

**BUKU PANDUAN
PENDAMPING
KEHAMILAN DAN PERSALINAN**

"MENJADI AYAH YANG HEBAT"



**Endang Nurrochmi
Nurasih
Lisnawati**

DAFTAR ISI

1. Pendahuluan
2. Daftar isi
3. Proses kehamilan dan persalinan
 - a. Kenali tubuh ibu dan bayi
 - b. Tips nyaman selama kehamilan dan persalinan
 - c. Komunikasi dengan janin
4. Persalinan
5. Pendamping Persalinan
6. Panduan untuk pendamping persalinan
 - a. Napas
 - b. Pijat endorphin
 - c. Pijat oksitosin
 - d. Pijat perineum
 - e. Akupresur
 - f. Rebozo
7. Persiapan menyusui
8. Masa Nifas
9. Masa Menyusui
10. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
11. ASI eksklusif



Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu mukizat dari Tuhan. Sudah sepantasnya setiap perempuan bersyukur atas kehamilannya, karena ia telah diberi keparcayaan oleh Tuhan untuk menjadi malaikat pelindung bagi bayi yang dikandungnya. Jangan sia-siakan dan jangan pernah abaikan . tak ada tanggung jawab yang lebih besar daripada mengasuh membimbing dan membesarkan anak.

Proses persalinan adalah proses yang sakral dan pasti terkenang seumur hidup. Proses Persalinan juga merupakan proses yang sangat transformasional bagi seorang wanita, saat seorang wanita berubah status dan peran menjadi seorang ibu.

Kehadiran suami tanpa tekanan dari luar pada proses persalinan akan sangat penting dalam membantu isterim terutama bila suami tahu banyak tentang proses melahirkan. Pada suami sering mengeluhkan, betapa tertekannya mereka saat mendampingi persalinana karena sama sekali tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk menolong isteri mereka

Karenanya dukungan pada isteri secara terus menerus memberikan manfaat klinis yang sangat berarti kepada ibu dan bayinya. Sebaiknya semua ibu bersalin seharusnya mendapat dukungan sepanjang proses persalinan

KEHAMILAN



KEHAMILAN

Kehamilan adalah suatu mukjizat dari Tuhan. Sudah sepantasnya setiap perempuan bersyukur atas kehamilannya, karena ia telah diberi kepercayaan oleh Tuhan untuk menjadi malaikat bagi bayi yang dikandungnya. Jangan sia-siakan dan jangan pernah abaikan seorang manusia kecil bersemayam di rahim ibu. Tak ada tanggung jawab yang lebih besar daripada mengasuh membimbing dan membesarkan anak.

Proses kehamilan

Proses kehamilan terdiri dari 3 masa yang disebut trimester. Trimester pertama adalah minggu pertama sampai 11 minggu 6 hari, trimester kedua adalah minggu ke-12 hingga minggu ke-27 6 hari dan trimester ketiga adalah minggu ke-28 hingga buah hati lahir dalam waktu yang cukup (40 minggu).

Lama kehamilan

Suatu kehamilan normal biasanya berlangsung 280 hari. Selama itu terjadi perubahan yang menakjubkan baik pada ibu maupun perkembangan janin. Janin berkembang dari 2 sel ke suatu bentuk yang mampu hidup diluar uterus. Badan ibu berubah untuk mendukung perkembangan dari kehidupan baru dan untuk menyiapkan masuknya janin ke dunia luar (luar rahim ibunya).



Trimester pertama adalah awal kehamilan, saat ibu mulai merasakan perubahan tubuh yang cukup drastis, seperti mual muntah, atau yang disebut *morning sickness*, pusing, cepat lelah, rasa sakit pada payudara dan bertambahnya nafsu

makan. Gejala-gejala tersebut adalah gejala yang paling umum terjadi pada trimester pertama, yang disebabkan oleh perubahan hormon pada tubuh ibu hamil. Kadang kala, ada ibu yang tidak mengalami semua atau sebagian dari gejala tersebut. Bahkan pada beberapa kasus ibu-ibu tidak menyadari bahwa dirinya hamil.

Pada trimester kedua, gejala umum trimester pertama yang membuat ibu tidak nyaman biasanya mulai berkurang, bahkan hilang sama sekali. Walaupun berat badan ibu belum bertambah banyak, nafsu makan mulai muncul karena tidak ada gejala mual dan muntah lagi.

Trimester ketiga adalah masa ketika kandungan memasuki minggu ke-28 sampai 40. Pada trimester ini, biasanya ibu makin merasa tidak nyaman akibat berbagai gangguan, seperti nyeri lambung, sembelit, varises, sakit pinggang, sulit tidur, sulit bernapas dan keinginan untuk buang air kecil yang semakin sering. Semua bentuk ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh semakin berkembangnya janin dalam kandungan. Pada masa ini, janin telah terbentuk dengan sempurna dan sedang dalam persiapan untuk dilahirkan

Persiapan sebelum persalinan

Untuk calon ibu

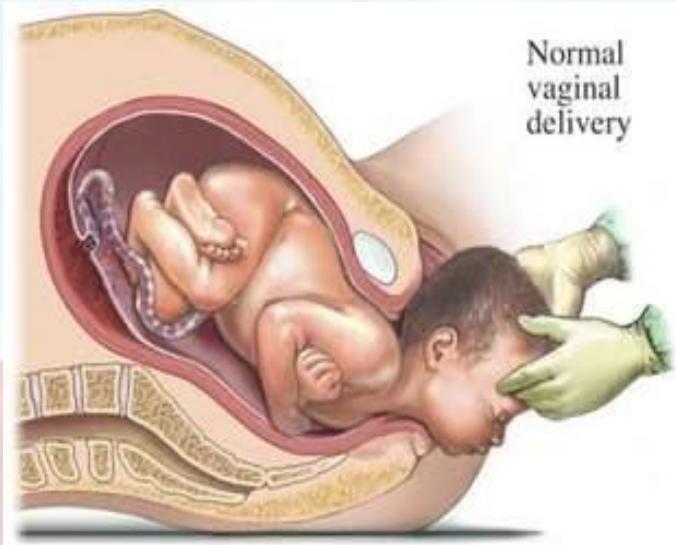
Pada trimester ketiga umumnya para ibu sudah mempersiapkan diri untuk menyambut kehadiran buah hati. Dengan demikian, penting bagi ibu untuk memelihara kebugaran tubuhnya dengan latihan ringan seperti senam hamil. Ibu dapat meluangkan waktu beberapa saat untuk berjalan kaki pada pagi hari atau melakukan relaksasi. selain itu penting juga untuk menyiapkan barang-barang yang hendak dibawa ketika waktu bersalin tiba

Untuk calon ayah

- Bertanggung jawab dan komitmen untuk mendampingi isteri selama proses persalinan
- Cintai dan sayangi isteri lebih dari biasanya
- Membuat isteri lebih rileks dan tenang , dengan cara memahami hal-hal yang disukai isteri dan mengerti apa yang tidak disukai oleh isteri
- Dapat mengambil keputusan bijak dan terbaik bila terjadi sesuatu dengan isterinya.

