



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN KESEHATAN

SURAT TUGAS

Nomor : 120A/F.7-UMJ/IX/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P, FAPSR, FISR
NID/NIDN : 20.1096/0308097905
Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jakarta

dengan ini menugaskan :

Nama : Yuni Istiananingsih, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0324068602

Untuk membuat rancangan dan karya dalam bentuk buku yang berjudul “**Penuntun Calon Ibu**”.

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagai amanah.

Jakarta, 26 September 2022

Dekan,



Dr. dr. Muhammad Fachri, Sp.P., FAPSR., FISR
NID/NIDN: 20.1096/0308097905

Buku Penuntun Calon Ibu

Buku ini pertama kali dicetak pada tahun 1971 oleh para Bidan St. Carolus, hingga saat ini telah beberapa kali mengalami perbaikan dan perubahan materi yang telah disesuaikan dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan. Buku ini diterbitkan dalam upaya membantu para calon ibu dan keluarga untuk mendapatkan panduan dalam membina dan meningkatkan kesejahteraan keluarga, khususnya yang berhubungan dengan kesehatan ibu dan anak.

Bahasan di dalamnya mencakup

Persiapan perkawinan, kehamilan, persalinan, dan proses laktasi, keluarga berencana, serta pendidikan kesehatan diantaranya senam hamil, perawatan payudara, menyusui pada bayi baru lahir, perawatan pada bayi baru lahir, senam paska persalinan, dan pijat bayi.



Penuntun Calon Ibu

Penuntun Calon Ibu



EDISI XII
Tahun 2022

ISBN: 978-623-88325-0-7

dicetak oleh : Percetakan Tungalua

KELUARGA ALUMNI BIDAN SINT CAROLUS
(KABI SC)

PENUNTUN
CALON IBU

Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, sebagaimana yang telah diatur dan diubah dari Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002, bahwa :

Kutipan Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Penuntun Calon Ibu

Agustina Ida Pratiwi, S,ST., M.Keb
Dyah Woro Kartiko Kusumo Wardani, S.Keb., Bd., M.Keb
Baharika Suci Dwi Aningsih, S.Keb., Bd., M.Keb
Hotma Yunita, Amd.Keb.
Tantya Illona Putri, Amd.Keb., SKM
Yuni Istiananingsih, M.Keb.
Aloysia Dewi Puspitarini, Amd.Keb.
Marlina Igniosa Braman, Amd.Keb.
Silviana Theodora, Amd.Keb., SKM.
Margaretha. Kusmiyanti, Amd.Keb. M.Kes.
M. Th Purwandari, Amd.Keb., SKM
Dra. Mariani Subrata, Amd.Keb., MKM
Mariana Theresiana, Amd.Keb., SKM
Cacelia Umiatoen, Amd.Keb.
M.V. Suhayati Pepe, Amd.Keb., SKM
Dr. Ivanna Theresa Setianto, Sp.OG., MPH
Dr. Elisabeth Yohmi, Sp.A

Edisi XII Tahun 2022



PRADINA PUSTAKA

Penuntun Calon Ibu

Penulis :

Agustina Ida Pratiwi, S,ST., M.Keb | Dyah Woro Kartiko Kusumo Wardani, S.Keb., Bd., M.Keb |
Baharika Suci Dwi Aningsih, S.Keb., Bd., M.Keb | Hotma Yunita, Amd.Keb |
Tantya Illona Putri, Amd.Keb., SKM | Yuni Istiananingsih, M.Keb |
Aloysia Dewi Puspitarini, Amd.Keb | Marlina Igniosia Braman, Amd.Keb |
Silviana Theodora, Amd.Keb., SKM | Margaretha. Kusmiyanti, Amd.Keb. M.Kes |
M. Th Purwandari, Amd.Keb., SKM | Dra. Mariani Subrata, Amd.Keb., MKM |
Mariana Theresiana, Amd.Keb., SKM | Caelia Umiatoen, Amd.Keb |
M.V. Suhayati Pepe, Amd.Keb., SKM | Dr. Ivanna Theresa Setianto, Sp.OG., MPH |
Dr. Elisabeth Yohmi, Sp.A

Proofreader :

Pradina Pustaka

Desain Cover :

Tim Keluarga Alumni Bidan Sint Carolus (KABI SC)

Ukuran :

xiv, 193 Hlm

Uk : 13,5 x 20 cm

ISBN : 978-623-88325-0-7

IKAPI : 236/JTE/2022

Cetakan pertama :

Oktober 2022

Hak Cipta 2022, Pada Penulis
Isi diluar tanggung jawab percetakan
Copyright © 2022 by Pradina Pustaka

Hak cipta dilindungi Undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
Memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit

PENERBIT PRADINA PUSTAKA

Bekerjasama dengan



Keluarga Alumni Bidan Sint Carolus (KABI SC)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia Nya, Buku Penuntun Calon Ibu Edisi XII telah dapat diselesaikan. Buku ini merupakan penyempurnaan dari edisi sebelumnya dan disajikan secara menarik. Buku Penuntun Calon Ibu diterbitkan terus menerus agar dapat dijadikan pedoman bagi calon ibu dalam membina kehidupan keluarga dan mempersiapkan kehadiran putera atau puteri dalam keluarga. Buku ini berisi pengetahuan ilmiah populer sebagai petunjuk praktis bagi wanita sebagai calon ibu agar mendapatkan gambaran secara jelas dalam kehidupan perkawinan atau berkeluarga.

Tim penyusun berupaya memberikan yang terbaik namun demikian menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini . Kritik dan saran untuk penyempurnaan sangat diharapkan. Semoga buku ini dapat memberi manfaat bagi calon ibu khususnya dan bagi semua pihak yang membutuhkan..

Terimakasih kepada Tim Penyusun dan semua pihak yang telah membantu diterbitkannya Buku Penuntun Calon Ibu Edisi XII. Tuhan Memberkati

Jakarta, Agustus 2022

Tim Penyusun

SAMBUTAN KETUA STIK SINT CAROLUS SEKAPUR SIRIH

Salam sehat dan Salam sejahtera!



Bangsa yang kuat berawal dari ibu yang hebat. Peran seorang ibu sangat luar biasa mulai sejak ananda dalam kandungan hingga membentuk karakter ananda yang nantinya dapat berguna bagi masyarakat. Ibu yang peduli akan generasi penerus, pasti akan mempersiapkan dirinya agar dapat memiliki generasi yang sehat dan cerdas

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, menjelang akhir tahun dimasa pandemi Covid-19 ini, alumni pendidikan bidan Carolus yang tergabung dalam Keluarga Alumni Bidan Sint Carolus (KABI) kembali memberikan persembahan buku Penuntun Calon Ibu (PCI) dalam edisi terbaru. Buku ini hadir untuk memenuhi kebutuhan yang memang diperlukan oleh seorang calon ibu. Nilai-nilai edukasi dengan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami bagi seorang calon ibu dapat ditemui dan dipelajari dalam buku ini. Dengan kehadiran buku PCI dalam wajah yang baru, diharapkan akan semakin menarik dan semakin menambah pengetahuan serta menjawab keingintahuan sang calon ibu dalam mempersiapkan perannya secara sempurna.

Pendidikan bidan Sint Carolus saat ini pun telah pesat melangkah maju dengan adanya Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Pendidikan Profesi STIK Sint Carolus dan proses pendidikan akan tetap diupayakan untuk mencetak bidan-bidan yang handal dan siap berkarya. Bidan Sint Carolus selalu memiliki kepedulian dan empati yang tinggi untuk dapat berkontribusi menciptakan generasi yang sehat dan dapat diandalkan dimasa depan.

Buku PCI merupakan salah satu bentuk kepedulian yang dipersembahkan bagi masyarakat. Buku ini akan menuntun sang ibu mulai sejak persiapan pernikahan, kehamilan, persalinan hingga paska persalinan, merawat ananda, menuntun untuk mengetahui bagaimana tumbuh kembang dan stimulus yang diberikan serta Keluarga Berencana Alamiah (KBA). Sangat lengkap dan wajib untuk dimiliki oleh seorang calon ibu. Semoga buku PCI edisi terbaru ini akan lebih dekat dan menjadi sahabat bagi calon ibu serta keluarga.

Selamat untuk karya yang luar biasa ini bagi Keluarga Alumni Bidan Sint Carolus (KABI)! Tetap terus berkarya untuk mewujudkan ibu dan keluarga yang sehat dan sejahtera.

Tuhan memberkati...

Justina Purwarini A., MKep., Sp.Mat., DNSc

Ketua STK Sint Carolus

SAMBUTAN DIREKTUR UTAMA RS. SINT' CAROLUS JAKARTA



Didalam pelaksanaan pelayanan kesehatan bagi Tamu Ilahi, Rumah Sakit St. Carolus menjadi mitra kesehatan keluarga terpercaya yang memberikan layanan medis dan perawatan bertaraf internasional. Berbekal semangat melayani, Rumah Sakit St. Carolus akan terus berinovasi memberikan pelayanan terbaik yang merupakan ungkapan komitmen terhadap pengabdian dan cinta kasih kepada sesama.

Kami selalu berusaha secara maksimal dalam menyediakan dan memberikan pelayanan kesehatan secara professional, cepat, nyaman, aman dan ramah kepada seluruh pelanggan rumah sakit. Salah satu layanan unggulan kami adalah Carolus Maternity and Child Center (CMCC) yaitu layanan komprehensif dan berkesinambungan pada ibu hamil sehingga kehamilan dapat berjalan lancar, persalinan dapat dilakukan secara normal, ibu dan bayi dalam keadaan sehat. RS St. Carolus telah mendapatkan penghargaan sebagai RS Sayang Ibu dan Bayi (RSSIB) dari Menteri Negara Pemberdayaan Perempuan RI pada Tahun 2007, Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta pada Tahun 2010, Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI & Menteri Kesehatan RI pada Tahun 2013, dan dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta pada Tahun 2016. Berbagai program yang dijalankan adalah upaya untuk meningkatkan kualitas pelayanan yang lebih baik dan mendukung pemerintah dalam menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB).

