

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep *Continuity Of Care*

1. Pengertian

Asuhan Kebidanan *Continuity of care* (COC) merupakan asuhan kebidanan berkesinambungan yang diberikan kepada ibu dan bayi dimulai pada saat kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, nifas dan keluarga berencana, dengan adanya asuhan *Continuity of care* maka perkembangan kondisi ibu setiap saat akan terpantau dengan baik, selain itu asuhan berkelanjutan yang dilakukan bidan dapat membuat ibu lebih percaya dan terbuka karena sudah mengenal asuhan. Asuhan Kebidanan secara *Continuity of care* adalah salah satu upaya untuk menurunkan Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi (1).

2. Prinsip Asuhan Kebidanan C *Continuity of care*

- a. Hubungan Berkelanjutan (Rapport): Membangun kemitraan dan kepercayaan jangka panjang antara ibu dan bidan, sehingga bidan memahami betul riwayat kesehatan pasien.
- b. Bersifat Fisiologis: Mengubah paradigma bahwa kehamilan dan persalinan bukanlah suatu penyakit, melainkan proses alamiah yang minim intervensi teknologi jika tidak diperlukan.
- c. Komprehensif Holistik: Tidak hanya memantau fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis, spiritual, dan sosial ibu serta keluarganya.

- d. Deteksi Dini: Memantau perkembangan secara berkala guna mengenali komplikasi atau risiko kegawatdaruratan sedini mungkin agar rujukan berjalan cepat dan tepat (1).

B. Konsep Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan

1. Pengertian Kehamilan

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional (FOGI), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional (2).

Kehamilan adalah suatu periode yang dimulai sejak terjadinya konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan akan berlangsung selama kurang lebih 280 hari atau 40 minggu. Kehamilan diawali sejak bertemunya sel sperma dengan ovum didalam rahim, tepatnya di tuba fallopi. Kemudian dilanjutkan dengan nidasi dan implantasi pada dinding rahim. Dalam perjalanannya ibu hamil akan mengalami perubahan yang bersifat fisiologis atau normal. Perubahan-perubahan yang dialami oleh ibu hamil akan memengaruhi perkembangan dan pertumbuhan janin (3).

2. Adaptasi Anatomi Fisiologi Kehamilan

Perubahan anatomis serta fisiologis pada wanita hamil sebagian besar terjadi setelah terjadinya proses fertilisasi serta terus berlanjut selama kehamilan kebanyakan perubahan ini ialah respon terhadap janin. Hal yang

mengejutkan ialah hampir semua perubahan ini akan kembali seperti keadaan sebelum hamil, setelah proses persalinan serta menyusui yang telah terselesaikan.

Menurut Anggraini (2024) (4) Perubahan Anatomi dan fisiologis pada kehamilan antara lain :

a. Sistem Reproduksi

Pada uterus dan sel-sel otot uterus akan bertambah serta terjadi lightening di akhir kehamilan, hal ini dampak dari hormon estrogen dan progesteron. Selain itu serviks akan bertambah vaskularisasinya dan menjadi lunak. Pertambahan dan pelebaran pembuluh darah akan mengakibatkan warna akan berubah menjadi livid, yang biasanya disebut sebagai tanda *Chadwick* (5).

b. Sistem Endokrin/Hormon

Selama kehamilan kelenjar hipofisis akan membesar kurang lebih 135%, akan tetapi kelenjar ini tidak begitu penting dalam kehamilan. Hormon prolaktin akan meningkat 10 kali lipat pada saat kehamilan cukup bulan (aterm), sebaliknya pada saat setelah persalinan konsentrasi pada plasma akan menurun.

c. Sistem Imun dan Urin

Perubahan pada sistem imun ditandai dengan peningkatan umum kekebalan bawaan (respons inflamasi dan fagositosis) serta penekanan kekebalan adaptif (respons protektif terhadap antigen asing tertentu) yang terjadi selama masa kehamilan. Perubahan imunologis ini membantu

mencegah sistem kekebalan ibu dari menolak janin (benda asing), meningkatkan risiko terkena infeksi tertentu, dan memengaruhi perjalanan penyakit kronis seperti penyakit autoimun.

d. Sistem *Muskuloskeletal*

Peningkatan hormon, adanya pertumbuhan janin, peningkatan berat badan ibu, menjadi faktor penyebab terjadinya perubahan sistem *muskuloskeletal* pada masa kehamilan. Terjadi penurunan kekuatan akibat melunaknya ligamen yang menyokong sendi sakroiliaka dan simphysis pubisartikulasi antar sendi melebar sehingga mudah mengalami pergerakan dan relaksasi pada sendi. Hal tersebut disebabkan meningkatnya *swayback* dan ekstensi tulang vertebra bagian atas untuk mengimbangi keadaan abdomen yang semakin membesar. Pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan dan menyebabkan perubahan lengkung tulang belakang meningkat, membentuk kurva lumbosakral (lordosis) diperparah dengan longgarnya ligamen pada sendi sakroiliaka sehingga menyebabkan nyeri punggung(6).

e. Sistem *Kardiovaskular*

Peredaran darah ibu dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain meningkatnya kebutuhan sirkulasi darah sehingga dapat memenuhi kebutuhan perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim, terjadi hubungan langsung antara arteri dan vena pada sirkulasi retroplasenter, serta pengaruh hormon estrogen dan progesteron makin meningkat. Akibat dari faktor tersebut dijumpai beberapa perubahan peredaran darah. Volume darah semakin meningkat dan jumlah serum darah lebih besar dari pertumbuhan sel

darah sehingga terjadi pengenceran darah (hemodelusi) pada puncaknya di usia kehamilan 32 minggu.

3. Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III

Ketidaknyamanan merupakan suatu keadaan fisiologis yang biasa dialami oleh ibu hamil. Ketidaknyamanan dapat terjadi akibat adanya proses adaptasi tubuh terhadap kehamilan. Menurut (7) ketidaknyamanan yang biasa dialami oleh ibu hamil trimester III diantaranya yaitu :

a. Sering buang air kecil

Sering buang air kecil merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang diakibatkan oleh perubahan ukuran uterus yang kedepan dan menekan kandung kemih. Sering buang air kecil ini biasa terjadi apabila kepala janin sudah masuk ke dalam rongga panggul.

b. Konstipasi

Konstipasi atau biasa dikenal sebagai sembelit adalah keadaan dimana sekresi dari sisa metabolisme tubuh yang berbentuk feses menjadi keras dan dapat mengakibatkan kesulitan pada saat defekasi. Faktor penyebab terjadinya konstipasi yaitu hormonal, ibu hamil akan mengalami peningkatan hormon yaitu hormon progesteron yang dapat mengakibatkan rileksasi pada otot, salah satunya otot saluran cerna yang dapat menghambat motilitas usus yang pada akhirnya mengakibatkan konstipasi (8).

c. Gangguan pernafasan

Pada saat usia kandungan memasuki enam bulan, sesak nafas umumnya terjadi akibat uterus yang semakin membesar seiring

bertambahnya berat badan bayi. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya penekanan pada dinding dada atau diafragma ibu hamil. Rongga paru-paru berkurang, kemudian timbul sesak nafas.

d. Mudah Lelah

Salah satu ketidaknyaman ibu hamil yang sering dialami adalah mudah lelah. Kelelahan adalah sebagai suatu sinyal alamiah yang diberikan tubuh karena adanya penurunan dari fungsi tubuh akibat proses kerja yang membutuhkan keterpaduan pada seluruh sistem di dalam tubuh.

e. Kram dan nyeri pada kaki

Kram kaki pada ibu hamil merupakan masalah yang biasa dialami oleh ibu hamil. Kram kaki ini biasanya terjadi dibagian betis yang ditandai dengan kontraksi tiba-tiba, intens dan menyakitkan. Kram kaki pada kehamilan dapat diakibatkan oleh nyeri punggung. Nyeri skiatika adalah serangkaian gejala nyeri yang bermulai saat nyeri punggung bawah yang menjalar ke bokong sampai ke kaki, sehingga terasa seperti kram yang menyakitkan. Kram kaki pada kehamilan biasanya terjadi dalam kurun waktu beberapa menit dengan rasa sakit yang parah, sehingga dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas, terbatasnya olahraga dan gangguan tidur.

f. Nyeri punggung

Nyeri punggung pada kehamilan timbul akibat tidak seimbangya kerja otot postural dan otot fasis yang terdapat pada daerah lumbalis disertai hiperlordosis pada daerah lumbal, sedangkan otot abdomen cenderung

lentur mengikuti perubahan uterus yang semakin membesar seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (9).

