumentasian hasil anamnesa pada buku KIA, kartu ibu atau form status ibu nifas. Apabila menemui kesulitan, mintalah bimbingan instruktur Saudara

UMPAN BALIK DAN TINDAK LANJUT MODUL PRAKTIKUM

Cocokkan ketrampilan Saudara melalui checklist yang terdapat pada evaluasi, kemudian hitunglah jumlah tindakan yang benar! Jika tindakan yang benar adalah:

90% - 100%	: baik sekali
80% - 89%	: baik
70% -79%	: cukup
kurang dari 70%	: kurang

Kalau Saudara memiliki tingkat pencapaian 80% ke atas, maka hasil Saudara Bagus! Saudara telah menguasai Asuhan kebidanan nifas dan menyusui. Tetapi jika pencapaian Saudara kurang dari 80%, maka sebaiknya ulangilah modul praktikum, terutama bagian-bagian yang belum Saudara kuasai!

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, RI. 2007. *Kep Menkes RI No 369/MENKES/SK/2007*. Jakarta: PP IBI.
- Bahiyatun. 2008. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- WHO; JHPIEGO. 200e. *Buku IV Asuhan Kebidanan pada Ibu Postpartum*. Jakarta: Pusdiknakes
- WHO, JHPIEGO. 2001. *Konsep asuhan kebidanan*. Jakarta: Pusdiknakes
- Saifudin, Abdul Bari dkk. 2002. *Panduan praktis pelayanan maternal dan neonatal*. Jakarta; EGC.
- Varney. 1997. *Varney midwifery*. Sudbury: Jones & Bartlett.