Untuk itu kami bekerjasama dengan Ikatan Alumni Bidan St. Carolus dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mulai dari hal-hal yang berkaitan dengan perkawinan, mempersiapkan kehamilan, persalinan, masa nifas hingga mempersiapkan makanan pendamping untuk masa tumbuh kembang anak yang dijelaskan didalam Buku

Panduan “Penuntun Calon Ibu edisi XII” . Buku panduan ini diharapkan bermanfaat bagi calon ibu dan ayah dalam menyambut kelahiran sang buah hati.

dr. Robertus Bebet Prasetyo.,SpU

Direktur Utama RS Sint Carolus

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	x
BAB 1 PERKAWINAN	1
A. Definisi Perkawinan	1
B. Tujuan Perkawinan	1
C. Upaya Mencapai Tujuan Perkawinan	2
D. Dinamika Hubungan Suami-Isteri	4
E. Cinta dan Seksualitas Manusia	5
F. Konflik dalam Perkawinan	7
G. Tanggung Jawab dalam Perkawinan	8
BAB 2 KEHAMILAN, PERKAWINAN, NIFAS & PROSES LAKTASI	9
A. Kehamilan	9
B. Pencegahan Penularan dari Ibu ke Anak (PPIA)	23
C. Persalinan	25
D. Masa Setelah Melahirkan/Masa Nifas	32
E. Proses Menyusui (LAKTASI)	40
F. Mitos dan Fakta Seputar Kehamilan, Persalinan dan Nifas	42
BAB 3 GIZI WANITA PRA HAMIL, MELAHIRKAN, MENYUSUI BAYI DAN BALITA	48
A. Gizi Pada Wanita Pra Hamil dan Hamil	48
B. Gizi Dalam Masa Persalinan	56
C. Gizi Ibu Menyusui	58
D. Gizi Bayi (0-12 bulan)	65
x	

E.	Gizi pada Bayi Tiga Tahun	73
BAB 4	TUMBUH KEMBANG ANAK	77
A.	Faktor-Faktor Mempengaruhi pada Tumbuh Kembang Anak	77
B.	Tahapan Tumbuh Kembang Anak	80
C.	Permasalahan Dalam Tumbuh Kembang Anak-Anak	88
D.	Pertumbuhan Gigi pada Anak	94
E.	Imunisasi	96
BAB 5	KELUARGA BERENCANA/ PERENCANAAN KELUARGA	106
A.	Perkawinan sebagai Panggilan Hidup	106
B.	Tanggung Jawab Suami-Isteri Merencanakan Hidup Berkeluarga	106
C.	Metode untuk Pengaturan Kehamilan	107
BAB 6	SENAM HAMIL	125
A.	Tujuan Senam Hamil	125
B.	Kapan waktu yang tepat untuk memulai senam hamil	126
C.	Amankah melakukan senam hamil	126
D.	Syarat-syarat untuk mengikuti senam hamil	126
E.	Berbagai gerakan senam hamil yang dapat di praktekan di rumah	127
BAB 7	PERAWATAN PAYUDARA	135
A.	Struktur Payudara	135
B.	Putting Susu	136
C.	Masa Pra Hamil	137
BAB 8	MENYUSUI PADA IBU-IBU BEKERJA	144
A.	Memerah Asi	145
B.	Pelaksanaan ASI Perah (Asper)	146

C.	Cara Memberikan ASI Perah Ke Bayi	147
D.	Langkah Keberhasilan Menyusui	149
BAB 9 PERAWATAN BAYI BARU LAHIR		151
A.	Rawat Gabung	152
B.	Jam Tidur	152
C.	Memandikan Bayi	152
D.	Cara Mengangkat Bayi	154
E.	Memilih Pakaian Bayi	154
F.	Perawatan Tali Pusat	155
G.	Pola buang air besar (bab) dan buang air kecil bayi (bab)	156
H.	Pemberian ASI	156
I.	Growth Spurt pada Bayi	157
J.	Imunisasi Bayi	157
K.	Bayi Kuning	158
L.	Gumoh	158
M.	Cegukan	158
N.	Perawatan Rambut	159
O.	Sunat	159
P.	Tanda Bahaya	159
BAB 10 SENAM PASKA PERSALINAN		162
A.	Tujuan	162
B.	Syarat	162
C.	Seman Paska Persalinan	162
D.	Senam Paska Persalinan Dini	163
E.	Catatan untuk melakukan senam paska persalinan dini	168
F.	Senam paska persalinan lanjutan/peningkatan	168

BAB 11 PIJAT BAYI	172
A. Terapi sentuh untuk kesehatan (Touch For Health)	172
B. Kapan pemijatan boleh dimulai?	172
C. Syarat sebelum pemijatan	173
D. Anjuran pada saat memijat Rawat Gabung	173
E. Keuntungan pemijatan	174
F. Bagi orang Tua	174
DAFTAR PUSTAKA	189

[Halaman ini sengaja dikosongkan]

BAB 1

PERKAWINAN

A. Definisi Perkawinan

Perkawinan adalah ikatan lahir batin antara seorang pria dan seorang wanita sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga atau rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Perkawinan dinyatakan sah apabila dilakukan menurut hukum masing-masing agama dan kepercayaannya. Tiap-tiap perkawinan dicatat menurut perundang-undangan yang berlaku. Perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 (sembilan belas) tahun (UU RI Nomor 16 Tahun 2019).

B. Tujuan Perkawinan

Tujuan dari perkawinan adalah membentuk Keluarga dan Rumah Tangga yang bahagia, kekal dan berdasarkan KeTuhanan Yang Maha Esa.

Membentuk keluarga, menunjuk pada suatu pengertian sebagai suatu kesatuan kemasyarakatan yang terkecil yang organisasinya didasarkan atas perkawinan yang sah, idealnya terdiri dari ayah, ibu dan anak. Ayah dan ibu bertanggung jawab untuk memelihara dan merawat anak serta memberikan pendidikan yang layak. Namun demikian tanpa adanya anakpun keluarga sudah ada atau sudah terbentuk, adanya anak-anak menjadikan keluarga ideal, lengkap atau sempurna.

Rumah Tangga, Perkawinan tidak sekedar membentuk keluarga begitu saja, akan tetapi secara nyata harus terbentuk suatu rumah tangga, yaitu suatu keluarga dengan kehidupan mandiri yang mengatur

kehidupan ekonomi dan sosialnya (telah memiliki dapur atau rumah sendiri).

Bahagia, Kehidupan bersama antara suami-isteri dalam suasana bahagia merupakan tujuan dari pengertian perkawinan, untuk tercapainya kebahagiaan ini maka disyaratkan harus atas dasar “ikatan lahir batin” yang didasarkan atas kesepakatan (*konsensus*) antara calon mempelai pria dan calon mempelai wanita. Adanya cinta kasih dalam suka dan duka akan tercipta kesejahteraan suami-isteri

Kekal, merupakan gambaran bahwa perkawinan tidak dilakukan hanya untuk waktu sesaat saja akan tetapi diharapkan berlangsung sampai waktu yang lama. Kekal juga menggambarkan bahwa perkawinan itu bisa berlangsung seumur hidup, dengan kata lain tidak terjadi perceraian dan hanya kematian yang memisahkan.

Berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Secara ideal maupun secara yuridis, perkawinan harus dilakukan dengan berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa, artinya harus dilakukan menurut hukum masing-masing agamanya dan kepercayaan yang dianut oleh calon pengantin pria maupun wanita. Dasar unsur ini bersumber dan berdasar atas Pancasila dan UUD 1945. Falsafah Pancasila telah memandang bahwa manusia Indonesia khususnya dalam perkawinan harus dilandasi pada hukum agama dan kepercayaan yang dianutnya.

C. Upaya Mencapai Tujuan Perkawinan

1. Perkawinan dan Keluarga yang Bertanggung Jawab

Perkawinan yang bertanggung jawab berarti ada persiapan perkawinan sehingga dapat membangun keluarga yang sehat, bahagia dan harmonis. Keluarga yang bertanggung jawab adalah keluarga yang mempersiapkan perkawinan, merencanakan jumlah anak, dan mengatur jarak kelahiran sesuai dengan kemampuan keluarga dalam mengasuh dan mendidik anak-anaknya.

2. Persiapan Perkawinan

Untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam kehidupan perkawinan, diperlukan suatu persiapan sebelum pria dan wanita dipersatukan dalam ikatan perkawinan, tidak ada manusia yang sempurna, namun perlu diperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

a. Iman

Iman/kepercayaan/agama merupakan fondasi bagi kehidupan perkawinan.

b. Kesehatan

Perlu pemeriksaan kesehatan sebelum menikah antara lain: Hepatitis B, Human Immunodeficiency Virus (HIV), Infeksi Menular Seksual (IMS) dan pemeriksaan penunjang lainnya sesuai kebutuhan.

c. Kesenjangan Umur dan Pendidikan

Kesenjangan umur dan Pendidikan kemungkinan akan menimbulkan masalah dalam penyesuaian dan komunikasi suami istri.

d. Keadaan Ekonomi

Awal perkawinan yang sudah dibebani dengan kesulitan ekonomi yang berat akan mengganggu ketentraman keluarga.

e. Moralitas

Menjadi dasar nilai-nilai yang ditanamkan dalam keluarga.

Hal-hal penting yang merupakan dasar dalam perkawinan adalah:

- a. Cinta kasih,
- b. Saling pengertian,
- c. Kepercayaan,
- d. Kesetiaan,
- e. Saling menerima,
- f. Saling memberi,
- g. Saling terlibat satu sama lain secara mendalam,
- h. Bertanggung jawab dan

i. Adanya komunikasi yang baik antara suami-isteri.

Perkawinan pada hakekatnya menyangkut hubungan jiwa dan raga antara seorang pria dan seorang Wanita yang merupakan persekutuan cinta antara dua pribadi, penuh kesadaran dan bebas menyerahkan diri secara pribadi dengan segala kemampuannya satu sama lain untuk selama-lamanya.

Hubungan suami-istri perlu dibina terus menerus, diperdalam dan disempurnakan, agar perkawinan benar-benar menjadi sarana untuk saling belajar meningkatkan kepribadiannya, tidak semata-mata untuk memperoleh keturunan. Pembekalan bagi pasangan yang akan melangkah ke kehidupan berkeluarga diperlukan pengetahuan praktis mengenai kesehatan reproduksi dan perencanaan keluarga. Ekonomi rumah tangga, komunikasi suami-isteri, panggilan menjadi orang tua dan tentang moralitas yang bisa didapat dari berbagai sumber.