- Mengetahui dan mampu memberikan tindakan dalam berbagai situasi, seperti saat memijat, bagian yang harus dipijat, cara memijat ketika kontraksi datang
- Sabar

PERSALINAN



Suami sudah seharusnya mengerti dan memahami tentang proses persalinan

Persalinan

Persalinan merupakan sebuah perjalanan penuh kasih, penyatuan sel sperma dan sel telur, bersatunya kesadaran ibu dan ayah, yang kemudian menghadirkan

“wakil Tuhan” di bumi. Oleh karena itu dasar dari kehamilan dan persalinan adalah cinta dan kasih sayang maka selayaknya momentum ini hadir dalam keindahan. Masa kehamilan selayaknya memang dilihat sebagai pengalaman yang indah demikian pula dengan persalinan.

Proses persalinan adalah proses yang paling alami. Proses yang melibatkan insting seorang wanita. Dengan memahami proses persalinan membuat ibu dan suami semakin siap untuk menerima, menikmati dan menjalaninya.

Ada 3 fase dan tahapan pada proses persalinan.

Tahap pertama atau biasanya disebut kala I, kala II. Kala III dan kala IV terdiri dari 3 fase

Persalinan adalah proses menipis dan membukanya leher rahim, yang diikuti dengan turunnya janin ke jalan lahir dan disusul dengan kelahiran, yaitu proses keluarnya bayi dari rahim. Proses persalinan dimulai sejak pertama kali munculnya tanda-tanda persalinan hingga dilahirkannya bayi dari rahim.

Ada tiga fase dan tahapan pada proses persalinan. Fase pertama atau dikenal dengan kala I, kala II dan kala III.

A. Tahap pertama / Kala I/ fase pembukaan

Fase ini dimulai dari proses persalinan (pembukaan awal) sampai pembukaan lengkap yaitu 10 cm. fase ini terbagi menjadi dua fase yang disebut dengan:

- ✦ Fase laten : dimulainya pembukaan dari 0-3 cm
- ✦ Fase aktif : dimulainya dari pembukaan 4 cm sampai pembukaan lengkap (10cm)

Pada fase ini, leher rahim melunak, menipis dan bergerak maju, mungkin mulai terbuka. Bayi mulai masuk lebih turun lagi ke dalam panggul. Sering kali isteri anda merasakan seperti ada dorongan atau desakan di dalam panggul saat bayi bergerak.

Pada fase ini, akan timbul kontraksi, mulai kontraksi kecil dan sebentar sampai kontraksi yang semakin kuat, sering dan teratur. kontraksi terasa sebagai sensasi pegal atau tekanan di perut bagian bawah atau punggung. Ini adalah cara alami tubuh ibu untuk bersiap-siap, jadi ajaklah ibu untuk menikmati dan tetapkan aktif bergerak.

Ingat, fase ini berlangsung dari mulai beberapa jam hingga beberapa hari. Jadi, jangan terburu-buru atau cemas. Cukup bersantailah dan menikmati segala sensasi yang dirasakan. Pada fase ini ibu biasanya mengeluh perutnya kencang atau tegang terus menerus dan ketegangan tersebut bisa berlangsung lebih dari 5 menit dan temponya tidak teratur.

Apa yang dapat dilakukan suami/pendamping?

- a. Jangan khawatir / panik
- b. Bersabar dan yakin istri anda dapat melalui proses persalinan
- c. Jangan lupa penuhi kebutuhan makan dan minum. Ajak pula istri anda berjalan-jalan

Pada fase pembukaan ini juga terjadi penipisan pada segmen bawah rahim, yang diikuti dengan keluarnya lendir yang bercampur darah, sampai tahap terjadinya pembukaan jalan lahir dan pecahnya ketuban. Jadi proses persalinan yang normal dimulai dari keluarnya lendir bercampur darah, terbukanya jalan lahir dan yang kemudian diikuti dengan pecahnya ketuban. Jika proses ini berjalan terbalik (ketuban pecah terlebih dahulu), persalinan dapat dikatakan tidak normal. Air ketuban ini berfungsi dalam membuka jalan lahir, terutama fase pembukaan 0-6 cm.

Yang dilakukan suami/pendamping:

- a. Proses singkat dan lamanya fase ini sangat unik dan beragam, karena tubuh setiap orang berbeda-beda. Ada yang serviksnya tipis dan lunak, tetapi kepala janin masih jauh diatas. Ada juga yang memang serviksnya sudah matang, lunak dan tipis. Gelombang rahim yang terjadi pun sangat beragam dan tidak sama setiap orang. Ada yang gelombang rahimnya *intens*, tetapi ada juga yang durasi gelombang rahimnya pendek dan jaraknya lama, intensitas pun ringan dan sedang saja. Pada fase ini, karena proses yang dibutuhkan memerlukan waktu dan karena gelombang rahim bisa saja semakin intens serta semakin lama, maka luangkan waktu untuk santai dan tetap ajak ibu untuk bergerak selama proses persalinan.
- b. Yang terbaik adalah selama proses persalinan ibu harus aktif beraktivitas.
- c. Banyak wanita menemukan dan merasakan bahwa tempat terbaik untuk menjadi tetap tenang selama fase melahirkan yaitu rumah... maka perlama waktu tinggal di rumah.

Yang dapat dilakukan selama di rumah:

- Tetap rileks dan ajak isteri agar tetap bergerak aktif selama persalinan
- Jalan-jalan atau mandi dan jangan lupa makan makanan yang mudah dicerna dan banyak minum

Kapan harus ke Bidan/RS

- a. Bila kontraksi uterus sudah teratur dengan menggunakan rumus 4-1-1
- b. Artinya : kontraksi 4 menit sekali, dengan durasi 1 menit dan sudah di observasi selama 1 jam
- c. Tetapi bila jarak rumah ibu ke rumah bidan jauh (lebih dari 1 jam)
- d. Ketika gelombang rahim menjadi begitu kuat sehingga ibu merasa kurang nyaman, cobalah ajak untuk menggunakan relaksasi dan strategi pernapasan. Oleh karena itu penting sekali untuk berlatih relaksasi.
- e. Dukungan dari orang terdekat dapat membantu ibu untuk tenang dan percaya diri. Jadi damping terus istri anda. Jaga lingkungan agar nyaman dan menyenangkan mungkin bisa saja dilakukan, misalnya mendengarkan music, memberi pijatan lembut pada bahu/pundak ibu.

Fase persalinan

1. Fase aktif

Pada fase ini gelombang rahim terus semakin lama, teratur dan lebih kuat, hingga hanya berjarak sekitar 3 menit antara gelombang satu dengan gelombang berikutnya berlangsung sekitar 1 atau 1,5 menit setiap kali gelombang rahim datang.