C. Asuhan Kebidanan Persalinan

1. Pengertian Asuhan Persalinan

Persalinan normal, juga dikenal sebagai persalinan spontan, adalah proses alami di mana bayi dikirim melalui vagina. Persalinan normal umumnya terjadi antara minggu ke-37 hingga ke-42 kehamilan. Tanda-tanda persalinan normal meliputi kontraksi rahim teratur, pecahnya ketuban, dan peningkatan lendir atau darah dari vagina. Selama persalinan normal, ibu mungkin mengalami rasa sakit dan ketidaknyamanan, tetapi ada berbagai metode pengelolaan nyeri yang tersedia. Penting untuk menjaga kebersihan selama persalinan normal dengan mencuci tangan sebelum dan setelah menyentuh ibu (10).

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau melalui jalan lain dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Proses ini dimulai dengan adanya kontraksi persalinan sejati, yang ditandai dengan perubahan serviks secara progresif dan diakhiri dengan kelahiran plasenta.

2. Jenis Persalinan

- a. Persalinan Spontan, persalinan berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri dan melalui jalan lahir.

- b. Persalinan Caesar, yaitu melahirkan lewat operasi caesar umumnya dilakukan ketika persalinan normal dikatakan tidak mungkin dilakukan. Operasi Caesar dapat dilakukan apabila ada masalah darurat yang dapat mengancam nyawa ibu dan bayi.
- c. Persalinan di Air (*Water Birth*), persalinan di dalam air merupakan metode melahirkan normal yang mengharuskan ibu berendam di dalam bak atau kolam berisi air hangat.
- d. Persalinan Normal, persalinan normal adalah metode melahirkan bayi melalui vagina dengan cara mengejan (ngeden). Setelah kontraksi, otot-otot disekitar vagina biasanya akan meregang dan melebar sehingga bisa dilewati bayi. Proses melahirkan secara normal umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Meski begitu ibu harus melakukan segala persiapannya sejak dini.
- e. Persalinan yang dibantu Alat, jika proses persalinan dengan dibantu alat vakum di sebut ekstraksi vakum, dilakukan dengan menggunakan cup pengisap untuk menarik bayi keluar secara lembut. Vakum akan dilakukan saat mulut rahim telah terbuka penuh dan kepala bayi berada di bagian bawah panggul. Cup tersebut menarik bayi keluar dengan bantuan tenaga listrik atau pompa di atas kepala bayi.
- f. Persalinan Normal Setelah Caesar (VBAC), jenis persalinan disebut dengan vaginal birth after caesarean (VBAC). Namun hal ini masih tergantung dari kondisi masing-masing ibu meskipun peluang

keberhasilannya cukup besar, tetap saja ada kemungkinan risiko komplikasi yang dapat terjadi.

- g. Persalinan *Gentle Birth*, salah satu persalinan alternatif yang mengimplementasikan prinsip mengurangi stressor untuk mengurangi rasa sakit. Persalinan gentle birth merupakan sebuah filosofi dalam proses melahirkan, dimana proses melahirkan itu tenang, penuh kelembutan, serta memanfaatkan semua unsur alami dalam tubuh manusia.
- h. Persalinan *Cesarean Section*, persalinan normal juga tidak bisa dilakukan untuk jenis persalinan menurut usia kehamilan yang berisiko, misalnya di atas 40 tahun dan kontraksi rahim lemah. Dengan mempertimbangkan berbagai risiko medis lainnya, operasi sesar merupakan operasi bedah yang dilakukan dengan membuat sayatan di dinding perut untuk mengeluarkan bayi. Dan memiliki risiko seperti perdarahan berlebihan, infeksi pada luka, pembekuan darah, hingga kerusakan terhadap area terdekat sayatan.
- i. Persalinan Anjuran (Induksi), persalinan anjuran adalah persalinan yang baru dapat berlangsung setelah permulaanya dianjurkan dengan suatu perbuatan atau tindakan, misalnya dengan pemecahan ketuban atau diberi suntikan oksitosin. Persalinan anjuran bertujuan untuk merangsang otot rahim berkontraksi sehingga persalinan berlangsung serta membuktikan ketidak seimbangan antara kepala janin dengan jalan lahir.
- j. Persalinan Tindakan, persalinan tindakan adalah persalinan yang tidak dapat berjalan normal secara spontan atau tidak berjalan sendiri karena

terdapat indikasi adanya penyulit persalinan. Dilakukan dengan memberikan tindakan dengan alat bantu. Persalinan tindakan pervaginam, apabila persalinan spontan tidak dapat diharapkan dan kondisi bayi baik, maka persalinan tindakan pervaginam dapat dipilih menggunakan bantuan alat forcep atau vakum.

- k. Persalinan Tindakan Perabdominal *Sectio Caesaria* (SC), merupakan alternatif terakhir untuk menyelamatkan nyawa ibu dan bayi, terutama bagi ibu dengan ukuran panggul yang sempit yang di kenal dengan istilah *Cephalopelvic Disproportion* (CPD). Walaupun termasuk kedalam salah satu operasi besar yang memiliki banyak keuntungan, *section caesaria* (SC) mempunyai beberapa resiko seperti efek dari obat anestesi, kerusakan pembuluh darah, bekas luka irisan pada rongga uterus yang tidak menutup sempurna, serta gangguan kandung kemih dan lainnya

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Persalinan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi persalinan diantaranya sebagai berikut :

a. Power

His adalah salah satu kekuatan pada ibu yang menyebabkan serviks membuka dan mendorong janin ke bawah. Pada presentasi kepala, bila his sudah cukup kuat, kepala akan turun dan mulai masuk ke dalam rongga panggul. Ibu melakukan kontraksi involunter dan volunteer secara bersamaan.

b. *Passenger*

Malpresentasi atau malformasi janin dapat mempengaruhi persalinan normal. Pada faktor *passenger*, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi yakni ukuran kepala janin, presentasi, letak, sikap dan posisi janin. Karena plasenta juga harus melalui jalan lahir, maka ia dianggap sebagai penumpang yang menyertai janin.

c. *Passage away*

Jalan lahir terdiri dari panggul ibu, yakni bagian tulang yang padat, dasar panggul, vagina, dan introitus (lubang luar vagina). Meskipun jaringan lunak khususnya lapisan-lapisan otot dasar panggul ikut menunjang keluarnya bayi, tetapi panggul ibu jauh lebih berperan dalam proses persalinan. Janin harus berhasil menyesuaikan dirinya terhadap jalan lahir yang relatif kaku.