D. Dinamika Hubungan Suami-Isteri

Pengesahan Perkawinan merupakan peristiwa yang penting terutama bagi kedua Mempelai dan Keluarga. Ketika memulai hidup baru dalam perkawinan, pada umumnya suami-isteri penuh harapan atas kehidupan bersama mereka. Harapan berupa impian romantis, cinta mereka yang makin lama semakin berkembang dan kebahagiaan dalam keluarga. Tetapi mereka kurang memperhitungkan timbulnya ketegangan, kepedihan dan kepekaan terhadap pasangan hidupnya, yang akan mempengaruhi perkembangan cinta mereka.

Hubungan suami-istri tidak akan pernah sama keadaannya seperti pada awal masa perkawinan mereka. Semakin bertambah umur masa perkawinan mereka, keduanya bertambah matang, bertambah pengalaman dan memandang segala sesuatu secara lain pula. Maka hubungan mereka satu sama lain tentu juga berbeda dari tahun-tahun pertama perkawinan mereka. Ada dua kemungkinan dalam perkembangan hidup perkawinan, yaitu suami-isteri berkembang baik secara pribadi maupun secara bersama, lebih saling memperhatikan,

lebih mengerti diri sendiri dan pasangan hidupnya sehingga mereka lebih bersatu padu dan semakin saling mencintai, atau keduanya saling menjauhkan diri.

Hidup dalam perkawinan bersifat dinamis, akan ada perubahan yang terjadi bersifat membangun atau menghancurkan perkawinan. Suami-isteri akan semakin mengenal satu sama lain atau semakin kurang me-ngenalnya karena masing-masing sudah berubah dari keadaan se-belumnya, baik suami maupun isteri kedua-duanya akan berubah dalam banyak hal selama perjalanan kehidupan mereka.

Kenyataannya banyak kehidupan dalam perkawinan mengalami kesulitan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang kehidupan dalam perkawinan dan keluarga yang mengakibatkan keretakan. Adanya gairah hidup dan rasa tanggung jawab sebagai ayah dan ibu sangat mempengaruhi cara berpikir dan sikap suami-istri.

Pertumbuhan setiap anak menuntut tanggung jawab dan pemahaman dari pihak ayah dan ibu. Untuk memenuhi tuntutan tersebut, maka suami-isteri perlu meningkatkan usaha untuk saling mencintai dan mengikatkan diri. Cinta dalam perkawinan dapat tumbuh dan menyala menjadi lebih hangat jika suami-isteri saling percaya, sekokoh batu karang untuk bertahan dalam menghadapi segala macam rintangan.

Untuk menjadi keluarga yang baik, harmonis dan sejahtera sangat diperlukan waktu yang cukup lama, terutama dibidang pendidikan, bimbingan yang terencana yang tidak timbul dengan sendirinya, melainkan perlu dibentuk, diusahakan, dipersiapkan dan dipelihara sungguh-sungguh dan terus menerus.

E. Cinta dan Seksualitas Manusia

Cinta, dalam arti yang paling dalam berarti rela mendampingi pasangan dalam sehat dan sakit, dalam suka dan duka, serta mau menghormati dan mendampingi pasangan sepanjang hidupnya.

Memberikan tanpa syarat ini bahkan dapat pula sampai menyerah-kan hidupnya.

Apakah tanda atau ciri cinta sejati?

Erich Fromm dalam bukunya “The art of Loving” (2017) menyebut-kan empat unsur yang biasa terdapat pada segala bentuk cinta, yaitu: *perhatian, tanggung jawab, hormat dan pengetahuan*. Ia mengartikan cinta sebagai perhatian yang aktif terhadap hidup dan perkembangan orang yang dicintai, ini baru merupakan perhatian yang murni, bersedia mengambil tanggung jawab atas pasangan hidupnya dan bertanggung jawab pula atas hubungan satu sama lain. Ia menghormati pasangannya bukan hanya karena keadaan sekarang ini, melainkan juga karena segala keadaan yang akan dapat dicapainya berkenaan dengan segala bakat dan kemampuannya. Cinta akan mendorong seseorang untuk mengenal diri pasangannya.

Diantara banyak krisis energi didunia ini, krisis energi seksual bukanlah yang terkecil, yang dimaksud disini seksual dalam arti luas, bukan dalam arti yang terbatas pada persetubuhan saja. Jika energi seksual itu diungkapkan secara penuh hormat dan tanggung jawab, maka hubungan suami-isteri menjadi hangat dan banyak kebekuan dicairkan. Cinta suami-isteri yang dinyatakan dalam hubungan intim, tidak mungkin diungkapkan secara sepenuhnya dalam suatu kekosongan/kehampaan akan cinta atau dipermainkan seenaknya hanya berdasarkan kebutuhan jasmani saja.

Cinta suami-isteri itu berlainan dengan cinta kasih diluar perkawinan. Cinta suami-isteri adalah istimewa karena cinta hanya ada diantara mereka berdua saja dan bertujuan membuahkkan manusia baru. Cinta yang dihayati oleh suami kepada isterinya dan oleh isteri kepada kehidupan suaminya itu sangat mempengaruhi besarnya cinta mereka kepada anak-anak dan kepada sesama manusia.

F. Konflik dalam Perkawinan

Perkawinan menyatukan dua individu yang mempunyai kepribadian berbeda sehingga membutuhkan penyesuaian diri. Meskipun persiapan perkawinan cukup lama, tetapi karena masing-masing berasal dari lingkungan keluarga yang berbeda, maka proses penyesuaian diri seringkali banyak menimbulkan masalah dan kekecewaan. Proses penyesuaian diri membutuhkan waktu, kesiapan mental, inisiatif, saling pengertian, saling memaafkan dari kedua belah pihak.

Kebanyakan kekacauan dalam perkawinan berasal dari sifat mementingkan diri masing-masing dan biasanya sudah cukup lama mereka mengetahui adanya kesalahan pada kedua belah pihak. Timbulnya perselisihan rumah tangga sebenarnya tidak pernah ada pihak yang tidak pernah bersalah. Hal ini harus diselesaikan sedini mungkin, sehingga komunikasi dalam perkawinan sangat penting. Istilah komunikasi berarti menjalin dan mempererat hubungan antar manusia secara pribadi. Kalau suami - isteri saling terbuka dalam segala hal, maka komunikasi dapat terbina dengan baik.

Keseimbangan peran antar ayah dan ibu akan tercapai, kalau kaum priapun mulai lebih bertanggung jawab terhadap urusan dalam kehidupan keluarga dan peka terhadap bantuan yang diharapkan oleh isteri dan anak-anaknya. Seorang ayah yang bijaksana akan menyediakan cukup waktu untuk anak-anaknya dan menolong mereka mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Jika berbuat demikian maka anak-anak akan mencintai dan menghormatinya, dan ini lebih berarti karena belum cukup kalau ayah hanya mengusahakan uang saja. Hal-hal paling berharga dalam kehidupan tidak dapat dibeli dengan uang saja.

Anak tidak akan menghormati ayah atau ibunya yang meninggalkan rumah tangganya dan sering mengadakan perjalanan akhir pekan dengan sahabat-sahabatnya. Ayah maupun ibu yang mudah tersinggung dan lekas marah tidak akan dihormati oleh keluarga, terutama anaknya.

G. Tanggung Jawab dalam Perkawinan

Perkembangan jaman dan meningkatnya peran wanita dalam masyarakat, semakin banyak ibu yang melakukan kegiatan diluar rumah. Meskipun demikian, usahakan peran sebagai ibu tetap dilaksanakan sebaik-baiknya dan tidak menyerahkan semua urusan rumah tangga kepada asisten rumah tangga. Jangan sampai ambisi ibu dalam karier melemahkan fungsi ibu sebagai pendamping suami dan pengasuh serta pembimbing anak-anak. Saling menghargai dan saling menghormati penting sekali diperhatikan. Sikap dan tingkah laku isteri jangan sampai menyebabkan suami merasa rendah diri atau tidak dibutuhkan lagi dalam keluarga, lebih-lebih bila penghasilan isteri lebih tinggi dari suami.

Seorang wanita menuntut tempat dan peranan mereka dalam bidang kehidupan umum, tetapi penerimaan tuntutan kaum wanita tidak perlu selalu berupa pemberian kedudukan atau jabatan melainkan hendaklah berupa pengakuan yang luas terhadap dirinya sebagai seorang pribadi. Peran sebagai isteri atau ibu tentu akan lebih bermakna apabila ia menghadapinya dengan kesadaran dan pikiran yang sehat. Ibu sangat berpengaruh dalam membentuk sikap-sikap pokok anak dengan suasana rumah tangga yang diciptakannya.

Sebagai orang tua hendaklah ayah & ibu tidak menunjukkan sikap berbeda pendapat dihadapan anak sehingga anak tidak bingung. Dalam situasi apapun suami tetap sebagai kepala rumah tangga. Konflik bisa timbul dengan pihak lain, diluar keluarga inti. Untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan keluarga diperlukan pertolongan dari Tuhan. Karena itu selain bicara bersama-sama juga harus berdoa bersama.

* * *

BAB 2

KEHAMILAN, PERKAWINAN, NIFAS & PROSES LAKTASI

A. Kehamilan

1. Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum kemudian dilanjutkan dengan implantasi atau nidasi. Kehamilan normal akan berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan. Masa kehamilan merupakan periode khusus dimana ibu tidak hanya memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi (termasuk air) untuk dirinya sendiri melainkan juga kebutuhan janin yang dikandungnya. Proses kehamilan merupakan proses yang alamiah, namun demikian kebutuhan yang tidak kalah pentingnya adalah kebutuhan psikologis dan kebutuhan sosialnya, maka peran dan dukungan keluarga terutama suami sangat dibutuhkan oleh ibu hamil dalam menghadapi kehamilannya.

2. Proses Terjadinya Kehamilan

Proses terjadinya kehamilan diawali dengan tidak adanya haid atau menstruasi. Haid atau menstruasi adalah keluarnya darah dari vagina secara periodik dan siklik dari rahim disertai pelepasan selaput dinding rahim. Panjang siklus haid ialah jarak antara tanggal mulai haid sampai mulai haid berikutnya. Siklus haid sangat bervariasi, dianggap normal antara 21-35 hari. Jika siklus kurang dari 21 hari atau lebih dari 35 hari biasanya tidak normal. Lama haid antara 3-8 hari, jumlah darah yang keluar dalam satu siklus kurang lebih 30-50 cc. Haid terjadi karena pengaruh hormon estrogen dan progesteron.