Fase ini yang umumnya membutuhkan waktu 2-6 jam, dimana serviks atau jalan lahir semakin memendek dan melebar sekitar 8 cm. ibu akan merasa lebih nyaman, tetapi juga bisa lebih sakit karena gelombang rahim menjadi lebih intens, membantu mendorong bayi ke bawah melalui leher rahim.

Bila ibu panic, terkadang tanpa sadar dia mencubit atau meremas, jangan bapak lawan atau memarahi tetapi ajak ibu untuk melepaskan remasan/genggamannya dan merilekskan tubuhnya.

Apa yang dapat ayah lakukan?

- a. Rileks kan tubuh ibu (lemaskan saja)
- b. Ajak untuk melakukan sesuatu yang aktif selama kontraksi, bernapas panjang, goyang atau bergerak dan beristirahat diantara kontraksi.
- c. Sering mengubah posisi menyesuaikan dengan kenyamanan ibu.
- d. Lingkungan nyaman dan privat dapat mempengaruhi proses persalinan

2. Fase transisi

Pada fase ini, leher rahim selesai berdilatasi atau membuka lengkap dan serviks semakin turun. Kontraksi semakin kuat dan efisien, sehingga fase ini biasanya cukup pendek (kurang dari satu jam). beberapa ibu merasa mual bahkan kadang muntah, diare, gemetar, gelisah atau marah selama fase ini.

Apa yang dapat ayah lakukan?

- a. Bimbing ibu untuk bernapas panjang dan tetap bergerak
- b. Beri kesempatan untuk beristirahat atau bersantai
- c. Mandi, bila memungkinkan

B. Tahap kedua (Kala II)

Ini merupakan periode antara tercapainya pembukaan lengkap sampai saat bayi lahir. Pada fase ini normalnya kepala janin keluar terlebih dahulu, yang diikuti bahu dengan bantuan bidan sampai bayi lahir keluar seutuhnya

C. Tahap ketiga (Kala III) atau fase lahirnya plasenta

Fase ini terjadi setelah bayi dilahirkan. Proses lahirnya plasenta biasanya tidak lebih dari 30 menit. Jika plasenta tidak segera keluar setelah kelahiran bayi, kemungkinan plasentanya menempel pada dinding rahim sehingga harus dibantu untuk dilahirkan oleh bidan.

Setelah proses kelahiran selesai, rahim ibu akan mulai mengecil dengan sendirinya. Proses pengecilan ini masih disertai oleh kontraksi sehingga ibu masih akan merasa mulas kendati proses persalinan telah usai.

D. Tahap keempat (Kala IV) atau fase waspada

Ini adalah masa ibu selesai bersalin, biasanya setelah bayi dan plasenta keluar, ibu perlu diobservasi atau dipantau di kamar bersalin. Waktu pemantau berlangsung sekitar 2 jam. Ini perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya perdarahan setelah persalinan. Kadang ada ibu yang mengalami perdarahan lambat, yakni perdarahan yang baru terjadi 1-2 jam setelah bayi dan plasenta keluar.

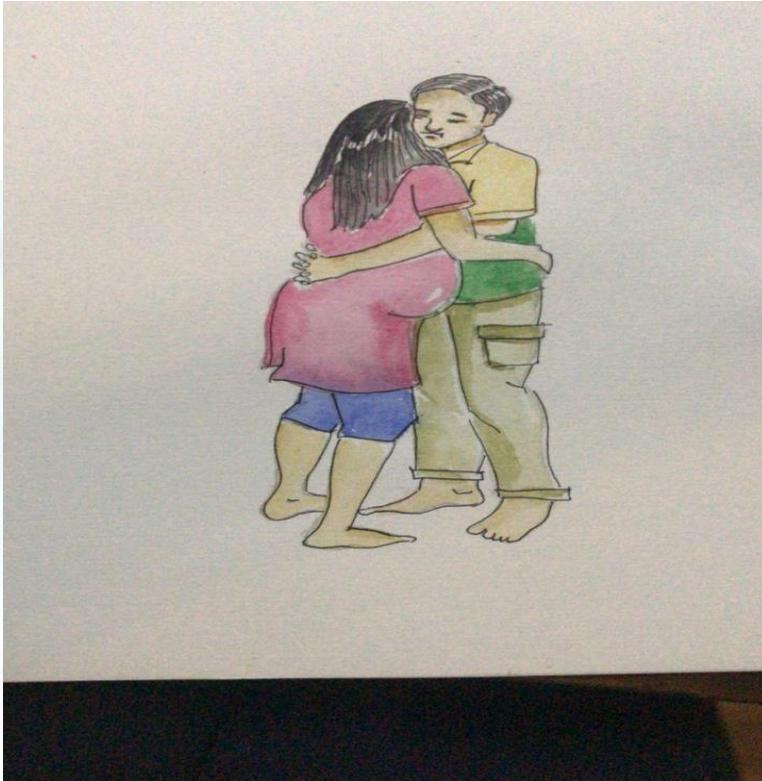
Tips untuk pendamping persalinan

1. Bertanggung jawab dan berkomitmen untuk mendampingi istri melalui proses persalinannya

2. Merasakan cinta, sayang dan merasa terhubung dengan istri
3. Mengetahui hal-hal yang disukai dan digemari istri yang mampu membuatnya rileks dan tenang, juga mengerti hal yang tidak disukainya atau hal yang membuatnya sensitive dan khawatir/panik
4. Komitmen untuk menolong dan mendampingi istri secara terus menerus melewati proses persalinannya.
5. Memahami perubahan emosi yang mungkin akan terjadi pada istri selama proses persalinan .
6. Jadilah suami/pendamping yang memahami segala perubahan yang ibu butuhkan

Dengan mengerti dan memahami tahapan dan proses persalinan, maka rasa takut, cemas dan panic akan pergi dari diri dan pikiran kita

PENDAMPING PERSALINAN



Pendamping persalinan

Kelahiran itu lebih daripada sekedar kerja keras yang penuh tantangan tetapi merupakan perayaan dari adanya kehidupan baru, seorang anggota keluarga dan masyarakat baru. Setiap orang yang menyaksikan kelahiran harus dianggap bagian dari tim kelahiran harus dianggap sebagai bagian dari tim kelahiran dan harus memahami proses kelahiran. Semua orang yang hadir dalam proses persalinan harus memiliki visi dan berkomitmen untuk mendukung dan menguatkan dalam melalui proses tersebut.

Setiap wanita memiliki keinginan yang berbeda tentang siapa yang mereka inginkan ada di kelahiran mereka.