d. *Position*

Posisi ibu mempengaruhi adaptasi anatomi dan fisiologi persalinan. Posisi tegak memberi sejumlah keuntungan. Mengubah posisi membuat rasa letih hilang, memberi rasa nyaman, dan memperbaiki sirkulasi. Posisi tegak meliputi posisi berdiri, berjalan, duduk dan jongkok.

e. *Psychologic Respons*

Proses persalinan adalah saat yang menegangkan bagi wanita dan keluarganya. Rasa takut, tegang dan cemas mungkin mengakibatkan proses kelahiran berlangsung lambat. Pada kebanyakan wanita, persalinan dimulai saat terjadi kontraksi uterus pertama dan dilanjutkan dengan kerja

keras selama jamjam dilatasi dan melahirkan kemudian berakhir ketika wanita dan keluarganya memulai proses ikatan dengan bayi. Perawatan ditujukan untuk mendukung wanita dan keluarganya dalam melalui proses persalinan supaya dicapai hasil yang optimal bagi semua yang terlibat. Wanita yang bersalin biasanya akan mengutarakan berbagai kekhawatiran jika ditanya, tetapi mereka jarang dengan spontan menceritakannya (11).

4. Tahapan Persalinan

a. Fisiologi Persalinan Kala I

Kala I persalinan dimulai dengan kontraksi uterus yang teratur dan diakhiri dengan dilatasi serviks lengkap. Dilatasi lengkap dapat berlangsung kurang dari satu jam pada sebagian kehamilan multipara. Pada kehamilan pertama, dilatasi serviks jarang terjadi dalam waktu (11)kurang dari 24 jam. Rata-rata durasi total kala I persalinan pada primigravida berkisar dari 3,3 jam sampai 19,7 jam. Pada multigravida ialah 0,1 sampai 14,3 jam Ibu akan dipertahankan kekuatan moral dan emosinya karena persalinan masih jauh sehingga ibu dapat mengumpulkan kekuatan. Proses membukanya serviks sebagai akibat his dibagi dalam 2 fase, yaitu:

- 1) Fase laten: berlangsung selama 8 jam. Pembukaan terjadi sangat lambat sampai mencapai ukuran diameter 3 cm. Fase laten diawali dengan mulai timbulnya kontraksi uterus yang teratur yang menghasilkan perubahan serviks.
- 2) Fase aktif: dibagi dalam 3 fase lagi yakni: ·

- Fase akselerasi, dalam waktu 2 jam pembukaan 3 cm tadi menjadi 4 cm.
- Fase dilatasi maksimal, dalam waktu 2 jam pembukaan berlangsung sangat cepat, dari 4 cm menjadi 9 cm.
- Fase deselerasi, pembukaan menjadi lambat kembali. Dalam waktu 2 jam, pembukaan dari 9 cm menjadi lengkap.

b. Kala II (Pengeluaran)

Kala II persalinan adalah tahap di mana janin dilahirkan. Pada kala II, his menjadi lebih kuat dan lebih cepat, kira-kira 2 sampai 3 menit sekali. Saat kepala janin sudah masuk di ruang panggul, maka pada his dirasakan tekanan pada otot-otot dasar panggul, yang secara reflektoris menimbulkan rasa mencedan. Wanita merasakan tekanan pada rektum dan hendak buang air besar. Kemudian perineum mulai menonjol dan menjadi lebar dengan anus membuka. Labia mulai membuka dan tidak lama kemudian kepala janin tampak dalam vulva pada waktu his. Dengan his dan kekuatan mencedan maksimal, kepala janin dilahirkan dengan presentasi suboksiput di bawah simfisis, dahi, muka dan dagu. Setelah istirahat sebentar, his mulai lagi untuk mengeluarkan badan dan anggota badan bayi (12)

c. Kala III (Kala Uri)

Kala III persalinan berlangsung sejak janin lahir sampai plasenta lahir. Setelah bayi lahir, uterus teraba keras dengan fundus uteri agak di atas pusat. Beberapa menit kemudian, uterus berkontraksi lagi untuk

melepaskan plasenta dari dindingnya. Biasanya plasenta lepas dalam 6 sampai 15 menit setelah bayi lahir dan keluar spontan atau dengan tekanan pada fundus uteri. Pada tahap ini dilakukan tekanan ringan di atas puncak rahim dengan cara Crede untuk membantu pengeluaran plasenta. Plasenta diperhatikan kelengkapannya secara cermat, sehingga tidak menyebabkan gangguan kontraksi rahim atau terjadi perdarahan sekunder.

d. Kala IV (2 Jam Setelah Melahirkan)

Kala IV persalinan ditetapkan berlangsung kira-kira dua jam setelah plasenta lahir. Periode ini merupakan masa pemulihan yang terjadi segera jika homeostasis berlangsung dengan baik. Pada tahap ini, kontraksi otot rahim meningkat sehingga pembuluh darah terjepit untuk menghentikan perdarahan. Pada kala ini dilakukan observasi terhadap tekanan darah, pernapasan, nadi, kontraksi otot rahim dan perdarahan selama 2 jam pertama. Selain itu juga dilakukan penjahitan luka episiotomi. Setelah 2 jam, bila keadaan baik, ibu dipindahkan ke ruangan bersama bayinya.

D. Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir

1. Pengertian Bayi Baru lahir

Neonatus adalah bayi yang baru mengalami proses kelahiran dan harus menyesuaikan diri dari kehidupan intra uterin ke kehidupan ekstra uterin. Tiga faktor yang mempengaruhi perubahan fungsi dan proses vital neonatus yaitu maturasi, adaptasi dan toleransi. Empat aspek transisi pada bayi baru

lahir yang paling dramatik dan cepat berlangsung adalah pada sistem pernafasan, sirkulasi, kemampuan menghasilkan glukosa.

Bayi baru lahir normal adalah bayi yang lahir dalam presentasi belakang kepala melalui vagina tanpa memakai alat, pada usia kehamilan genap 37 minggu sampai 42 minggu, dengan berat badan lahir 2500 - 4000 gram, dengan nilai apgar > 7 dan tanpa cacat bawaan. Bayi neonatus merupakan bayi yang baru saja mengalami kelahiran dan perlu beradaptasi dari kehidupan di dalam rahim ke kehidupan di luar Rahim .

2. Refleks Bayi Baru Lahir

Bayi baru lahir memiliki berbagai refleks bawaan yang membantu mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar dan memenuhi kebutuhan dasar mereka. Adapun beberapa refleks yang umum terjadi pada bayi baru lahir adalah sebagai berikut (1)

- a. Refleks moro. Ketika bayi mengalami sensasi jatuh atau mendengar suara keras, mereka akan secara refleks mengembangkan tangan mereka dengan lebar, memperluas jari-jari, kemudian membalikkan tangan dengan cepat seolah-olah sedang memeluk seseorang. Refleks ini dapat diinduksi dengan menepuk permukaan yang rata di dekat bayi yang berbaring telentang.
- b. Refleks rooting. Muncul sebagai respons terhadap sentuhan lembut di pipi atau sekitar mulut bayi. Bayi akan memutar kepala mereka seolah-olah mencari puting susu. Refleks ini biasanya menghilang sekitar usia tujuh bulan.