Indung telur wanita dewasa yang normal akan mengeluarkan sel telur secara bersamaan atau bergantian, karena pengaruh hormon pula sel telur tersebut akan matang. Sel telur yang matang akan menghasilkan hormon yang akan mempertebal dinding rahim. Sel telur akan menuju rongga rahim dengan bantuan getaran saluran telur. Bila sel telur bertemu dengan sperma yang sehat akan terjadi pembuahan (konsepsi) di saluran telur (tuba), maka terjadi kehamilan, tetapi jika tidak ada pertemuan maka dinding rahim yang menebal tersebut akan terlepas dan mengakibatkan pendarahan dan darah yang keluar disebut haid atau menstruasi.

3. Tanda-tanda Tidak Pasti Kehamilan

- a. Tidak haid
- b. Perut membesar
- c. Payudara tegang, membesar
- d. Mual dan kadang-kadang muntah/ morning sickness
- e. Human Corionic Gonadotrophin (HCG) test positif

4. Tanda-tanda Pasti Kehamilan

- a. Terasa gerakan janin oleh ibu
- b. Terdengar bunyi jantung janin
- c. Terlihat kerangka atau bagian janin melalui pemeriksaan Ultra Sono Gravi (USG).
- d. Teraba bagian-bagian janin saat dilakukan pemeriksaan raba (palpasi).

5. Perubahan Fisik Pada Ibu Hamil

Masa kehamilan terbagi menjadi 3 masa yaitu :

a. Trimester Pertama (0-14 minggu)

Pada masa ini, seorang wanita yang dinyatakan hamil akan memasuki satu masa yang baru dan unik di dalam prosesnya. Biasanya wanita yang hamil akan mencari berbagai tanda-tanda kehamilannya agar dapat memastikan bahwa ia

hamil. Ada hal-hal baru yang mungkin saja belum dipahami oleh para wanita hamil, dan hal itulah yang bisa membuat sebagian wanita hamil menjadi tergantung dan cenderung lebih menuntut pada orang lain.

Trimester 1 ini juga disebut sebagai masa penyesuaian dan juga penerimaan, terutama penyesuaian dan penerimaan dengan kondisi hamil. Banyak emosi yang bisa dirasakan oleh wanita hamil, baik emosi positif seperti gembira, bahagia, sukacita, maupun emosi negatif seperti cemas, takut, sedih, menolak. Kondisi emosi tersebut bisa saja mempengaruhi kondisi psikis wanita hamil dan juga kondisi janin.

Pada masa ini wanita hamil masih berfokus pada dirinya sendiri. Hal tersebut bisa memunculkan ambivalensi mengenai kehamilannya. Ambivalensi tersebut bisa saja disebabkan oleh pengalaman buruk dalam proses kehamilan yang pernah dialami sebelumnya, efek kehamilan terhadap kehidupan kelak (misalnya efek terhadap karier), cemas akan peran baru menjadi seorang ibu, cemas mengenai masalah keuangan, penilaian diri akan tanggung jawab baru karena kehamilannya. Perasaan ambivalen ini berakhir dengan sendirinya seiring wanita hamil mulai menerima kehamilannya.

Orang-orang disekitar wanita hamil memegang peran yang signifikan untuk mendampingi wanita hamil, terutama suami, keluarga, sanak saudara, dokter, bidan. Penerimaan dari orang lain terhadap kondisi kehamilan wanita hamil akan banyak membantu mengatasi emosi yang dirasakan, terutama emosi yang negatif.

b. Trimester dua (14-28 minggu)

Trimester dua disebut sebagai periode kesehatan yang baik, yakni periode di mana wanita hamil lebih merasa nyaman. Masa ini terbagi menjadi 2 fase, yaitu fase *pre-quickening* dan *post-quickening*. *Quickening* menunjukkan kenyataan adanya kehidupan yang terpisah dan menjadi dorongan bagi wanita hamil dalam melaksanakan tugas

psikologis utamanya yaitu mengem-bangkan identitas dirinya sebagai ibu yang “bisa saja” berbeda dari ibunya.

Selama fase *pre-quickening*, wanita hamil bisaanya akan mengevaluasi aspek-aspek yang terjadi selama hamil. Wanita hamil akan merefleksikan hubungan interpersonalnya dan sebagai dasar untuk mengembangkan interaksinya dengan bayi yang dikandungnya. Pada fase ini, wanita hamil juga mengembangkan identitas keibuannya dan mempersiapkan diri untuk menjadi seorang ibu.

Fase *post-quickening*, wanita hamil akan lebih fokus pada kehamilannya dan mempersiapkan dirinya untuk menghadapi perannya sebagai seorang ibu. Terkadang muncul kecemasan akan kehidupannya kelak, terutama bagi ibu bekerja yang juga memikirkan jenjang kariernya. Para pendamping wanita hamil, misalnya suami ataupun keluarga ataupun bidan, bisa memberikan pengertian dan peneguhan serta dukungan kepada wanita hamil agar bisa mengatasi kecemasannya dan tetap bisa menjalani kehamilannya dengan perasaan tenang dan bahagia.

Pada Trimester dua ini sifat ketergantungan ibu pada suami akan meningkat seiring dengan pertumbuhan janinnya dan memang peran serta dukungan suami diberikan secara nyata dan terus menerus untuk istrinya. Perubahan psikologis lainnya yang umumnya terjadi pada wanita hamil selama trimester 2 ini adalah adanya kecenderungan enggan untuk melakukan aktivitas, meminta perhatian lebih, cenderung lebih sensitif, mudah merasa cemburu, dan ada kecenderungan merasa cemas.

c. Trimester tiga (28-40 Minggu)

Trimester tiga disebut juga sebagai masa penantian dengan perasaan penuh kewaspadaan. Pada masa ini, wanita hamil semakin menyadari bahwa bayi yang dikandungnya adalah makhluk yang terpisah sehingga wanita hamil merasa

tidak sabar menanti kehadiran bayinya. Fokus wanita hamil sudah berpindah pada bayi yang akan dilahirkannya.

Perasaan cemas yang muncul menjadi wajar dirasakan oleh wanita hamil. Kondisi bayi yang akan dilahirkan menjadi salah satu hal yang dicemaskannya. Perasaan takut juga terkadang mulai dirasakan oleh wanita hamil terkait dengan proses kelahiran yang akan dijalaninya.

Wanita hamil pun mulai merasa kurang nyaman, terutama mengenai kondisi fisiknya, dan ketidaknyamanan semakin dirasakan menjelang akhir kehamilan. Selain itu wanita hamil lebih memerlukan ketenangan dan dukungan yang sangat besar terutama dari suami, dan juga keluarga serta bidan atau dokter kandungan. Berbagi perasaan yang jujur dengan suami dan konsultasi dengan bidan atau dokter kandungan menjadi sangat penting dan berguna untuk menumbuhkan perasaan tenang wanita hamil.

6. Peningkatan Berat Badan Wanita Hamil

Wanita hamil mengalami peningkatan berat badan selama hamil. Peningkatan berat badan sekurang-kurangnya harus sama dengan berat produk konsepsi (janin, plasenta/ari-ari, cairan ketuban) sehingga wanita hamil perlu mengkonsumsi makanan kaya nutrisi dan berusaha menghindari makanan tidak berkalori. Kenaikan berat badan selama trimester pertama kehamilan berkisar 1 sampai 2 kg, setelah 3 bulan kehamilan 0,4 kg perminggu. Peningkatan berat badan yang cepat secara bertahap pada dua trimester terakhir merupakan peningkatan jaringan lemak dan jaringan tidak berlemak.

Selama trimester kedua kehamilan peningkatan berat badan terutama terjadi pada ibu, disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan makanan untuk memenuhi kebutuhan perkembangan janin selama trimester terakhir kehamilan dan dipakai sebagai sumber energi di awal masa menyusui, sedangkan pada trimester ketiga merupakan pertumbuhan janin. Peningkatan berat badan yang mencolok kemungkinan disebabkan oleh retensi cairan yang berlebihan. Peningkatan lebih dari 3 kg perbulan khususnya setelah minggu ke-20 kehamilan dapat mengindikasikan adanya masalah yang serius.

Peningkatan berat badan pada trimester kedua dan ketiga kehamilan merupakan petunjuk penting perkembangan janin. Peningkatan berat badan yang terlalu tinggi pada masa hamil dikaitkan dengan meningkatnya resiko pada bayi yaitu berat badan berlebih sehingga meningkatkan adanya perbandingan ganjil antara besarnya kepala janin dan panggul ibu hingga resiko melahirkan dengan tindakan, trauma melahirkan, gangguan pernapasan pada bayi (asfiksi) dan kematian. Masalah ini akan semakin berat pada wanita yang bertubuh pendek (< 150 cm).

Kenaikan berat badan selama hamil dapat dihitung berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan cara **membandingkan antara berat badan dalam kilo gram dengan tinggi badan dalam meter kuadrat**. Bila hasil perhitungan IMT sebelum hamil rendah ($< 19,8$) kenaikan berat badan selama hamil antara 12,5 – 18 kg. IMT normal (19,8 – 26,0) kenaikan berat badan selama hamil antara 11,5 – 16 kg dan IMT tinggi ($> 26,0 - 29,0$) kenaikan berat badan selama hamil antara 7,0 – 11,5 kg.

Informasi di atas dapat menjadi panduan untuk hamil dalam meng-kombinasikan makanan apa saja yang harus dikonsumsi setiap harinya. Hindari banyak mengemil makanan yang tidak sehat (*Junk food*) karena akan membuat berat badan selama kehamilan bertambah banyak sehingga akan sulit menurunkannya setelah melahirkan. Mulailah meng-konsumsi makanan sehat dari sekarang selain bermanfaat bagi diri juga sangat membantu pertumbuhan janin anda.

7. Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil

Masa kehamilan adalah suatu masa atau periode yang penuh cerita, baik dari kondisi biologis maupun psikologis yang tentunya membutuhkan proses adaptasi bagi seorang perempuan yang mengalaminya maupun orang-orang yang ada di sekitarnya. Perubahan fisik dan psikologis yang kompleks memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. Proses dan perubahan yang terjadi selama kehamilan dapat memunculkan reaksi emosional yang sifatnya ringan hingga berat

sehingga terkadang bisa berujung pada gangguan jiwa yang tidak ringan.