Tugas pendamping persalinan tidak hanya sekedar mengantarkan isterinya memeriksakan kehamilannya ke sarana pelayanan kesehatann namun juga mau belajar dan berproses bersama untuk menyiapkan proses

Panduan untuk pendukung persalinan

1. Bernapas

Napas adalah anugerah. Bernapas dan focus adalah salah satu cara paling efektif untuk mengurangi rasa sakit saat proses persalinan. Napas adalah jembatan antara pikiran, tubuh dan bayi. Ketika kita menarik napas panjang maka oksigen yang memelihara tubuh dan bayi. Ketika menghembuskan napas, kita akan melepaskan stress dan karbondioksida. Dengan bernapas kita memelihara tubuh hingga ke sel-sel tubuh dan membuat seluruhnya menjadi lebih rileks.

Bernapas

Tarik napas, hembuskan perlahan

Tarik napas melalui hidung, alirkan ke perut dan hembuskan melalui mulut

Tarik napas melalui hidung, alirkan kedalam serviks dan hembuskan melalui mulut

Dan rasakan oksigen dan energy mengalir melalui puncak kepala

Mengalir menuju panggul, mengalir ke dalam bayi.

Napas dalam dan panjang mampu membantu melepaskan segala ketegangan di setiap bagian dalam tubuh ibu. Selama proses persalinan napas juga merupakan upaya yang siap membantu untuk tetap focus, tenang, santai dan penuh energy.

Napas adalah jembatan antara pikiran, tubuh dan bayi, ketika kita menarik napas maka tarikan napas akan membawa oksigen yang akan mengalir ke tubuh ibu dan bayi. Dan ketika menghembuskan napas, kita melepas karbondioksida dan melepas stress dan kecemasan. Dengan bernapas kita memelihara tubuh hingga ke sel-sel dalam tubuh, membuat seluruh tubuh menjadi relaks.

Napas dalam dan panjang mampu melepaskan segala ketegangan di setiap bagian dalam tubuh. Dengan mampu menguasai tetap focus

Bernapaslah

Biarkan oksigen dan energy positif mengalir

Tubuh ibu bernapas, bayi ibu bernapas

Tidak perlu berpikir

Cukup hanya focus dan rasakan

Sebagaimana oksigen dan energy mengalir dengan lembut

Bernapas melalui hidung dan hembuskan dengan lembut melalui mulut

Nikmati seluruh sensasinya di dalam tubuh

Tubuh ibu bernapas, bayi ibu bernapas

Bernapaslah,

Izinkan tubuh terbuka

Izinkan hati dan pikiran terbuka

Untuk bayi anda

Sebuah kehidupan baru, pengalaman bari, dan perubahan

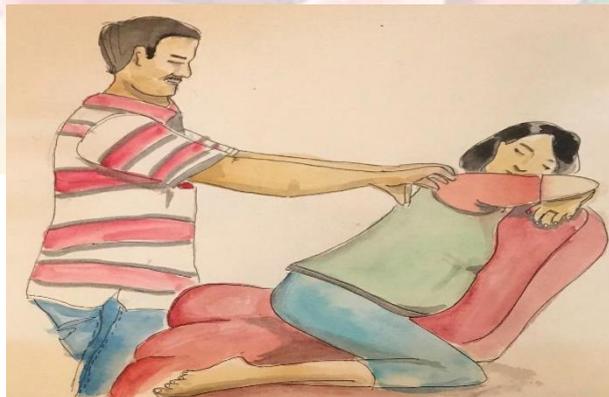
Tetaplah bernapas dan mengalir

Focus di napas

Dan alami perubahan

Napas juga dapat mengubah status emosi kita, ketika kita tenang, napas cenderung lambat dan lambat. Namun ketika kita merasa takut dan panic, napas secara otomatis akan cepat dan dangkal. Menguasai napas adalah satu kunci keberhasilan persalinan yang nyaman.

2. Pijat endorphin



Dalam dunia kebidanan, Contance Palinsky mengembangkan massase sebagai teknik sentuhan ringan selama melakukan riset tentang mengelola rasa sakit dan relaksasi. Teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi perasaan tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan ini juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah.

Sentuhan ringan mencakup pemijatan sangat ringan yang bisa membuat bulu halus berdiri. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan oksitosin, sebuah hormone yang memfasilitasi persalinan. Kita bisa mengajarkan ibu hamil dan pasangan untuk melakukan pemijatan ini selama bulan terkahir kehamilan. Teknik ini sangat mendukung dan membantu ibu untuk masuk ke alam relaksasi yang dalam dan membantu menguatkan ikatan antara ibu dan suami dalam mempersiapkan persalinan. Caranya adalah:

- a. Anjurkan ibu untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring miring. Dan anjurkan suami untuk duduk dengan nyaman di samping atau belakang ibu.
- b. Anjurkan ibu untuk bernapas dalam, sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu biarkan pasangan atau suami mulai mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari.
- c. Setelah kira-kira 5 menit, mintalah pasangan atau suami ibu untuk berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan kedua lengan ibu, ibu akan merasakan bahwa dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuh. Teknik ini juga bisa diterapkan dibagian tubuh lain, termasuk telapak tangan, leher, bahu dan paha.
- d. Teknik sentukan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Caranya ibu dianjurkan untuk berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, suami memijat ringan membentuk huruf V kearah luar menuju sisi tulang rusuk. Pijatan-pijatan ini terus turun ke bawah, kebelakang. Ibu dianjurkan untuk rileks dan merasakan sensasinya.
- e. Saat melakukan sentuhan ringan tersebut anjurkan suami untuk menyentuh perut isteri dari belakang untuk beberapa menit dan

merasakan gerakan janin bersama dengan ibu sambil mengucapkan niat atau afirmasi positif.

- f. Suami dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucapkan kata-kata yang menentramkan saat dia memijat dengan lembut. Misalnya, "Saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai" Atau, "Saat kamu merasakan setiap belaianmu, bayangkan endorfin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu". Dapat pula dengan mengucapkan kata-kata cinta.
- g. Setelah melakukan pijat endorfin anjurkan suami untuk memeluk isterinya, sehingga tercipta suasana menenangkan.
- h. Pijat endorfin sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya lebih dari 36 minggu, karena selain hormon endorfin pijat ini merangsang pula keluarnya hormon oksitosin.