- c. Refleks sucking. Timbul bersamaan dengan refleks rooting untuk memungkinkan bayi mengisap puting susu atau mengonsumsi ASI.
- d. Refleks batuk dan bersin. Berfungsi untuk melindungi bayi dari obstruksi saluran pernapasan. Ketika terjadi iritasi di saluran pernapasan, bayi akan bereaksi dengan batuk atau bersin.
- e. Refleks grasp Bayi akan menutup telapak tangannya jika ibu jari diletakkan di dalamnya, atau mereka akan menekuk jari-jari kaki mereka jika telapak kaki digores dekat ujung jari kaki.
- f. Refleks walking dan stepping. Muncul saat bayi ditempatkan dalam posisi berdiri, di mana bayi akan melakukan gerakan spontan mengayun kaki mereka seperti langkah, meskipun mereka belum mampu berjalan. Refleks ini biasanya menghilang sekitar usia empat bulan.
- g. Refleks tonic neck. Terjadi ketika bayi berada dalam posisi tengkurap dan mengangkat kepalanya, mereka akan secara refleks menoleh ke arah yang berlawanan. Refleks ini dapat diamati sekitar usia tiga-empat bulan.
- h. Refleks babinsky. Muncul ketika telapak kaki bayi distimulasi, di mana ibu jari akan bergerak ke arah atas dan jari-jari lainnya akan terbuka. Refleks ini biasanya menghilang sekitar usia satu tahun.
- i. Refleks galant. Ketika bayi berada dalam posisi tengkurap, gerakan pada punggung mereka menyebabkan pelvis mereka membengkok ke samping. Refleks ini biasanya berkurang sekitar usia dua—tiga bulan.

j. Refleks bauer. Pada bayi aterm dalam posisi tengkurap, mereka akan melakukan gerakan merangkak menggunakan lengan dan tungkai mereka.

Refleks ini cenderung menghilang sekitar usia enam minggu (13)

3. Asuhan Kebidanan Neonatus

Neonatus atau yang biasa disebut sebagai bayi baru lahir adalah seorang individu yang berusia 0 hingga 28 hari di mana membutuhkan penyesuaian fisiologis tubuhnya agar lebih matang dan juga penyesuaian dirinya terhadap lingkungan luar (ekstra uterin). Masa neonatal dibagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Neonatal Dini (masa neonatus usia 0-7 hari).
- b. Neonatal Lanjut (masa neonatus 8-28 hari).
- c. Pasca Neonatal (masa neonatus 29 hari sampai 12 bulan)

Bayi adalah individu yang berusia 0-12 bulan. Balita adalah individu yang berusia 12 bulan sampai 59 bulan. Sedangkan anak adalah individu yang berusia 60 bulan hingga sebelum dia memasuki masa peralihan dari anak ke pra remaja (usia pra remaja yaitu rentang 10 tahun sampai 14 tahun). Pada masa bayi dan balita merupakan masa periode emas dan juga masa kritis pada anak, di mana pada masa ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang begitu pesat yang akan dialami oleh anak akan tetapi juga merupakan masa kritis karena rentan terkena infeksi apalagi di periode ini anak masih dalam tahapan penyesuaian ataupun adaptasi dalam lingkungan luar (14).

4. Kebutuhan Dasar Bayi Baru Lahir

Kebutuhan dasar pada bayi, balita dan anak adalah segala sesuatu yang mereka butuhkan dalam beradaptasi pada lingkungannya, dalam proses tumbuh dan kembangnya dan juga mempertahankan kelangsungan hidupnya. Kebutuhan dasar pada bayi, balita dan anak adalah mencakup 3 kebutuhan dasar yang penting untuk menopang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal yaitu Asuh, Asih dan Asah (15).

a. Asuh

Asuh merupakan suatu kebutuhan biomedis yang meliputi:

- 1) kebutuhan asupan gizi yang dimulai dari sejak kehamilan sampai kelahiran.
- 2) kebutuhan pola asuh yang baik dan benar.
- 3) kebutuhan akan tempat tinggal yang nyaman, bersih dan asri.
- 4) kebutuhan sandang yang layak dan bersih.
- 5) kebutuhan akan kesehatan yang baik.
- 6) kebutuhan akan imunisasi yang lengkap.

b. Asih

Asih merupakan suatu kebutuhan emosional yang meliputi kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa aman dan nyaman, pujian, perhatian dan dihargai. Dalam pola asih inilah orangtua wajib menjaga kondisi emosi, spiritual, fisik dan psikis pada anak.

c. Asah

Asah adalah suatu kebutuhan akan stimulasi-stimulasi yang diperlukan anak baik itu stimulasi fisik yang disesuaikan dengan usia untuk perkembangan sistem motorik dan sensoriknya, maupun stimulasi dalam bentuk aktivitas bermain. Asah ini dilakukan agar dapat mencapai kemampuan-kemampuan anak dengan baik dan normal. Manfaat yang didapatkan dalam pola asah ini adalah dapat meningkatkan keterampilan dan kecerdasan anak, dapat mempengaruhi kepribadian dan etika yang baik serta mampu menjadikan anak belajar lebih mandiri dan bertanggung jawab di masa yang akan datang (16).

E. Asuhan Kebidanan Nifas

1. Pengertian Masa Nifas dan menyusui

Masa nifas dimulai setelah 2 jam *post partum* dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan baik secara fisiologis maupun psikologis akan pulih dalam waktu 3 bulan. Jika secara fisiologis sudah terjadi perubahan pada bentuk semua seperti sebelum hamil, tetapi secara psikologis masih terganggu maka dikatakan masa nifas tersebut belum berjalan dengan normal atau sempurna. Masa nifas disebut juga dengan istilah lain *post partum* atau *puerperium* yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “*Puer*” yang mempunyai arti bayi dan “*Parous*” yang mempunyai arti melahirkan (17).

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas ini berlangsung 6 minggu. Didalam masa nifas diperlukan

asuhan masa nifas karena periode ini merupakan periode kritis baik ibu ataupun bayinya. Perubahan yang terjadi pada masa nifas yaitu perubahan fisik, involusi uteri, laktasi atau pengeluaran air susu ibu, perubahan sistem tubuh ibu, dan perubahan psikis (18).

2. Kunjungan Masa Nifas

Pada kebijakan program nasional masa nifas paling sedikit 4 kali kunjungan yang dilakukan. Hal ini untuk menilai status ibu dan bayi baru lahir serta untuk mencegah, mendeteksi, dan menangani masalah-masalah yang terjadi antara lain sebagai berikut:

a. KF-1 (6-8 jam setelah persalinan)

- 1) Mencegah pendarahan masa nifas karena atonia uteri.
- 2) Mendeteksi dan merawat penyebab lain pendarahan, rujuk bila pendarahan berlanjut.
- 3) Memberikan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga bagaimana mencegah pendarahan masa nifas karena atonia uteri
- 4) Pemberian ASI awal
- 5) Melakukan hubungan antara ibu dan bayi baru lahir
- 6) Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermi Catatan: Jika petugas kesehatan menolong persalinan ia harus tinggal dengan ibu dan bayi baru lahir selama 2 jam post partum, serta hingga dalam keadaan stabil.

b. KF-2 (6 hari setelah persalinan)

- 1) Memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus di bawah umbilicus, tidak ada pendarahan abnormal, tidak ada bau
- 2) Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi, dan pendarahan abnormal
- 3) Memastikan ibu mendapatkan cukup makanan, cairan, dan istirahat
- 4) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan tanda penyulit
- 5) Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi dan tali pusat, serta menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi sehari-hari

c. KF-3 (2 minggu setelah persalinan)

Memastikan rahim sudah kembali normal dengan mengukur dan meraba bagian rahim

d. KF-4 (6 minggu setelah persalinan)

- 1) Menanyakan pada ibu tentang penyulit- penyulit yang ibu atau bayi alami
- 2) Memberikan konseling untuk KB secara dini

3. Konsep Laktasi dan Menyusui

Laktasi merupakan proses produksi ASI dimana alveoli berada diantara lobus-lobus pada payudara dikelilingi oleh sel mioepitel yang dapat menstimulasi saraf diantara mioepitel sehingga menimbulkan kontraksi yang dapat merangsang pengeluaran ASI menuju duktus laktiferus. ASI disimpan didalam duktus laktiferus hingga terdapat rangsangan *Milk Ejection Reflex*

(MER) akan menyebabkan sel mioepitel di sekeliling duktus laktiferus berkontraksi untuk pengeluaran ASI melalui puting payudara (19).