Sejak dimulainya masa kehamilan ini, perempuan yang mengalaminya telah memiliki banyak harapan mengenai kesejahteraan dirinya sendiri maupun bayi yang dikandungnya, serta harapan untuk mendapatkan sikap penerimaan dari masyarakat terhadap kehamilannya (Janiwarty & Pieter, 2013). Selain itu, proses kehamilan pun membawa dorongan, baik bagi suami ataupun istri, yaitu dorongan bagi keduanya untuk mempersiapkan diri menjadi orangtua bagi janin yang sedang berada di dalam kandungan. Suami bersiap menjadi seorang ayah dan istri bersiap menjadi seorang ibu.

Usaha seorang ibu untuk beradaptasi terhadap peran barunya sebagai ibu selama masa kehamilan berlangsung dalam beberapa tahapan psikososial, Menurut Reva Rubin (dalam Janiwarty & Pieter, 2013), yaitu :

a. Anticipatory stage (tahap antisipasi).

Tahap sosialisasi atau latihan yang berkaitan dengan penampilan peran pasangannya (suami istri) dan mulai berkhayal mengenai keluarga barunya. Dengan meningkatkan frekuensi untuk berinteraksi dengan orang lain akan membantu dan mempercepat proses adaptasi dalam penerimaan peran barunya sebagai ibu serta menerima kehamilannya.

b. Honeymoon stage.

Para wanita hamil sudah dapat menerima peran barunya dan mulai menyesuaikan diri dengan melibatkan kebutuhan kasih sayangnya terhadap bayi, serta dukungan dari suami dan juga anggota keluarga lainnya.

c. Plateu stage (tahap stabil).

Para wanita hamil sudah semakin stabil dalam menyadari peran barunya, lalu mulai mendorong dirinya untuk banyak melakukan kegiatan positif dan berfokus pada kehamilannya serta hal-hal yang berguna bagi kesehatannya dan juga bagi perkembangan janinnya. Misalnya rajin senam hamil, rajin

konsultasi dengan bidan, menjalankan semua saran bidan dan menjauhi larangan bidan.

d. Disengagement / termination stage.

Tahap ini merupakan tahap berakhirnya masa kehamilan dan terjadi setelah proses persalinan berlangsung. Dengan lahirnya bayi, ibu beralih masuk ke dalam masa di mana ia akan menjalankan perannya sebagai ibu secara nyata.

8. Keluhan yang Biasa Terjadi Pada Wanita Hamil

- a. Mual dan sering meludah
- b. Muntah pagi hari, masih dianggap normal jika muntah tidak berlebihan.
- c. Sering buang air kecil (bak) muncul pada bulan ketiga dan keempat kehamilan dimana pembesaran rahim akan menekan kandung kemih. Keluhan akan muncul kembali pada akhir kehamilan karena turunnya bagian janin kerongga panggul menekan kandung kemih.
- d. Obstipasi (sembelit) terjadi karena pengaruh hormon dalam tubuh wanita hamil tersebut menyebabkan otot polos berelaksasi, sehingga mrngurangi dorongan untuk buang air besar (bab)
- e. Sukar tidur karena pengaruh hormon. Cara mengatasi dengan bersikap lebih tenang dan rileks sebelum tidur malam. Jika sangat mengganggu konsultasi ke dokter dan tidak disarankan untuk mengonsumsi obat tidur, karena hal ini bisa mengakibatkan gangguan partumbuhan dan perkembangan janin.
- f. Rasa gatal: terjadi di sekitar payudara, alat kelamin luar, perut serta lipatan disebabkan oleh pengaruh hormon. Cara mengatasi dengan menjaga kebersihan tubuh, menggunakan pakaian yang longgar, dan bila perlu mintalah nasihat dokter atau bidan.

- g. Keluar lendir dari vagina lebih dari biasanya: hal ini diakibatkan dari kehamilannya. Selama tidak mengganggu atau cairan tersebut tidak berbau, tidak berwarna kuning kehijauan, tidak berbau khas dan tidak membuat gatal disekitar kemaluan dianggap normal. Cara mengatasinya dengan cebok dengan air bersih dan keringkan dengan baik, sering mengganti celana dalam dan pakailah celana dalam yang terbuat dari bahan katun. Bila mengganggu segera konsultasi dengan dokter atau bidan.
- h. Pembuluh darah yang melebar dan menonjol disebabkan oleh pengaruh hormon, tekanan dari rahim yang makin besar pada pembuluh darah besar di daerah panggul. Dampaknya muncul varises dan bengkak pada tungkai, wasir dan kadang gusi mudah berdarah juga mimisan. Cara mengatasinya dengan mengurangi posisi berdiri terlalu lama, waktu tidur posisi kaki sedikit diting-gikan dengan menggunakan bantal. Jika mengganggu konsultasi ke dokter atau bidan.
- i. Kejang betis atau kram, hal ini sangat mengganggu terutama saat tidur. Cara mengatasinya dengan meluruskan kedua kaki dengan telapak kaki seolah-olah menempel dinding atau lantai, atau segera berdiri.

9. Keluhan yang Memerlukan Perhatian Khusus

- a. Muntah terus menerus, akan mengganggu aktivitas dan ada kemungkinan bisa terjadi dehidrasi. Sebaiknya segera ke dokter, ada kemungkinan akan mendapat perawatan di rumah sakit.
- b. Rasa sakit saat berkemih, ini disebabkan karena adanya infeksi di saluran kemih sehingga memerlukan penanganan dokter.
- c. Keluar darah baik flek-flek kecokelatan atau darah segar dari kemaluan terutama disertai mulas, segera ke dokter atau rumah sakit.
- d. Keluar cairan dari kemaluan kemungkinan adalah air ketuban, disebabkan oleh selaput ketuban yang bocor atau pecah. Sifat

air ketuban adalah cairan berwarna putih agak keruh, berbau khas (amis). Dampak dari pecahnya selaput ketuban adalah infeksi, tali pusat janin merosot dan jika terjepit diantara panggul ibu dan kepala janin dapat menyebabkan kematian janin dalam kandungan. Sebaiknya ibu segera ke rumah sakit.

- e. Keracunan kehamilan atau preeklampsia, biasanya terjadi pada kehamilan tujuh bulan keatas dengan keluhan dan tanda-tanda sebagai berikut: sakit kepala hebat, penglihatan berkunang-kunang, sakit di daerah ulu hati, tekanan darah meningkat, kencing berkurang, dan pada pemeriksaan urine di temukan protein serta kaki bengkak. Bila mengalami tanda seperti tersebut diatas, se-geralah ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut.
- f. Gerakan janin dalam rahim, dalam pengamatan gerakan janin yang ibu rasakan, jika gerakan janin kurang dari 10x atau lebih dari 20x dalam 24 jam, ibu juga segera ke dokter atau bidan.

10. Perkembangan Janin Sesuai Usia

a. Trimester pertama (0-14)

Terbentuk organ-organ penting, jari-jari tangan dan kaki mulai terbentuk, paru-paru dan jantung. (melalui USG denyut jantung janin mulai terdengar di usia 7-9 minggu).

b. Trimester kedua (14-28 minggu)

Komponen mata terbentuk lengkap, seluruh tubuh diselimuti oleh lemak, janin mulai bergerak/refleks, dan janin sudah bisa mendengar suara. Perkembangan otak, sistem saraf, janin sudah bisa membuka, menutup mata dan menghisap jari.

c. Trimester ketiga (28-40 minggu)

Tulang terbentuk sempurna, adanya gerakan nafas, suhu relatif stabil. Bila bayi lahir diusia 29-32 minggu kemungkinan hidup 50-70%, bila tidak ada komplikasi kemungkinan hidup bisa lebih besar. Usia > 36 minggu fungsi paru telah matang, janin akan hidup tanpa kesulitan. Usia 38 minggu kehamilan dianggap matang. Janin akan bertambah besar memenuhi

rahim, air ketuban mulai berkurang, tetapi masih dalam batas normal (500-1.500 cc)

11. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Selama Kehamilan

Kehamilan merupakan masa yang diinginkan bagi banyak wanita, terlebih pada kehamilan anak pertama. Banyak hal yang perlu disiapkan ibu hamil menjelang kelahiran anaknya, begitu pula untuk kesehatan ibu. Agar kesehatan ibu hamil tetap terjaga maka ada beberapa hal yang perlu diperhatikan selama hamil yaitu:

- a. **Posisi yang baik pada saat mencuci dan mengambil barang dari lantai pada saat hamil.**



Gambar 2. 1 Posisi yang baik ibu hamil mencuci



Gambar 2. 2 Posisi yang baik ibu hamil mengambil barang di lantai

- b. **Kebersihan Diri**

Usahakan badan dan alat kelamin selalu bersih, agar tidak terpapar jamur, kuman dan sejenisnya. Cuci rambut sesuai kebutuhan dua kali seminggu, sikat gigi teratur terutama setelah makan. Bila gusi mudah berdarah ini akibat dari perubahan hormon dan bila ada nyeri atau sakit gigi segera ke dokter gigi. Hindari memelihara kuku panjang karena dapat menyebabkan kulit lecet.

c. Makanan

Mengkonsumsi makanan dengan menu gizi seimbang (lihat materi gizi ibu hamil). Tips menghindari bayi lahir besar, jangan membiasakan makan dalam porsi besar, mempertimbangkan kebutuhan Gizi untuk ibu dan janin (*lihat materi Gizi dalam kehamilan*)

d. Tidur dan pekerjaan rumah tangga

Wanita hamil memerlukan tidur minimal 8 jam dalam 24 jam. Termasuk tidur pada siang hari jika mungkin cukup 1-2 jam. Jika ada gangguan sulit tidur dapat diatasi dengan teknik relaksasi. Semua pekerjaan rumah tangga boleh dilakukan sesuai kemampuan, tetap memperhatikan posisi tubuh pada saat melakukan pekerjaan rumah, hindari mengangkat atau menarik benda-benda atau barang-barang yang berat.