Dukungan suami : perhatian, pijatan penuh cinta, kata-kata romantic adalah beberapa hal yang sangat membantu ibu bersalin agar tetap merasa nyaman saat melahirkan terutama ketika kontraksi terasa begitu kuat

3. Pijat Oksitosin

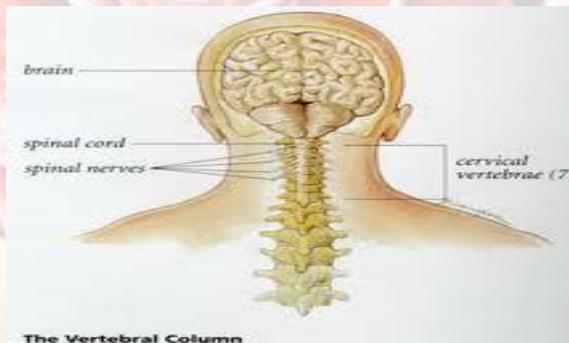
Pijat oksitosin adalah salah satu cara menstimulasi reflex oksitosin yaitu dengan pemijatan tulang belakang pada kosta 5-6 sampai ke scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis merangsang hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin (Suradi, 2011). Oksitosin akan dilepas ke dalam pembuluh darah jika mendapat rangsangan yang tepat. Efek fisiologis dari oksitosin adalah merangsang kontraksi otot polos uterus baik pada proses persalinan maupun setelah persalinan sehingga mempercepat proses involusi uterus. Disamping itu juga akan mempunyai efek meningkatkan pemancaran ASI dari kelenjar mammae (Hamranani, 2010).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan produksi oksitosin adalah (1) perasaan dan curahan kasih sayang terhadap bayinya, (2) melihat bayi, mendengarkan suara bayi, mencium bayi dan memikirkan menyusui bayi, (3) dukungan ayah dalam pengasuhan bayi, (4) pijat

bayi. Sedangkan, faktor-faktor yang mengurangi produksi hormon oksitosin adalah (1) rasa cemas, sedih, marah, kesal atau bingung, (2) rasa cemas terhadap perubahan bentuk payudara dan bentuk tubuhnya, meninggalkan bayi karena harus bekerja, dan ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi (3) rasa sakit terutama saat menyusui.

Pijat oksitosin dilakukan sedini mungkin sesuai dengan kemampuan ibu postpartum. Kondisi yang menyebabkan pijat oksitosin tidak dapat dilakukan adalah ibu postpartum dengan gangguan system pernafasan dan system kardiovaskuler. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hamranani (2010) bahwa tindakan pijat oksitosin perlu dilakukan pada ibu postpartum, terutama pada hari ke 1-3 untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin. Dengan demikian pengeluaran ASI ibu postpartum menjadi lebih lancar dan involusi uteri berjalan normal.

Bahan dan alat yang digunakan dalam pijat oksitosin adalah *baby oil* atau minyak kelapa agar tangan pemijat lebih mudah dalam melakukan pijatan. Air hangat yang digunakan membersihkan tulang belakang setelah dilakukan pijat dan handuk untuk mengeringkan.



Pijat oksitosin merupakan salah satu cara untuk merangsang reflex oksitosin, dilakukan sesegera mungkin setelah kelahiran bayi agar kontraksi uterus ibu postpartum baik sehingga proses laktasi bisa berjalan dengan lebih cepat. Maka sebelum mulai melakukan pijat oksitosin, bantu ibu secara psikologis: (1) membangkitkan rasa percaya diri ibu, (2) mencoba mengurangi sumber-sumber nyeri dan

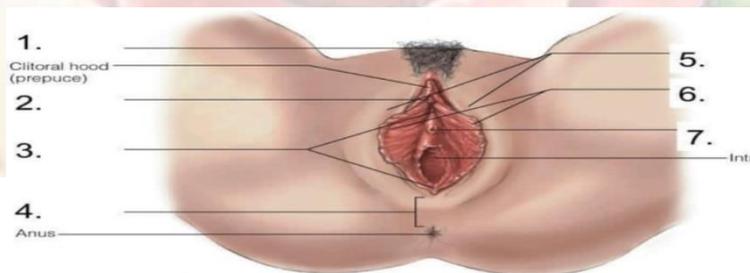
kecemasannya, (3) membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan positif tentang bayi.

Cara memijat oksitosin adalah dengan menggosok kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menunjuk ke depan, tekan kuat-kuat membentuk gerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jari. Pada saat yang bersamaan pijat kearah bawah pada kedua sisi tulang belakang, dari leher ke arah tulang belikat, selama 2-3 menit (Suherni, 2009).

Berikan pijat endorphin dan pijatan oksitosin untuk membuat kontraksi semakin intens. Namun tetap terasa nyaman baqi ibu.

4. Pijat perineum

Perineum atau kerampang adalah struktur-struktur di dasar panggul dimulai dari tulang pubis di bagian depan sampai ke tulang ekor di ujung tulang belakang. Walaupun jaringan lunak yang mengelilingi perineum menjadi elastis dan meregang saat kelahiran, kami menyarankan anda untuk memulai memijat kira-kira 4-6 minggu sebelum melahirkan untuk membantu menyiapkan kelahiran. Cara, ini dapat mengurangi kemungkinan sobek atau cedera, dan dapat membantu pemulihan jaringan setelah kelahiran. Cara ini juga dapat membantu anda terbiasa dengan meregangnya perineum. DC



Keuntungan perineum massage:

1. Meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi dengan perineum utuh.
2. Dapat dilakukan sebagai ritual hubungan seksual
3. Teknik ini digunakan untuk membantu meregangkan dan mempersiapkan kulit perineum pada saat proses persalinan
4. Teknik ini bukan hanya membantu mempersiapkan jaringan perineum anda, namun juga membantu anda untuk mempelajari sensasi saat proses persalinan (terutama saat kepala janin *crowning*) dan bagaimana cara anda mengontrol sensasi tersebut. Dengan demikian akan membantu anda untuk lebih rileks dalam menghadapi proses persalinan nanti.
5. Menstimulasi aliran darah ke perineum yang akan membantu mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan
6. Membantu ibu lebih santai di saat pemeriksaan vagina (Vaginal Toucher)
7. Membantu menyiapkan mental ibu terhadap tekanan dan regangan perineum di kala kepala bayi akan keluar
8. Menghindari kejadian episiotomi atau robeknya perineum di kala melahirkan dengan meningkatkan elastisitas perineum

Karena ukuran tubuh akan bertambah dan anda akan sulit untuk membungkuk pada bagian perut, maka akan lebih mudah jika orang lain yang memijat anda. Jika pijatan dilakukan dilakukan dengan lembut, tidak akan timbul rasa tak nyaman. Saya menyarankan agar setiap pasangan melakukannya sebagai bagian dari hubungan seksual mereka.

Jika anda memijat diri sendiri, akan lebih mudah jika anda meletakkan satu kaki di kursi, dengan kaki yang lain berada sekitar 60-90 cm dari kursi. Hal ini memungkinkan anda memijat daerah sekitar dan bawah perut anda dari belakang.

- Tuangkan sedikit minyak ke dalam cangkir kecil dan mangkuk yang dangkal. (pastikan anda membuang minyak yang tersisa setelah pijatan- jangan gunakan lagi)
- Duduklah dengan punggung anda bersandar pada bantal hingga nyaman. Sebaiknya anda menggunakan sebuah cermin selama beberapa latihan peminjatan pertama. Cermin ini akan membantu anda mengenali otot-otot yang terlibat dan memungkinkan anda mengamati meleemasnya bibir perineum.