Menyusui merupakan proses yang alamiah, namun menyusui tidak dapat dianggap sebagai suatu subyek yang berdiri sendiri ketika budaya, dukungan sosial dan pengetahuan serta ketrampilan para profesional layanan kesehatan termasuk bidan, secara jelas berdampak terhadap keberhasilan dari awal inisiasi serta lamanya pemberian ASI.

WHO merekomendasikan untuk menyusui secara eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan bayi dan melanjutkan menyusui untuk waktu dua tahun, karena ASI sangat seimbang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi bayi baru lahir, dan merupakan satu-satunya makanan yang dibutuhkan sampai usia enam bulan, serta nutrisi yang baik untuk diteruskan hingga masa usia dua tahun berdampingan dengan makanan pendamping. Keuntungan dalam menyusui adalah bahwa ASI langsung tersedia, tidak mengeluarkan biaya, dapat diberikan secara langsung bila dibutuhkan dan pada suhu yang tepat, dan bayi dapat mengatur jumlah yang dibutuhkan pada setiap waktu menyusui. Bahan-bahan yang terdapat dalam ASI sifatnya eksklusif, tidak dapat ditiru oleh ASI formula dan memberi banyak manfaat baik untuk ibu maupun untuk bayi. Meskipun banyak sekali manfaat dan keuntungan pemberian ASI, namun WHO memperkirakan hanya 40% dari seluruh bayi di dunia yang mendapat ASI untuk jangka waktu enam bulan (20).

4. Perubahan Payudara Pada masa Kehamilan dan Laktogenesis

Pembesaran payudara merupakan salah satu tanda mungkin kehamilan. Pada minggu keenam kehamilan estrogen memacu pertumbuhan saluran-saluran laktiferus, sementara progesteron, prolaktin dan *human placental lactogen* (HPL) menyebabkan timbulnya proliferasi dan pembesaran alveoli, payudara terasa berat dan sensitive. Dengan bertambahnya suplai darah, vena-vena dapat terlihat pada permukaan payudara

Pada usia 12 minggu kehamilan terjadi pigmentasi dalam jumlah banyak pada areola dan puting karena bertambahnya sel-sel melanosit, yang berubah warna menjadi merah/coklat. Kelenjar Montgomery juga lebih besar dan mulai mengeluarkan lubrikan serosa untuk melindungi puting dan areola. Kira-kira pada 16 minggu, diproduksi kolustrum (laktogenesis I) di bawah pengaruh prolaktin dan HPL, tetapi produksi yang menyeluruh ditekan oleh bertambahnya kadar estrogen dan progesteron. Laktasi merupakan titik dimana payudara sudah mencapai pembentukannya yang sempurna.

Pada masa laktasi terdapat banyak alveoli yang berkelompok (10-100) membentuk lobuli (lobus-lobus kecil), yang bersatu menjadi lobus. Alveoli sering kali digambarkan seperti seikat buah anggur. Alveoli terdiri dari selapis laktosit yang menghasilkan ASI (*secretory epithelium*), yang dikelilingi oleh jaringan kapiler. Laktosit berbaris membentuk lumen alveoli yang berbentuk kubus bila penuh dan berbentuk seperti kolom atau pilar yang kosong

Masing-masing saling berhubungan dan mengatur komposisi ASI untuk ditampung dalam lumen alveoli. Bentuk atau penuhnya laktosit inilah yang

mengatur sintesis ASI. Bila laktosit menjadi terlalu penuh dan bentuknya berubah, daerah reseptor prolaktin tidak berfungsi, yang menyebabkan sintesis air ASI menurun. Begitu dikosongkan, laktosit kembali membentuk kolumnar dan sintesis ASI dapat dimulai lagi. Taut kedap mempersatukan sel-sel tersebut dan taut tersebut tertutup pada hari-hari pertama laktasi, mencegah lewatnya molekul-molekul melalui ruang tersebut.

F. Asuhan Kebidanan Keluarga Berencana dan Kontrasepsi

1. Pengertian Keluarga Berencana

Keluarga berencana merupakan tindakan yang dapat membantu individu dan pasangan suami isteri untuk mengatur jarak antara kehamilan, mengontrol waktu saat kelahiran, menentukan jumlah anak, dan mendapatkan kelahiran yang diinginkan. Program keluarga berencana mencakup layanan, informasi, edukasi, kebijakan, sikap, komoditas dan praktik. Selain itu, program keluarga berencana juga telah memiliki kebijakan khusus yang tertuang dalam peraturan dan perundang-undangan kesehatan. Maka keluarga berencana atau *family planning, planned and parenthood* merupakan suatu upaya untuk menjarangkan kehamilan atau merencanakan jumlah anak dengan menggunakan metode kontrasepsi baik dengan alat atau tanpa alat untuk mewujudkan sebuah keluarga yang bahagia dan Sejahtera (21).

Program keluarga berencana merupakan salah satu program pembangunan nasional yang sangat penting dalam rangka mewujudkan keluarga Indonesia yang sejahtera. Program Keluarga Berencana (KB) adalah upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui

pendewasaan usia perkawinan, pengaturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga serta peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil, bahagia dan Sejahtera. Keluarga berencana juga berarti mengontrol jumlah dan jarak kelahiran anak, untuk menghindari kehamilan yang bersifat sementara dengan menggunakan kontrasepsi sedangkan untuk menghindari kehamilan yang sifatnya menetap bisa dilakukan dengan cara sterilisasi (22).

2. Tujuan Keluarga berencana

Program Keluarga Berencana memiliki tujuan diantaranya yaitu sebagai berikut :

- a. Mengatur kehamilan yang diinginkan (jarak anak, jumlah anak).
- b. Menjaga kesehatan dan menurunkan AKI, AKB dan AKA.
- c. Menaikkan akses dan kualitas seperti informasi, pendidikan anak dan ibu, konseling dan pelayanan KB serta kesehatan reproduksi terhadap Pasangan Usia Subur (PUS).
- d. Menaikkan partisipasi dan keikutsertaan suami dalam praktek keluarga berencana.
- e. Mempromosikan pemberian ASI eksklusif sampai 2 tahun sebagai upaya untuk menjarangkan jarak kehamilan

3. Manfaat keluarga berencana

Manfaat keluarga berencana yang utama ialah menurunkan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) ibu yang semakin tinggi

akibat kehamilan dan persalinan yang tidak direncanakan atau tidak diinginkan. Selain itu, manfaat program keluarga berencana antara lain:

- a. Mencegah komplikasi kesehatan terkait kehamilan (23).
- b. Mengurangi angka kematian bayi atau balita.
- c. Membantu mencegah penyebaran human immunodeficiency virus (HIV) atau acquired immunodeficiency syndrome (AIDS).
- d. Memberdayakan dan meningkatkan peran Masyarakat.
- e. Meningkatkan mutu Pendidikan.
- f. Mengurangi angka kehamilan pada remaja.
- g. Membantu perlambatan jumlah penduduk.