e. Perawatan payudara

Biasakan memeriksa payudara sendiri apakah teraba benjolan, pakailah bra/kutang yang nyaman berbahan katun, dan hindari pemakaian bra yang berkawat. Pengurutan payudara tidak diperkenankan mengingat akan timbulnya kontraksi rahim dan berpengaruh terhadap kesejahteraan janin. Disarankan adalah membersihkan puting dan areola dengan minyak kelapa dan berkonsultasi ke bidan/ konselor laktasi jika ada kelainan pada puting dan areola mammae.

f. Imunisasi Tetanus Toxoid

Memberikan kekebalan aktif pada wanita hamil terhadap toxin tetanus, hingga janin mendapat kekebalan pasif untuk mencegah terjadinya tetanus pada saat pemotongan tali pusat dalam proses persalinan (*lihat materi imunisasi*). Imunisasi Tetanus Toxoid diberikan setelah plasenta terbentuk (mulai usia kehamilan 18 minggu) dan selama hidup maksimal 5 kali pemberian.

g. Hubungan intim/seksual

Adalah kebutuhan biologis suami istri yang tidak bisa diijadwalkan. Jika tidak ada kontra indikasi (konsultasi dengan dokter) tetap bisa dilakukan kapan saja selama kehamilan. Prinsipnya bila pada keadaan tertentu misalnya kandungan mudah kontraksi, hindari sperma masuk ke dalam vagina karena mengandung prostaglandin yang bisa membuat rahim mudah berkontraksi.

h. Memilih pakaian dan alas kaki

Pilih pakaian yang nyaman, longgar dan sopan. Hal ini akan memberikan kesan yang baik dan tidak mengganggu perkembangan janin. Hindari pemakaian hak tinggi karena akan sulit mempertahankan keseimbangan tubuh.

i. Olah raga

Setelah keluhan-keluhan yang muncul berkurang atau hilang, senam hamil merupakan pilihan yang tepat dan dianjurkan, mintalah bimbingan instruktur senam hamil. Hindari senam yang ada gerakan melambung, melompat, banyak bergerak atau gerakan-gerakan yang cepat berubah dan berpotensi jatuh sehingga dapat mencederai perut.

j. Berpergian

Mengingat ibu hamil mudah lelah, sebelum berpergian perlu mempertimbangkan antara lain jarak, sarana angkutan dll. Hindari kondisi jalan yang tidak rata, kendaraan dengan kecepatan tinggi terutama pada perjalanan jarak jauh. Mintalah surat keterangan dokter tentang keadaan atau kondisi kehamilan dan janinnya.

k. Pemeriksaan kehamilan

Kondisi normal dilakukan 4 minggu sekali hingga usia kehamilan 28 minggu, kemudian 2 minggu sekali hingga usia kehamilan 36 minggu dan seminggu sekali hingga bayi lahir. Bila ibu tidak dapat melakukan pemeriksaan secara teratur, sebaiknya minimal pemerik-saan 2 kali pada trimester 1 dan trimester 2 serta minimal dua kali pada trimester 3. Bila

kondisi tidak normal pemeriksaan dilakukan sesuai anjuran. Sejak awal kehamilan sebaiknya sudah direncanakan pertolongan persalinan dengan dokter atau bidan dan difasilitas kesehatan yang baik.

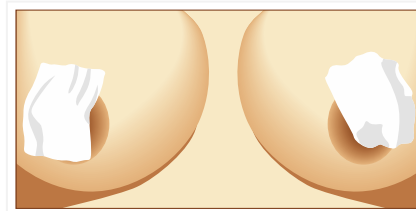
12. Perawatan Payudara Pada Masa Kehamilan

Pada masa ini payudara dipersiapkan untuk memproduksi ASI agar setelah bayi lahir dapat menyusu ke ibu dengan efektif, ibu perlu mempelajari dan memahami manfaat ASI serta bagaimana cara menyusui yang benar. ASI perlu dipersiapkan sejak hamil dengan seksama, untuk itu ibu perlu:

- a. Mempelajari dan memahami tentang manfaat pemberian ASI baik bagi ibu maupun bayi dan cara meningkatkan produksi ASI. (supply demand/ ASI akan diproduksi sesuai permintaan).
- b. Memutuskan untuk memberikan ASI saja kepada bayi sampai bayi berusia 6 bulan (ASI Eksklusif).
- c. Mempelajari ketrampilan menyusui dan posisi yang benar pada saat menyusui.
- d. Meningkatkan gizi dan kesehatan ibu dalam mem-persiapkan diri untuk menyusui.

Persiapan payudara selama kehamilan diutamakan dalam menjaga kebersihan payudara dan persiapan puting susu dengan cara:

- a. Puting susu dikompres dengan kapas/kain yang telah dibasahi minyak kelapa agar kotoran sekitar puting mudah terangkat.



Gambar 2.3 Puting susu dikompres dengan kapas/kain yang telah dibasahi minyak kelapa

- b. Bersihkan payudara dengan handuk

B. Pencegahan Penularan dari Ibu ke Anak (PPIA)

1. Apa itu PPIA?

Pencegahan Penularan dari Ibu ke Anak atau biasa disebut PPIA adalah sebuah program yang meliputi pelayanan komprehensif berupa Deteksi Dini, Pencegahan, Terapi dan Perawatan ibu hamil dan bayi baru lahir dari ibu dengan penyakit menular tertentu.

2. Mengapa harus PPIA?

Dengan dilakukannya PPIA yang diawali oleh deteksi dini saat kehamilan, maka pencegahan terhadap penularan penyakit dari ibu ke anak dapat dicegah.

3. Apa saja yang termasuk dalam Program PPIA?

Program PPIA meliputi kegiatan :

a. Deteksi dini

Pemeriksaan laboratorium terhadap penyakit menular segera setelah seorang ibu terdeteksi hamil.

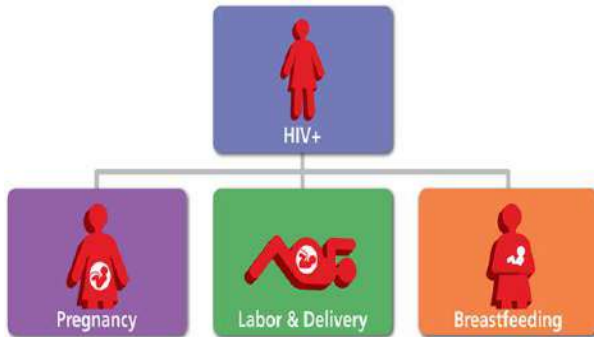
b. Pencegahan Penularan dan Terapi

Pencegahan penularan dari ibu ke anak atau bayi yang dikandung dengan cara memberikan pengobatan yang diperlukan sesuai dengan infeksi utama dan infeksi sekunder pada ibu hamil dan bayi baru lahir, merencanakan proses persalinan, dan menyiapkan proses laktasi dan nifas.

4. Apa Saja Penyakit Menular yang Dideteksi Melalui PPIA?

Pemeriksaan PPIA meliputi eliminasi dari 3 penyakit menular yaitu *Human Immunodeficiency Virus* (HIV), Sifilis dan Hepatitis B.

5. **Bagaimana cara penularan ketiga penyakit tersebut selama masa kehamilan ?**



Gambar 2. 4 Penularan Penyakit Selama Masa Kehamilan

Penularan penyakit tersebut dari ibu ke bayi dapat melalui 3 masa yaitu saat selama hamil, saat proses persalinan dan kelahiran bayi serta saat proses menyusui.

6. **Bagaimana prosedur pelayanan PPIA?**

Berikut contoh prosedur pelayanan PPIA di RS. Sint Carolus

- a. Anda akan dilakukan pemeriksaan laboratorium segera setelah Anda positif hamil, yang meliputi pemeriksaan darah, dan urine yang termasuk didalamnya pemeriksaan deteksi adanya penyakit menular HIV, Sifilis dan Hepatitis B.
- b. Setelah pengambilan sampel di Laboratorium, tanpa menunggu hasil, Anda dapat pulang ke rumah.
- c. Hasil laboratorium akan diinformasikan dan dapat Anda ambil atau akan kami berikan saat Anda kontrol kembali pada kunjungan berikutnya ke dokter kandungan Anda.

7. **Bagaimana jika hasil deteksi dini saya positif ?**

Anda tidak perlu panik jika salah satu hasil pemeriksaan infeksi HIV, Sifilis atau Hepatitis B Anda positif. Kami akan menjadwalkan sesi konsultasi ke dokter spesialis kebidanan Anda untuk perencanaan

kehamilan, terapi dan proses perencanaan persalinan selanjutnya. Pada persiapan menyusui dan laktasi, kami akan menjadwalkan pertemuan konsultasi dengan dokter umum atau dokter spesialis anak konselor laktasi untuk perencanaan pemberian makan pada bayi.

8. Apakah saya harus diterapi?

Ya. Jika hasil pemeriksaan Anda positif, pengobatan yang tepat adalah kunci dari pencegahan penularan dari ibu ke anak. Dengan konsumsi obat rutin sesuai anjuran dokter, dapat menurunkan kemungkinan penularan secara signifikan.

C. Persalinan

1. Definisi Persalinan

Persalinan didefinisikan sebagai proses dimana bayi, plasenta, selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah kehamilan 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit.

Persalinan adalah proses alamiah yang kebanyakan perempuan dapat melewatinya dengan aman, secara global di yakini bahwa, 85% kehamilan dan persalinan adalah proses normal. Namun perlu di ingat bahwa walaupun semuanya normal, setiap kehamilan dan persalinan mengandung resiko dan di sertai rasa nyeri yang sudah di terima sebagai kodrat perempuan. Menurut WHO, hanya sekitar 15% ibu mengalami penyulit selama hamil dan bersalin sehingga persalinan diakhiri dengan tindakan/sectio caesarea.

Resiko yang menyertai persalinan tidak selalu dapat di prediksi maupun di cegah, sehingga setiap ibu hamil perlu memeriksakan diri dan persalinan harus di tolong oleh tenaga kesehatan yaitu bidan atau dokter. Sebaiknya perempuan bersama suami dan keluarga mempersiapkan kehamilan dan persalinan dengan baik. Hal tersebut dapat dilakukan dengan merencanakan tempat bersalin, penolong persalinan dan pendamping selama proses persalinan.