- Celupkan jempol anda ke dalam minyak dan basah secara merata. Jika pasangan anda melakukan pemijatan, ia akan menggunakan telunjuk dan jari tengahnya. Jempol atau jari harus dicelupkan ke dalam minyak setinggi buku jari kedua dan dimasukkan ke dalam vagina sekitar lima hingga tujuh senti, sembari menekan ke arah bawah pada daerah antara vagina dan rectum. Gosoklah minyak ke bibir dalam perineum dan dinding vagina bawah.
- Dengan mempertahankan tekanan yang mantap, geserlah jari-jari tangan ke arah atas di sepanjang sisi vagina dalam gerakan U.
- Tekanan ini akan meregangkan jaringan vagina, otot-otot yang mengelilingi vagina dan bibir luar perineum.
- Pastikan anda juga meregangkan bagian dalam dan bagian luar lipatan perineum. Pada awalnya anda akan merasakan kencangnya otot, tetap seiring berjalannya waktu dan dengan latihan, jaringan ini akan melemaskan.
- Berlatihlah untuk melemaskan otot-otot panjang dengan membayangkan perineum membuka keluar sewaktu diberi tekanan. Merekahnya kuntum mawar merupakan visualisasi yang baik untuk digunakan selama latihan ini

Tips Pijat perineum

1. *Minta bantuan pasangan atau bisa dilakukan sendiri*
2. *Gunting kuku dan cuci tangan dengan bersih*
3. *Gunakan minyak kelapa (VCO) atau minyak biji anggur*
4. *Pastikan tubuh rileks dengan napas dalam dan panjang*
5. *Pijat perlahan selama 1-3 menit dan ditambah durasinya sesuai kenyamanan*

Akupresur

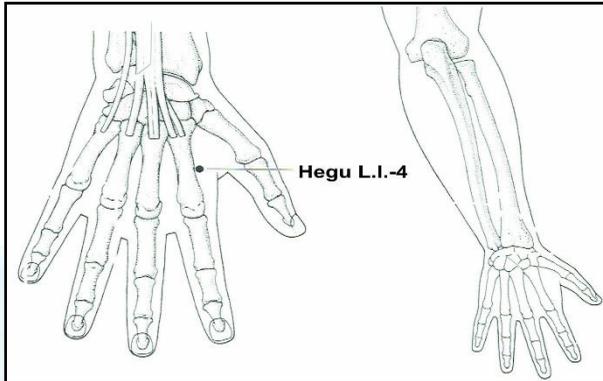
Akupresur adalah sebuah terapi yang berasal dari seni pengobatan negara China. Prinsipnya adalah menyeimbangkan elemen

negatif (*yin*) dan elemen positif (*yang*) yang tersebar di beberapa titik dalam tubuh manusia (*meridien*). Terapi ini dilakukan dengan memberikan pijatan lembut oleh jari tangan pada titik titik meridian yang berhubungan dengan organ-organ tubuh manusia sehingga dapat mendorong tubuh untuk bekerja lebih efisien (Lee MK, 2002). Tidak ada pil, obat, perangsang atau jarum yang terlibat, sehingga aman bagi ibu dan bayi.

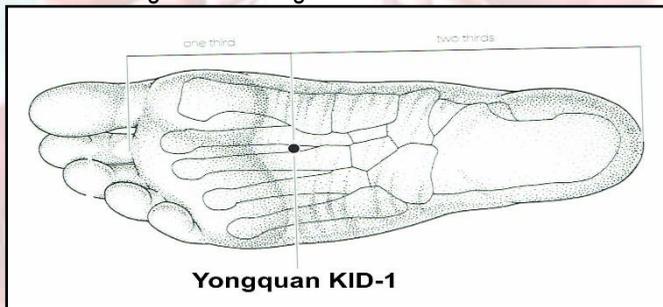
Dunia medis mengindikasikan teknik akupresur dalam persalinan dapat mendorong pelepasan endorphin, memblokir reseptor rasa sakit ke otak, membantu dilatasi serviks, dan meningkatkan efisiensi kontraksi.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Universitas Adelaide tahun 2002 membuktikan akupresure dapat meringankan keluhan morning sickness. Akupresure juga terbukti dapat menurunkan nyeri persalinan dan memperpendek durasi persalinan (skillnand, 2002), mengurangi keluhan nyeri punggung dan pinggang selama kehamilan (Institute for the health of Women and Children, Sahlgrenska Academy Gottenburg, Sweden). Pada penelitian serupa yang dilaksanakan oleh Universitas Stanford tahun 2004 dilaporkan 70 % ibu merespon positive terhadap terapi akupresure yang diberikan. Manfaat Menggunakan Akupresur dalam Persalinan:

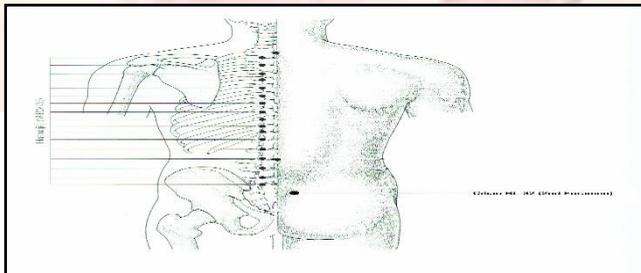
- a. Menginduksi persalinan alami tanpa menggunakan obat
- b. Mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan saat persalinan
- c. Memperkuat kontraksi
- d. Membantu serviks membuka dan melebar
- e. Membuat lebih rileks
- f. Menghentikan mual dan muntah yang berhubungan dengan persalinan.
- g. Teknik efektif mengurangi atau menghilangkan rasa sakit pada persalinan
- h. Membantu mengubah posisi kepala bayi posterior



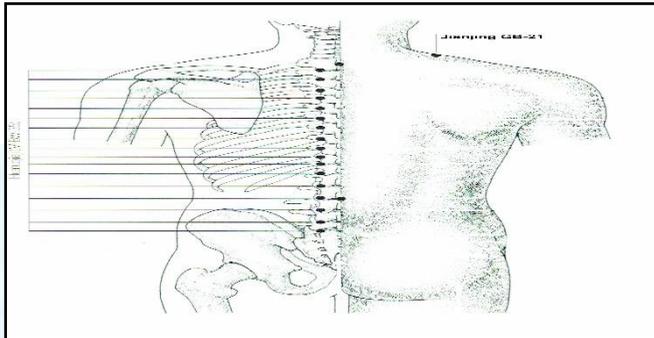
Pijatan pada titik Hegu akan membantu meningkatkan intensitas dan frekuensi kontraksi uterus terutama pada kasus kontraksi uterus yang tidak teratur atau pada masa transisi dimana ibu kelelahan dan tidak memiliki tenaga untuk mengedan