4. Klasifikasi Alat Kontrasepsi

Klasifikasi alat kontrasepsi yang digunakan untuk metode kontrasepsi seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini.

NO	METODE	KANDUNGAN		MASA PERLINDUNGAN		MODERN/TRADISIONAL	
		HORMONAL	NON HORMONAL	MKJP	NON MKJP	MODERN	TRADISIONAL
1.	AKDR Cu		✓	✓		✓	
2.	AKDR LNG	✓		✓		✓	
3.	Implan	✓		✓		✓	
4.	Suntik	✓			✓	✓	
5.	Pil	✓			✓	✓	
6.	Kondom		✓		✓	✓	
7.	Tubektomi/ MOW		✓	✓		✓	
8.	Vasektomi/ MOP		✓	✓		✓	
9.	Metode Amenore Laktasi/MAL		✓		✓	✓	
10.	Sadar Masa Subur		✓		✓		✓
11.	Sanggama Terputus		✓		✓		✓

Metode kontrasepsi dibagi atas tiga yaitu berdasarkan kandungan, masa perlindungan, cara modern dan tradisional sesuai dengan penggolongan di

tabel. Metode kontrasepsi yang digunakan dalam program pemerintah adalah berdasarkan masa perlindungan yaitu Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) dan non Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (non-MKJP).

Pemahaman yang jelas dan transparan diperlukan untuk klasifikasi Metode Kontrasepsi Modern/Tradisional yang umum digunakan. Departemen Kesehatan Reproduksi dan Riset dari Organisasi Kesehatan Dunia (*The World Health Organization Department of Reproductive Health and Research*) dan *United States Agency for International Development* (USAID) mengadakan konsultasi teknis pada bulan Januari 2015 untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan klasifikasi Metode Kontrasepsi Modern/Tradisional. Dalam konsultasi tersebut disepakati bahwa Metode Kontrasepsi Modern harus memiliki karakteristik sebagai berikut: dasar yang kuat dalam biologi reproduksi, protokol yang tepat untuk penggunaan yang benar dan data yang ada menunjukkan bahwa metode tersebut telah diuji dalam studi yang dirancang dengan tepat untuk menilai kemanjuran dalam berbagai kondisi. Dengan karakteristik ini, metode kontrasepsi baru ketika mereka datang di pasar umumnya akan dimasukkan sebagai modern. Semua inovasi kontrasepsi baru harus diuji terhadap kriteria ini untuk didefinisikan sebagai "modern"(24).

G. Evidence Based Praktik

1. Evidence Based Praktik Pada Kehamilan (Massage Effleurage terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III)

a. Pengertian *Massage Effleurage*

Massage Effleurage adalah suatu gerakan meluncur mulus yang dimanfaatkan untuk tujuan mengendurkan jaringan lunak. Teknik *Effleurage* ini biasa dimanfaatkan untuk menghilangkan nyeri, teknik ini dilakukan dengan teknik *massage* tulang sakrum dengan menggunakan kepalan tangan yang dapat mengurangi persepsi nyeri, motivasi bebas dari nyeri, dan rileksasi. Hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa nyeri dapat dikontrol oleh distraksi *massage effleurage* dan intervensi psikis (25).

Massage effleurage adalah sebuah pemijatan yang lembut pada bagian tubuh tertentu. Teknik *effleurage* yaitu dengan melakukan usapan yang lembut, ringan dan tidak memberikan tekanan yang kuat. *Massage effleurage* ini dapat menyebabkan efek rileksasi yang melibatkan interaksi yang erat antara pikiran, tubuh serta jiwa. Teori Gate Control menjelaskan bahwa *Massage* memberikan stimulasi pada kulit dapat mengaktifkan transmisi serabut saraf sensori A Beta yang lebih besar dan lebih cepat, sehingga dapat menurunkan transmisi nyeri melalui serabut C dan delta-A yang berdiameter kecil sehingga gerbang sinaps menutup transmisi implus nyeri, sehingga nyeri yang dirasakan berkurang. (26).

Manfaat *Massage Efflurage*

Menurut (26) manfaat *Massage Effluerage* diantaranya sebagai berikut :

- 1) Menurunkan hormon penyebab stres, ketegangan dan juga dapat memperbaiki *mood*.

- 2) Dengan dilakukannya *Massage Effluerage* dapat meningkatkan kualitas tidur dan merangsang pengeluaran hormon endorpin yang dapat membuat ibu hamil merasa bahagia.
- 3) Membantu mengeluarkan sisa metabolisme tubuh melalui limfatik dan sirkulasi yang dapat mengurangi kelelahan dan juga membuat ibu lebih berenergi. Membantu mengurangi keluhan ibu seperti nyeri punggung, kekakuan pada leher, kram pada kaki, pusing dan pergelangan bengkok.
- 4) Merelaksasi otot untuk meningkatkan sirkulasi, merangsang aktivasi parasimpatis dan meningkatkan pelepasan hormon dan endorfin, yang mengakibatkan penurunan denyut jantung, tekanan darah dan pernapasan, serta penurunan tingkat stres.

b. Teknik *Massage Effluerage*

Terdapat dua cara teknik *Massage Effluerage*, diantaranya yaitu sebagai berikut :

- 1) Teknik menggunakan satu tangan. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan ujung-ujung jari tangan, melakukan usapan pada punggung secara ringan, tegas, konstan dan lembut dengan membentuk pola gerakan seperti angka delapan.
- 2) Teknik menggunakan dua tangan. Teknik ini dapat dilakukan dengan menggunakan kedua tangan, telapak, jari-jari telapak tangan. Melakukan usapan ringan, tegas, konstan dengan gerakan melingkari punggung. Langkah-langkah dalam melakukan *massage effleurage* dengan kedua tangan adalah sebagai berikut :

- Memposisikan ibu hamil senyaman mungkin, misalnya berbaring miring, atau duduk. Bila ternyata lebih suka posisi duduk, maka duduklah diatas kursi, tempat tidur, atau paling nyaman di *gym ball*.
- Menyarankan ibu hamil untuk menarik nafas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata.
- Hangatkan kedua telapak tangan anda dan dengan niat yang sungguh-sungguh mulailah melakukan *massage effleurage*.
- Gunakan ujung jari jemari tangan anda.
- Sentuh dengan ringan permukaan luar kulit ibu hamil. Sentuhan sangat efektif dilakukan dipunggung dan sepanjang tulang belakang (membentuk huruf V) dan dibagian leher, telinga, lengan, dan paha bagian dalam (Zona Erotis).
- Biarkan ibu merasa “merinding”, karena pada saat ibu merasa merinding hormon endorphen dan ini dapat memicu rasa nyaman.
- Mulai dari bahu kiri ke kanan, memberi sentukan ringan membentuk huruf V menuju tulang belakang ekor. Lanjutkan sentuhan ini ke perut bagian bawah, berhenti sejenak sambil berkomunikasi dengan janin, ibu hamil dianjurkan rileks dan menikmati sensasinya.
- Lanjutkan dengan memberikan sentuhan dan pijatan di daerah punggung/sepanjang tulang belakang, bahu dan lengan atas ibu hamil.
- Untuk memperkuat sentuhan ini, kita juga dapat memberikan sugesti dengan kata-kata yang menentramkan.

- Setelah dilakukan *massage Effluerage*, sebaiknya langsung memeluh ibu hamil, sehingga tercipta suasana yang benar-benar menenangkan (27).