Persalinan terjadi pada usia kehamilan 40 minggu (280 hari). Namun, persalinan bisaanya terjadi pada masa kehamilan 38-40 minggu (dua minggu sebelum atau setelah tanggal perkiraan adalah normal yang merupakan masa optimal). Hanya 5% wanita melahirkan sesuai dengan perkiraan persalinan.

2. Tanda-tanda persalinan

Persalinan dimulai dengan adanya kontraksi disertai rasa mules yang makin lama, makin sering, dan makin kuat, diikuti keluarnya darah lendir (*blood show*), atau kadang dengan keluarnya air ketuban.

Proses persalinan di bagi empat fase (kala) yaitu:

- a. **Kala I:** Disebut juga kala pembukaan yaitu mulainya proses persalinan dengan tanda adanya mules teratur dan keluar darah lendir sampai jalan lahir terbuka seluruhnya (10 cm)
- b. **Kala II:** Kala pengeluaran yaitu setelah jalan lahir terbuka seluruhnya sampai bayi lahir.
- c. **Kala III:** Kala uri, yaitu setelah bayi lahir sampai ari-ari lahir
- d. **Kala IV:** Kala pengawasan, setelah ari-ari lahir, ibu perlu di observasi di ruang bersalin selama dua jam untuk memastikan kontraksi rahim baik dan tidak ada perdarahan.

Kecemasan, ketakutan, lingkungan yang kurang nyaman akan mempengaruhi pikiran dan juga akan mempengaruhi proses persalinan. Sebaliknya, rasa damai, rileks, tenang, dan hangat serta rasa percaya diri akan memperlancar proses persalinan.

“Kelahiran anak pertama hampir pasti merupakan pengalaman yang sangat mendalam/berkesan dalam kehidupan seorang wanita. Pengalaman pertama ini sangat penting karena akan menentukan sikap/prilaku ibu terhadap persalinan berikutnya”

Ibu dan pendamping perlu mengetahui bahwa posisi tidur miring, jalan-jalan, jongkok, dan duduk santai akan memperlancar turunnya kepala janin karena adanya pengaruh gravitasi bumi. *Shower* atau mandi berendam air hangat dalam bak akan membantu membuat

otot-otot dasar panggul menjadi rileks dan mempercepat pembukaan mulut rahim. Tekanan berlawanan pada bagian belakang akan memberi rasa nyaman pada ibu dan mengurangi rasa nyeri. Usapan lembut pada leher dan punggung, tekanan melingkar disepanjang tulang punggung akan merangsang produksi hormon oksitosin yang merangsang kontraksi rahim.

Berikut ini adalah beberapa gambar posisi-posisi ibu yang akan membantu memperlancar proses persalinan.



Gambar 2.5 Posisi-Posisi Ibu yang Akan Membantu Memperlancar Proses Persalinan

3. Posisi Yang Nyaman Untuk Ibu Bersalin

- a. Berbaring
- b. Setengah duduk
- c. Miring
- d. Jongkok
- e. Merangkak

4. Inisiasi Menyusu Dini (IMD)

Di berbagai belahan dunia, kematian bayi baru lahir masih merupakan masalah terutama di negara berkembang, hal ini karena asupan yang tidak adekuat sejak awal kehidupan. Hasil penelitian Edmond KM (2006) menunjukkan risiko kematian bayi dapat diturunkan 22% apabila diberikan kesempatan inisiasi menyusu dini (IMD) segera setelah lahir. Jika IMD dilakukan pada hari pertama kehidupan risiko kematian turun menjadi 16%. Sehingga setelah kondisi bayi dan ibu stabil, IMD wajib dikerjakan. Pada waktu inisiasi menyusu dini tubuh bayi menempel pada dada ibu. Suhu dada ibu yang baru bersalin dapat menyesuaikan dengan suhu tubuh bayi. Jika bayi kedinginan, suhu dada ibu otomatis naik dua derajat untuk menghangatkan bayi sehingga dapat mencegah risiko *hipotermia*. Kondisi hipotermia pada bayi baru lahir merupakan salah satu penyebab kematian bayi baru lahir. Dengan melakukan kontak kulit ibu ke kulit bayi akan mempermudah bayi memiliki ketrampilan menyusu sehingga lebih berhasil mencapai ASI Eksklusif dan lebih lama disusui. Menyusui sangat penting untuk kelangsungan hidup bayi, kondisi kese-hatan umumnya, dan kesehatan ibu yang merupakan bagian dari MDG (The Millennium Development Goals). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa > 1,5 juta/thn kematian bayi disebabkan asupan air susu ibu (ASI) yang tidak adekuat.

Setiap bayi baru lahir dijamin haknya untuk mendapat kesempatan IMD dengan ibunya, sesuai bunyi Pasal 9 ayat 1 Peraturan Pemerintah No 33 Tahun 2012 tentang Pemberian ASI Eksklusif yaitu "Tenaga Kesehatan dan Penyelenggara Fasilitas Pelayanan Kesehatan wajib melakukan Inisiasi Me-nyusu Dini terhadap Bayi

yang baru lahir kepada ibunya paling singkat selama 1 (satu) jam'. Pihak yang paling bertanggung jawab memfasilitasi pemenuhan IMD pada bayi baru lahir adalah tenaga kesehatan sebagai pendamping persalinan (dokter, bidan, perawat) dan pimpinan/direksi rumah sakit sebagai pengambil kebijakan di fasilitas pelayanan kesehatan.

Inisiasi menyusui dini selainya difasilitasi baik pada persalinan normal maupun persalinan dengan tindakan (operasi Caesar/ ekstraksi vakum/ ekstraksi forceps). Tidak ada kontra indikasi medis IMD apabila kondisi bayi dan ibu stabil. Pendamping persalinan (dokter, bidan, perawat) tentu dapat menentukan apakah kondisi bayi dan ibu aman untuk diberikan kesempatan IMD. Penolakan IMD oleh pendamping persalinan tanpa indikasi yang jelas, dapat diartikan pelanggaran hak bayi sesuai dengan UU No 36/2009 tentang Kesehatan, PP No 33/2012 tentang Pemberian Air Susu Ibu Eksklusif.

Menyusui dan inisiasi dini dengan cara *skin to skin contact* pada satu jam pertama setelah lahir merupakan langkah dasar pada "10 Langkah Menuju Keberhasilan Menyusui" dari program *Baby Friendly Hospital Initiative* (BFHI) yang telah diluncurkan pada tahun 1992 di India dan telah mengalami revisi tahun 2017. Program ini bertujuan untuk meningkatkan perawatan ibu hamil, ibu dan bayi baru lahir di fasilitas kesehatan yang menyediakan layanan persalinan untuk melindungi, mem-promosikan dan mendukung menyusui, sesuai dengan Kode Inter-nasional Pemasaran Pengganti ASI.

Skin to skin contact saat IMD dilakukan dengan cara menempatkan bayi baru lahir yang telah dikeringkan, tanpa busana ke atas dada ibu, dan di tutup dengan selimut/ handuk hangat diatas punggung bayi. Semua prosedur rutin seperti menimbang bayi, menyuntik vitamin K dan pemberian tetes mata dapat ditunda sampai periode sensitif setelah lahir ini selesai yaitu dalam 2 jam setelah lahir. Kesan pertama penting saat anak mengenal dunia dan menyentuh ibunya pertama kali. Periode dua jam pertama setelah bayi lahir yang merupakan masa paling optimal untuk bayi mulai menyusui. Muncul gerakan *rooting*, *vocal cues*, aktifitas tangan ke mulut, mengecap bibir,

dll. Periode ini memberikan kesempatan yang sangat baik untuk ibu dan bayi membangun hubungan atau ikatan yang intim.

Setiap bayi yang diberi kesempatan untuk kontak kulit-kekulit di dada ibu akan melalui 9 tahapan yang berlangsung selama 1 jam atau lebih, yaitu:

1. Awalnya bayi menangis sebentar, tangisan kelahiran ini sangat khas merupakan tanda paru mulai berfungsi.
2. Kemudian mereka akan memasuki tahap relaksasi, proses adaptasi singkat untuk mengatur denyut jantung, pernapasan, dan temperatur.
3. Selanjutnya pada menit ke-1 s/d 5 bayi akan bangun dan terjaga.
4. Kemudian di menit ke-4 s/d 12 bayi mulai bergerak, gerakan awalnya sedikit, pada lengan, bahu dan kepala. Beberapa kali bayi mungkin ingin beristirahat sebelum memulai gerakan berikutnya.
5. Setelah istirahat, bayi akan mulai bergerak merangkak ke arah payudara. Gerakan merangkak ini sekaligus memijat perut ibu sehingga kontraksi dinding uterus lebih optimal untuk menghentikan perdarahan pasca persalinan.
6. Saat telah menemukan payudara, bayi cenderung beristirahat untuk sementara waktu. Seringkali hal ini dapat diartikan keliru sebagai bayi tidak lapar atau sudah merasa lelah.
7. Setelah istirahat, di menit ke-29 s/d 62 bayi akan mulai membiasakan diri dengan payudara, mungkin dengan mengendus, mencium dan menjilati sebelum akhirnya menempel untuk menyusu. Proses pembiasaan ini dapat memakan waktu 20 menit atau lebih, tergantung seberapa lama bayi memerlukan waktu untuk menjilat bakteri baik dari kulit ibu, yang akan membentuk koloni flora normal di ususnya.
8. Pada menit ke-49 s/d 90, untuk pertama kali bayi menyusu di payudara selama beberapa waktu. Berkat rangsangan jilatan dan hisapan di payudara, kolostrum akan mengalir memberikan antibodi (terutama IgA) untuk memproteksi saluran cerna bayi.
9. Kemudian bayi akan tertidur hingga 1½ s/d 2 jam, memberi kesempatan tubuh untuk pemulihan. Pada umumnya ibu juga

akan tertidur karena hormon stress selama persalinan telah dieliminir oleh proses IMD.