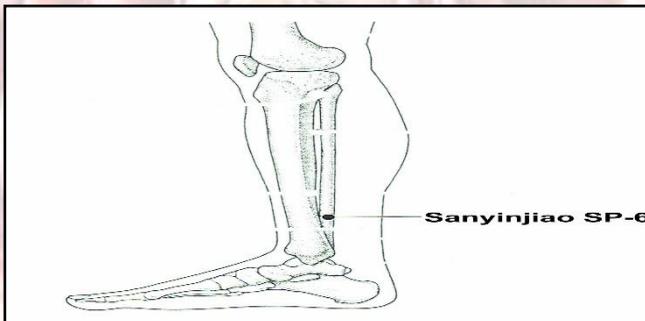
Titik pada telapak kaki ini memberikan efek rileksasi karena dapat menenangkan pikiran dan dapat dilakukan kapanpun, namun bagi ibu yang pernah mengalami trauma persalinan teknik ini lebih efektif bila dilakukan saat kala II persalinan



Memijat pada titik dapat membantu mengatasi nyeri pada bagian lumbosacral. Gunakan telapak tangan bagian bawah



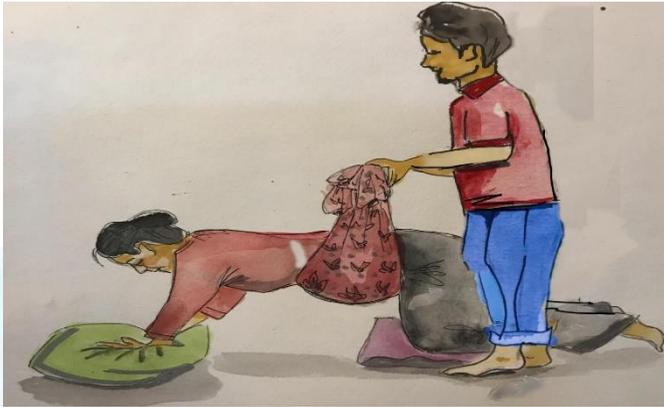
Titik ini sebaiknya dipalokasikan pada kedua sisi bahu secara bersamaan. Bisa diawal atau selama kontraksi . titik ini digunakan untuk mrenoptimalkan penurunan kepala janin ke dasar panggul



Titik ini sangat baik diberikan pada kasus partus lama atau dengan penyulit karena pendataran serviks yang terganggu

Rebozo

Teknik rebozo adalah suatu upaya untuk ibu merasa lebih nyaman. Rebozo dapat menggunakan selendang atau kain, gerakan yang dibantu dengan kain ini akan membantu ibu merasa lebih nyaman. Lilitan yan tepat akan membuat si ibu merasa seperti dipeluk dan memicu keluarnya hormone oksitosin yang bisa membantu proses persalinan lebih lancar.



Tidak hanya sebatas kenyamanan saat persalinan, rebozo juga membantu memberikan ruang pelvis yang lebih luas untuk ibu sehingga bayi lebih mudah menuruni panggul dan proses persalinan dengan lebih cepat

Manfaat dari rebozo adalah merileksasi ligamen uterus dan otot perut, membantu memudahkan bayi berputar saat hamil dan bersalin dan membuat ibu relaks melalui proses persalinan.

Suami harus mendampingi dan memandu isterinya saat proses persalinan sehingga kontraksi demi kontraksi dapat dilalui dengan tenang dan nikmat.

NIFAS

Masa nifas dimulai (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti sebelum hamil. Masa nifas merupakan masa pemulihan, lamanya masa nifas 6-8 minggu atau 40 hari. Ada 3 proses penting pada masa nifas yaitu

1. Involusi

Involusi adalah perubahan alat genital (internal dan eksternal) ke keadaan semula seperti seblum hamil. Setelah bayi lahir, puncak rahim (fundus uteri) kira-kira berada setinggi pusat, setelah plasenta dilahirkan tinggi puncak

rahim. Bagian bekas melekatnya plasenta yang terlepas adalah luka kasar dan menonjol di dalam rongga Rahim. Bagian ini yang secara bertahap, dimana pada satu minggu masa nifas ukurannya berubah menjadi 500 g dan pada 2 minggu masa nifas menjadi sekitar 300 g dan setelah 6 minggu menjadi 40-60 g (berat Rahim normal 30 g).

Otot-otot Rahim berkontraksi segera setelah plasenta lahir dan pembuluh darah yang berada disekitar anyaman uterus akan terjepit, proses ini menghentikan perdarahan.

2. Hemokonsentrasi (kekentalan darah meningkat terjadi hari ke 3-15 masa nifas.) ini akan menambah beban jantung.
3. Laktasi

Laktasi adalah proses pembentukan dan pengeluaran ASI. Proses laktasi ini sendiri terjadi pada saat persalinan, yaitu ketika hormone estrogen dan progesterone menurun sedangkan prolactin meningkat. Isapan pada putting susu memacu atau merangsang kelenjar hipofise anterior untuk memproduksi atau melepaskan prolactin sehingga terjadi sekresi ASI. Laktasi terjadi karena pengaruh *lactogenic hormone dari kelenjar hipofisis* terhadap kelenjar-kelenjar mammae (payudara). Hormone yang diproduksi kelenjar di otak berpengaruh kepada kelenjar di payudara

Perubahan yang terjadi pada kedua sejak hamil muda

- Penambahan jaringan, terutama kelenjar-kelenjar, alveolus dan lemak
- Terdapat cairan colostrum di payudara
- Terdapat hipervaskularisasi, pelebaran pembuluh darah vascular pada permukaan maupun bagian dalam payudara
- Pengaruh hormone oksitosin mengakibatkan kelenjar-kelenjar susu berkontraksi sehingga terjadi pengeluaran ASI. Umumnya produksi ASI berlangsung pada hari ke-2 dan 3 paska bersalin. Pada hari-hari pertama, ASI mengandung kolostrum, kelenjar susu yang mengandung protein albumin, globulin serta nutrisi yang mudah dicerna. Rangsangan terbaik untuk mengeluarkan ASI adalah dengan menyusui bayi. Kadar prolactin akan meningkat dengan perangsangan fisik pada putting payudara.
- Rangsangan psikis merupakan reflex dari mata ibu otak, mengakibatkan dihasilkannya hormone oksitosin, sehingga ASI dapat dikeluarkan. Sebagai efek samping ini memepbaiki involusi uterus.
- Keuntungan lain dari aktivitas menyusui adalah tumbuhnya rasa kasih sayang antara ibu dan anak

PERAWATAN MASA NIFAS

Perawatan nifas dimulai sejak plasenta dilahirkan untuk menghindari adanya kemungkinan perdarahan dan infeksi. Bila terdapat luka jahit di jalan lahir maka luka harus dirawat sebaik baiknya. Pada masa nifas masalah yang mungkin terjadi adalah depresi paska persalinan. Penelitian menyatakan bahwa depresi paska persalinan dapat menyebabkan gangguan emosional dan kognitif pada bayi yang dilahirkan. Pada dasarnya depresi paska persalinan dapat dideteksi sejak awal kehamilan, terlebih ketika calon ibu mempunyai riwayat depresi. Beberapa factor yang dapat menjadi penyebab depresi paska persalinan,

- Depresi selama kehamilan
- Rasa rendah diri
- Stress dalam mengurus anak
- Kecemasan sebelum melahirkan
- Kehidupan yang penuh tekanan
- Dukungan social yang rendah
- Hubungan perkawinan yang buruk
- Riwayat depresi sebelumnya
- Bayi yang rewel atau mempunyai banyak masalah
- Baby blues
- Tingkat ekonomi yang rendah
- Kehamilan yang tidak direncanakan

MASA MENYUSUI

Inisiasi Menyusui Dini (IMD)

Inisiasi menyusui dini (IMD) adalah saat bayi diberi kesempatan memulai menyusui sendiri segera setelah lahir, dengan membiarkan kontak antara kulit bayi dengan kulit ibu setidaknya selama satu jam atau lebih. Jika dalam satu jam tidak ada reaksi menyusu, ibu boleh mendekatkan puting susu pada bayi, tetapi tetap memberi kesempatan pada bayi untuk inisiasi.