2. Evidence Based Pada Persalinan (Pijat Oksitosin terhadap Kemajuan Persalinan)

a. Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang tulang belakang (vertebrae) sampai tulang costae kelima-keenam untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin sebelum melahirkan. pijat oksitosin yang dilakukan oleh suami akan memberikan kenyamanan padaibu, sehingga akan memberikan kenyamanan pada bayi yang disusui. Oksitosin diproduksi oleh kelenjar pituitary posterior (neurohipofisis). Bayi yang menyusu akan mengirimkan stimulasi ke neurohipofisis untuk memproduksi dan melepaskan oksitosin secara bergantian (12).

Pijat oksitosin adalah sentuhan ringan atau pijatan tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor timbulnya kontraksi uterus yang adekuat. Disamping itu dengan melakukan pijatan oksitosin dapat melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang (14).

Pijat oksitosin dapat menstimulus system saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf. Pemijatan ini juga dapat membuat otot tidak tegang dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks sehingga ibu lebih rileks. Dengan dikeluarkannya hormon oksitosin akan memperkuat ikatan aktin dan myosin sehingga kontraksi uterus akan semakin kuat, dalam hal ini sesuai dengan teori pijat oksitosin yang dilakukan pada ibu inpartu dapat meningkatkan kontraksi uterus (16).

b. Manfaat Pijat Oksitosin

Berikut ini manfaat pijat oksitosin pada ibu bersalin yaitu sebagai berikut :

- 1) Pijat oksitosin membantu melancarkan peredaran darah dan menambah energi.
- 2) Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stress
- 3) Meningkatkan rasa percaya diri.
- 4) Pijat Oksitosin dapat merangsang kontraksi rahim
- 5) Membuat ibu bersalin lebih rileks.

c. Cara Melakukan Pijat Oksitosin

- 1) Mencuci tangan, memakai masker dan memakai handscoon sesuai dengan protokol kesehatan.
- 2) Membantu ibu untuk melepaskan baju bagian atas
- 3) Memposisikan ibu senyaman mungkin dengan posisi ibu duduk rileks bersandar kedepan, tangan dilipat diatas meja dengan kepala diletakan diatasnya.

- 4) Memasang handuk
- 5) Melumuri kedua telapak tangan pemijat dan juga punggung ibu menggunakan baby oil ataupun miniyak pijat.



- 6) Pijat disepanjang sisi tulang belakang menggunakan dua kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk kedepan. Tekan dengan lembut dan tidak menimbulkan memar, tekan membentuk gerakan melingkar-lingkar kecil.
 - 7) Lakukan pemijatan 3-5 kali sampai tulang coeste kelima-keenam
 - 8) Membersihkan punggung ibu menggunakan air hangat atau tisu basah
- (13).

3. Evidence Based Pada Nifas (Puding Daun Kelor terhadap Produksi ASI)

a. Pengertian Daun Kelor

Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera*) yakni bahan makanan lokal yang mempunyai potensi untuk dikembangkan dalam kuliner ibu menyusui, karena memuat 3 senyawa fitosterol yang berfungsi menaikkan dan menderaskan produksi ASI (28). Daun kelor memiliki efek potensial untuk menaikkan produksi ASI pada ibu postpartum, hal ini terbukti dari

peningkatan berat badan bayi, peningkatan frekuensi BAK Bayi, peningkatan frekuensi BAB bayi, dan frekuensi menyusui. Penelitian Air Rebusan Daun Kelor dalam konsentrasi 10%, 20 % dan 40% dapat menaikkan produksi ASI pada Induk mencit. Air Rebusan daun kelor dengan konsentrasi 40% juga menunjukkan efek yang optimal (29).

Kelor memiliki kandungan yang dapat meningkatkan produksi ASI, Hampir seluruh bagian dari kelor mulai dari akar, kulit, batang, buah, biji, daun, dan bunga dapat dimanfaatkan. Bagian dari kelor yang umumnya dimanfaatkan sebagai galaktogog adalah daunnya (30). Daun kelor diketahui mengandung komponen polifenol lebih banyak dari bagian lainnya. Daun kelor juga mengandung karbohidrat, protein, lemak, serta berbagai mineral dan vitamin yang diketahui dapat mempengaruhi produksi ASI. Kandungan polifenol pada daun kelor bekerja menghambat reseptor dopamin sehingga dapat meningkatkan sekresi hormon prolactin (31)

b. Cara membuat Puding Kelor

1) Bahan yang digunakan untuk pembuatan puding kelor antara lain:

- Daun kelor 100 gram;
- Agar-agar plain 1 bungkus;
- Gula pasir 75 gram;
- Susu cair 700 mL; dan
- Air 200 mL.

2) Peralatan yang digunakan untuk pembuatan puding kelor antara lain:

- Panci;
- Pengaduk;
- Gelas ukur;
- Blender;
- Saringan; dan
- Cetakan.

3) Prosedur Pembuatan Puding Kelor Prosedur pembuatan puding kelor sebagai berikut:

- Daun kelor dicuci bersih dengan air mengalir;
- Daun kelor dihaluskan dengan blender dan disaring;
- Daun kelor yang sudah disaring dimasukkan ke dalam panci;
- Agar-agar plain, gula pasir, susu cair dan air ditambahkan;
- Masak sampai mendidih sambil diaduk perlahan;
- Setelah mendidih, tunggu hingga sedikit dingin dan pindahkan ke dalam cetakan;
- Tunggu sampai mengeras atau dimasukkan ke dalam refrigerator; serta
- Puding kelor siap disajikan (32)

5. Evidence Based Pada Bayi Baru Lahir

a. Pengertian pijat bayi

Pijat bayi biasa disebut dengan stimulus touch. Pijat bayi dapat diartikan sebagai sentuhan komunikasi yang nyaman antara ibu dan bayi. Pijat bayi sudah dikenal sejak berabad-abad yang lalu, pada berbagai

bangsa dan kebudayaan, dengan berbagai bentuk terapi dan tujuan. Pijat bayi merupakan pengungkapan rasa kasih sayang antara orang tua dengan anak lewat sentuhan kulit yang berdampak luar biasa (33).

b. Manfaat Pijat

Manfaat pijat bayi untuk bayi dan ibu adalah sebagai berikut:

- 1) Membuat bayi dan ibu semakin tenang dan nyaman. Bayi yang mendapat pijatan secara teratur akan lebih rileks dan tenang. Dengan sirkulasi darah dan oksigen yang lancar otomatis membuat imunitas tubuh bayi lebih baik. Selain fisik, pijat juga sangat mempengaruhi emosional, karena aktivitas pijat akan menjalin bonding antara anak dan orang tua. Unsur utama pijat bayi adalah sentuhan (*touch*), bukan tekanan (*pressure*).
- 2) Meningkatkan pertumbuhan dan berat badan bayi. Bayi yang dipijat mengalami peningkatan kadar enzim penyerapan dan insulin sehingga penyerapan terhadap sari makanan menjadi lebih baik. Bayi menjadi cepat lapar dan karena itu lebih sering menyusu sehingga meningkatkan produksi ASI (12).
- 3) Meningkatkan efektivitas istirahat (tidur) dan konsentrasi bayi. Melatonin, hormon yang ada secara natural yang dilepaskan pada waktu malam dan berhenti dengan paparan terhadap cahaya, mempunyai peran dalam fungsi visual, cerebrovaskuler, reproduksi, neuroendokrinologis, dan neuroimunologis. Terapi pijat yang diberikan secara rutin waktu tidur bayi dapat menjadi sinyal sosial yang kuat yang

dapat mempengaruhi perkembangan dari siklus tidur terjaga. Sehingga bayi yang terpenuhi kebutuhan tidurnya, saat bangun akan menjadi bugar. Kebugaran ini juga menjadi faktor mendukung konsentrasi dan kerja otak bayi.

4) Meningkatkan produksi ASI dan gerak peristaltik untuk pencernaan.

Pijat bayi dapat menyebabkan bayi lebih rileks dan dapat beristirahat dengan efektif, hal ini berdampak positif ketika bayi bangun dan membawa energi yang cukup untuk beraktivitas. Dengan aktivitas yang optimal, bayi akan cepat lapar sehingga nafsu makannya meningkat. Peningkatan nafsu makan ini juga ditambah dengan peningkatan aktivitas nervus vagus dalam menggerakkan sel peristaltik untuk mendorong makanan ke saluran pencernaan. Dengan semakin banyak dihisap, ASI pun terstimulasi untuk berproduksi.

5) Meningkatkan daya tahan tubuh Pemijatan memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan sel pembunuh alami (natural killer cells).

Hal ini dibuktikan pada penderita HIV yang dipijat sebanyak 5 kali dalam seminggu selama satu bulan mampu meningkatkan jumlah dan toksisitas sel pembunuh alami (natural killer cells). Dengan demikian, kemungkinan penderita terkena infeksi sekunder berkurang.

6) Memacu perkembangan otak dan sistem saraf Rangsangan yang diberikan pada kulit bayi akan memacu proses myelinisasi

(penyemburnaan otak dan sistem saraf) sehingga dapat meningkatkan komunikasi ke tubuh bayi dan keaktifan sel neuron. Myelinisasi yang

berlangsung lebih cepat memungkinkan otak bayi semakin terpacu untuk berfungsi sempurna dalam mengkoordinasikan tubuh. Bayi lebih sigap dan lincah dalam menanggapi apa yang dihadapinya.

7) Meningkatkan aliran oksigen dan nutrisi menuju sel. Pemijatan dapat memperlancar proses pengangkutan oksigen ke sel-sel yang akan dituju. Pengangkutan oksigen ini penting agar sel-sel dapat menjalankan fungsinya dengan normal. Aliran oksigen ke sel-sel saraf yang tidak lancar dapat menyebabkan rasa sakit, menurunnya konsentrasi, dan kesiagaan.

8) Membina kasih sayang orang tua dengan anak (bonding). Ada dua istilah terkait ikatan antara anak dan orang tua, yaitu bonding dan attachment. Bonding merupakan perasaan kedekatan batin yang timbul pada diri orang tua terhadap bayinya. Sedangkan attachment adalah keterikatan bayi pada orang tuanya. Ikatan ini lebih menjamin perkembangan bayi menjadi manusia berkepribadian baik, tangguh, mandiri, mencintai, dan rasa percaya diri pada lingkungannya. Agar anak memiliki secure attachment, maka diperlukan bonding yang baik, yang muncul jika bayi diberi sentuhan, belaian, dan pijatan yang disertai kasih sayang orang tuanya (34).

c. Hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Baby Massage

- 1) Lakukan pemeriksaan fisik terlebih dahulu, dari ujung kepala sampai ujung kaki untuk memastikan bayi tidak ada memar atau luka.
- 2) Memandang mata bayi, disertai pancaran kasih sayang.

- 3) Bernyanyilah atau putarkan lagu-lagu yang tenang/lembut.
- 4) Awalilah pemijatan dengan melakukan sentuhan ringan, kemudian secara bertahap tambahkanlah tekanan pada sentuhan yang dilakukan, khususnya apabila anda sudah merasa yakin bahwa bayi mulai terbiasa dengan pijatan yang sedang dilakukan.
- 5) Sebelum melakukan pemijatan, lumurkan minyak yang lembut sesering mungkin.
- 6) Sebaiknya pemijatan dimulai dari kaki bayi, umumnya bayi lebih menerima apabila dipijat pada daerah kaki terlebih dahulu.
- 7) Tanggaplah pada isyarat yang diberikan oleh bayi. Jika bayi menangis, cobalah menenangkan bayi sebelum melakukan pemijatan. Jika bayi menangis lebih keras, hentikan pemijatan karena mungkin bayi mengharapkan untuk digendong, disusui, atau sudah sangat ingin tidur
- 8) Hindarkan mata bayi dari oil massage
- 9) Libatkan orangtua dalam proses pemijatan agar bayi lebih tenang dan terjalin hubungan yang baik antara orang tua, bayi, dan pemijat (35)

d. Teknik Pemijatan

1) *Upper Up Lines*



Tekankan ibu jari anda dari pertengahan kedua alis turun melalui tepi hidung ke arah pipi dengan membuat gerakan ke samping dan ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

2) *Bottom lip lines*



Menekan ke dua ibu jari di tengah dagu, lalu menggerakkan dari tengah ke samping kemudian ke atas seolah membuat bayi tersenyum.

3) *Cheek bone circle*



Meletakkan kedua tangan pada kedua pipi, kemudian membuat gerakan lingkaran kecil.

4) *Sinus Lines*



Memijat dengan kedua telunjuk tangan di antara kedua mata di mulai dari bagian atas hidung (daerah sinus) hingga ke bagian bawah.

5) *Ears-neck massage*



Memijat dengan menggunakan ke dua jari tangan di mulai dari bawahmata sampai belakang telinga kanan dan kiri hingga ke tengah dagu.

6) *Pinna Massage*



Memijat menggunakan ke dua tangan di daerah kedua daun telinga.

7) *Gentle head circles*



Memijat menggunakan ke dua tangan pada daerah dahi kanan dan kiri dengan gerakan sirkuler (36).

6. Evidence Based Pada Keluarga Berencana (Aromaterapi Lavender terhadap penurunan kecemasan pada calon akseptor KB Implant)

Aromaterapi adalah terapi komplementer dalam praktik kebidanan dengan menggunakan minyak atsiri dari bau harum tumbuhan untuk mengurangi masalah kesehatan dan memperbaiki kualitas hidup. Bau aromaterapi berpengaruh secara langsung terhadap otak seperti obat analgesik. Aromaterapi adalah metode yang menggunakan minyak esensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi dan spiritual. Efek lainnya adalah menurunkan nyeri dan kecemasan (37).

Aromaterapi adalah tindakan teraupetik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang menjadi lebih baik. Beberapa minyak esensial memiliki efek farmakologi yang unik seperti anti bakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang dan perangsang adrenalin. Molekul dalam minyak esensial tersebut ketika dihirup melalui rongga hidung dapat merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik di otak merupakan area yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenalin, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, keseimbangan tubuh dan pernafasan (38).

Minyak esensial atau minyak astiri yang bersifat menurunkan atau menghilangkan kecemasan salah satunya adalah lavender. Lavender ini akan meningkatkan gelombang alfa dalam otak dan gelombang inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan akan mengurangi rasa nyeri yang di

rasakan. Aromaterapi juga dapat menurunkan tingkat nyeri pada seseorang yang mengalami kecemasan saat dilakukan pemasangan implan, sebab aromaterapi juga dapat memberikan efek stimulasi, memberikan sensasi yang menenangkan diri, otak, keseimbangan, stress yang dirasakan, relaksasi pada pikiran dan fisik pada tubuh sehingga efek inilah yang dapat menurunkan nyeri pada seseorang. Jika pikiran terasa tenang dan rileks maka akan tercipta suasana yang nyaman, dan kecemasan pun dapat berkurang(39).