Manfaat IMD untuk bayi

- Menurunkan angka kematian bayi karena hipotermia
- Menghangatkan bayi melalui dada ibu dengan suhu yang tepat
- Bayi mendapatkan kolostrum yang kaya akan antibody, penting untuk pertumbuhan usus dan ketahanan terhadap infeksi.
- Bayi dapat menjilat kulit ibu dan menyaingi bakteri pathogen
- Menyebabkan kadar glukosa darah bayi menjadi lebih baik pada beberapa jam setelah kelahiran.

- Pengeluaran meconium (kotoran bayi) lebih dini, sehingga terjadi penurunan kejadian icterus (kuning) pada bayi baru lahir.

Manfaat IMD untuk ibu

- Ibu dan bayi menjadi tenang
- Jalinan kasih sayang antara ibu dan bayi lebih baik seabbayi siaga dalam 1-2 jam pertama
- Sentuhan, jilatan, usapan pada putting susu ibu akan merangsang pengeluaran hormone oksitosin
- Membantu kontraksi Rahim, mengurangi perdarahan dan mempercepat pelepasan plasenta.

ASI EKSKLUSIF

ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa tambahan makanan dan minuman lain. ASI eksklusif dianjurkan sampai 6 bulan pertama kehidupan bayi. Pemberian ASI secara dini dan eksklusif sekurang-kurangnya 4-6 bulan akan membantu menegah berbagai penyakit anak, termasuk gangguan lambung dan saluran pernapasan, terutama asma. Hal ini disebabkan adanya antibody penting dalam kolostrum yang akan melindungi bayi baru lahir dan mencegah timbulnya alergi.

Manfaat ASI Eksklusif untuk bayi

- Mendapatkan kolostrum yang mengandung zat kekebalan tubuh, melindungi bayi dari berbagai infeksi, terutama diare serta membantu mengeluarkan meconium bayi baru lahir.
- Makan terlengkap untuk bayi
- Selalu bersih dan siap tersedia dalam suhu yang sesuai
- Mudah dicerna dan diserap
- Melindungi bayi terhadap alergi dan penyakit khususnya gangguan pencernaan
- Mencegah hipotermia pada bayi

Manfaat ASI eksklusif untuk ibu

- Metode kontrasepsi alamiah yang efisien 98% selama 6 bulan pertama paska kelahiran (jika bayi hanya diberi ASI dan ibu belum mengalami menstruasi kembali)
- Isapan putting yang segera dalam intensitas sering dapat membantu mencegah payudara menjadi bengkak
- Membantu mengurangi beban kerja ibu karena ASI tersedia kapan dan dimana saja

Manfaat ASI eksklusif bagi keluarga

- Efisien, tidak perlu membeli susu formula yang mahal dan repot merebus atau membeli peralatan menyusui.
- Lebih bias berhemat
- Membantu menjarangkan kelahiran tanpa menggunakan alat kontrasepsi.



DAFTAR PUSTAKA

- Ana Ledenfors, RNM, MScN, Carina Bertero, RNT, PhD (Professor), ***First-time fathers experiences of normal childbirth***, Midwifery 40 (2016) 26-31
- Al Hajjar, 2017, ***Amami Birth***, Membantu para ibu untuk melahirkan secara aktif, Alami dan Naluriyah, Aisha Al Hajjar All Right Reserve.
- Aprillia, 2014, ***Catatan Ayah Pintar***, Menjadi Pendamping Persalinan Super, CV Andi Offset Yogyakarta.
- Balaskas J, 1992, ***Active Birth***, The New Approach to Giving Birth Naturally, Harvard Common Press.
- Bets D, 2006, The Essential Guide to ***Accupuncture in pregnancy and Childbirth***. www.yinstill.com
- Buckley JS, 2006, ***Gentle Birth, Gentle Mothering, The wisdom and science of gentle choice in pregnancy, birth and parentingIB***. www.sarahjbuckley.com
- Erica Schytt, RN, RM, PhD (Researcher), Malin Bergstone, PhD (Clinical Psychologist), ***First-time fathers, expectations and experiences of childbirth in relation to age***. Midwifery 30 (2014) 82-88
- Gaskin IN, 2002, ***Spiritual Midwifery***, Fourth Edition, BPC New Stories and Information.
- Gordon R, 2011, ***Quantum Touch***, Kekuatan untuk menyembuhkan, UFUK
- Grazyna Gebuza, Marzena Kazmierczak, Eztera Mieczkowska, Malgorzata, Mariola Banaszekiewicz. ***Adequacy of social support and satisfaction with life during childbirth***. Polish Annals of Medicine 23 (2016), 135-140
- Jennifer Fenwick, Sara Bayes, Margareta Johansson, ***A qualitatif investigation into the pregnancy experiences and childbirth expectations of Australian fathers-to-be***. *Sexual & Reproductive Healthcare* 5 (2012) 3-9.
- Inger Lindberg, Asa Engstorm. ***A qualitatif studi of new fathers experiences of care in relation to complicated childbirth***. *Sexual & Reproductive Healthcare* 5 (2013) 147-152.
- Kuswandi L, 2011, ***Hypnobirthing***, The way To Give birth
- Kisten Hasman, Hanne Kjaergaard, Bente Appel Esbensen. ***Father's experience of childbirth when non-progressive labour occurs and augmentation is established. A qualitativestudy***. *Sexual & Reproductive Healthcare* 5 (2014) 69-73.
- Kemenkes & Gavi, 2015, ***Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak***, Continuum of Carelife Cycle, Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan, Badan PPSDM

Kesehatan/

Lim R, 2012, **Ibu Alami**, Yayasan Bumi Sehat, Half Angel Press

_____, 2012, **Eat, Pray, Doula**, Yayasan Bumi Sehat, Half Angel Press

Simkin P, 2013, **The Birth Partner**, A complete Guide to Childbirth for Dads, Doulas and All other labor companion, Fourth Edition, Harvard Common Press

Tornetta, 2008, **Painless Childbirth**, An Empowering Journey Throught Pregnancy and Birth, Balboa Press

_____, 2014, **Conversation With The Womb**, Balboa Press