Sembilan tahapan ini membutuhkan waktu hampir 2 jam sehingga dapat di mengerti bahwa sangat penting RS dan tenaga kesehatan membiarkan dan memberikan kesempatan pada bayi dan ibu untuk menyelesaikan proses inisiasi me-nyusu. Penghentian IMD sebelum 1 jam akan mengurangi manfaat IMD bagi bayi dan ibu, yaitu antaranya: memper-cepat stabilisasi denyut jantung, pernapasan, dan suhu tubuh bayi; merangsang saluran cerna bayi; memberikan proteksi imunitas bayi; menenangkan sekaligus merelaksasi ibu dan bayi; merangsang pelepasan hormon menyusui pada ibu serta perilaku menyusui pada bayi. Efek jangka pendek IMD adalah terbentuknya kemampuan bayi untuk bertahan hidup, sedang efek jangka panjangnya adalah kesuksesan pemberian ASI eksklusif karena bayi terlatih menyusui sejak dini dan ibunya lebih responsif menyusui.

Kehadiran suami/keluarga selama proses IMD, dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dan membantu memastikan keselamatan bayi. Saat mendampingi bayi IMD maka ayah/ keluarga dapat mencegah kejadian *Sudden Unexpected Perinatal Collaps* (SUPC). Pemantauan bisa oleh tenaga medis atau keluarga dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. **Posisi:** Bayi diposisikan dengan mulut dan hidung yang terlihat dan tidak terhalang
2. **Warna kulit:** Warna pink (kulit dan / atau selaput lendir)
3. Pernapasan: Napas normal (tidak ada retraksi atau pernapasan cuping hidung) dan laju pernapasan normal: 40-60 kali/menit
4. **Suhu tubuh:** pada 60 dan 120 menit setelah kelahiran (kisaran normal: 36,5 °C - 37,5 °C)
5. Ibu dan bayi tidak pernah ditinggal sendirian
6. Sebaiknya pemantauan dilakukan dalam 15 menit, 30 menit, 45 menit, 60 menit, 75 menit, 90 menit dan 120 menit setelah dilakukan kontak kulit ke kulit.

D. Masa Setelah Melahirkan/Masa Nifas

Definisi masa nifas masa setelah pratus selesai dan berakhir kira-kira 6 minggu, akan tetapi seluruh alat-alat reproduksi baru pulih kembali seperti sebelum ada kehamilan dalam waktu 3 bulan.

1. Perubahan fisik pada ibu nifas

a. Masa pengecilan rahim (involusi uteri)

Merupakan proses dimana rahim kembali ke kondisi seperti sebelum hamil. Rahim akan berangsur-angsur kembali normal pada minggu ke-2 setelah ibu melahirkan. Pada masa ini ibu akan mengalami pengeluaran darah bercampur sisa-sisa dari ke-hamilan (selaput ketuban, jaringan), pada hari 1-3 setelah melahirkan darah yang dikeluarkan berwarna merah kehitaman, pada hari ke 3-7 berwarna lebih muda lagi atau kecoklatan, pada hari ke 7-14 berwarna kekuningan dan setelah 14 hari berwarna putih dan akhirnya bersih. Pada masa nifas, ibu juga harus memperhatikan pengeluaran darah yang terjadi dan pastikan pengeluaran tersebut bukanlah haid.

b. Proses Laktasi

Proses ini terkadang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, yaitu payudara membengkak, rasa nyeri, puting susu lecet. Hal tersebut dapat diatasi dengan melakukan massage dan perawatan payudara yang benar secara rutin.

2. Hal-hal yang perlu diperhatikan pada masa nifas:

- a. Sakit kepala yang terus menerus, nyeri ulu hati atau pengelihatan kabur
- b. Pembengkakan di wajah atau lengan
- c. Demam, muntah, rasa sakit waktu BAK
- d. Ibu merasa tidak mampu mengasuh bayi ataupun sangat letih
- e. Kehilangan nafsu makan dalam waktu yang lama
- f. Pengeluaran darah banyak (dua pembalut penuh perjam) dan atau jangka waktunya panjang

- g. Pengeluaran cairan dari vagina yang berbau busuk
- h. Rasa nyeri yang berlebihan pada perut atau punggung
- i. Payudara bengkak dan memerah, ada sumbatan di puting (*milk blister*)
- j. Pengeluaran ASI tidak lancar
- k. Suhu tubuh $> 38^{\circ}\text{C}$ selama 2 hari berturut-turut
- l. Rasa ingin menyendiri

3. Perawatan Paska Salin :

Pada masa lampau setelah melahirkan ibu diharuskan berbaring beberapa hari bahkan ada yang sampai 40 hari, tetapi pada masa sekarang ibu dianjurkan lebih aktif untuk melakukan mobilisasi dini yaitu 6 jam setelah melahirkan boleh melakukan aktifitas ringan karena mempunyai keuntungan :

- a. Melancarkan pengeluaran darah dan sisa-sisa kehamilan
- b. Mempercepat pengecilan rahim
- c. Melancarkan fungsi alat pencernaan dan perkemihan sehingga mempermudah buang air besar dan buang air kecil
- d. Melancarkan peredaran darah sehingga mempercepat produksi ASI dan pengeluaran sisa pembakaran dalam tubuh antara lain lemak
- e. Melakukan senam nifas

4. Pemeriksaan yang perlu dilakukan :

Bisaanya ibu mengabaikan pemeriksaan ulangan pada masa nifas karena menganggap masa tersebut akan berlangsung normal sehingga tidak memerlukan pemeriksaan. Hal tersebut keliru, karena pada masa ini tetap perlu dilakukan pemeriksaan untuk menjaga kesehatan alat reproduksi untuk masa kini dan masa yang akan datang.

5. Perubahan Psikologi

Seorang ibu yang mulai memasuki masa setelah melahirkan atau periode *postpartum* atau juga dikenal dengan masa nifas, cenderung mengalami perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Masa ini pun merupakan masa transisi (terutama bagi pasangan suami istri yang pertama kali memiliki bayi) untuk menjadi orangtua.

a. Masa transisi pada masa *postpartum* terbagi menjadi 2 fase :

1. Fase *honeymoon*, fase setelah bayi lahir dan terjadi kontak yang cukup lama antara ibu dan bayi, serta antara ayah dan bayi. Masa ini akan menjadi lebih baik bila banyak perilaku atau hal-hal romantis yang ditunjukkan, yaitu baik ayah dan ibu saling menunjukkan perhatian bagi bayi mereka dengan menyentuh, melihat atau memperhatikan wajah bayi mereka, memeluk, menggendong dengan membelai pipi bayi, menyanyikan dan mendaraskan doa di dekat bayi mereka. Dengan demikian akan tercipta hubungan yang mendalam dan berarti bagi bayi dan juga peran mereka sebagai orangtua baru.
2. *Bounding attachment*, merupakan langkah awal untuk mengungkapkan perasaan afeksi (kasih sayang) dari ayah dan ibu bagi bayi mereka. *Bounding attachment* ini sudah dimulai sejak bayi lahir, dan sebaiknya ayah pun ikut membangun *bounding attachment* dengan bayinya. Selain itu, dengan melakukan pijat bayi sedini mungkin. Secara nyata terjadinya *bounding attachment* ini adalah adanya penerimaan secara total kehadiran dan kondisi bayi bagi ibu dan juga bagi ayah.

a. Proses adaptasi terbagi menjadi tiga fase, yaitu :

1. Fase *taking in*, di mana fase ini kebanyakan ibu cenderung memiliki keinginan untuk merawat dirinya sendiri. Ia juga akan bertanya dan juga bercerita mengenai pengalaman persalinan yang sudah ia lewati dan jalani. Banyak ibu merasakan kelelahan dan membuat ibu membutuhkan istirahat dan tidur. Sebaiknya, rasa kelelahan ini menjadi perhatian ekstra dan tetap menjalin komunikasi yang baik dengan ibu maupun tenaga medis, seperti bidan, serta tetap

memberikan asupan gizi yang baik bagi ibu. Fase ini berlangsung selama 1 sampai 2 hari.

2. **Fase *taking hold***, di mana fase ini ibu sudah mulai fokus dengan keberadaan bayinya. Terkadang muncul rasa khawatir dan juga perasaan tidak mampu untuk merawat bayinya. Di saat-saat inilah, ibu membutuhkan dukungan sosial dari orang lain, terutama suami dan juga anggota keluarga yang lain. Bentuk dukungan ini bisa berupa berbagai informasi yang tepat mengenai cara merawat dan mengasuh bayi, serta juga memberikan semangat dan dorongan bagi ibu bahwa dirinya bisa mulai merawat dirinya sendiri dan juga bayinya dengan baik. Fase ini mulai berlangsung antara hari ke-3 sampai 10 dan bisaanya berlangsung selama 4 sampai 5 minggu. Perlahan-lahan ibu akan beralih dari keadaan bergantung pada orang lain menjadi kondisi mandiri, karena ibu semakin percaya diri dan merasa nyaman, mulai berfokus pada bayi yang dilahirkannya. Dukungan dan keberadaan suami (terutama) dan juga keluarga yang lain akan sangat berarti bagi ibu untuk menjalani dan melewati masa ini. Jika ibu gagal menjalani dan melewati masa ini, maka ibu bisa jadi mengalami depresi *postpartum*, yaitu perasaan tidak mampu merawat bayi dan merasa dirinya adalah ibu yang gagal bagi bayinya.
3. **Fase *letting-go***, fase di mana ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan kondisi barunya, yaitu peran sebagai ibu dari bayinya. Ia juga mulai terbisaa dengan kondisi mandiri merawat diri dan bayinya, bahkan keinginannya pun meningkat untuk bisa merawat bayinya secara mandiri. Ia semakin merasa nyaman, lebih bertanggung jawab dan sudah mulai memahami serta mengeta-hui setiap kebutuhan bayinya.

b. Masalah-Masalah Psikologis

Kebanyakan ibu yang baru melahirkan akan tampak dan merasakan bahagia, gembira, penuh cinta kasih dan juga tenang. Tetapi pada kenyataannya tidak semua ibu menunjukkan gambaran emosi yang sama. Berikut adalah masalah-masalah yang bisa saja terjadi pada ibu di masa nifas, yaitu *baby blues*, depresi *postpartum*.

1. ***Baby blues***. Hampir 50-70% ibu paska melahirkan mengalami *baby blues* atau *post natal syndrome* yang terjadi pada hari ke 4-10 paska melahirkan. Gejala-gejala yang biasanya terlihat dan dirasakan oleh ibu yang mengalaminya misalnya memiliki suasana hati yang berubah-ubah, cenderung merasa sedih, cemas, sering menangis atau mudah menangis, cenderung malas untuk berbicara, sulit berkonsentrasi, tidak memiliki minat pada hal-hal yang sebelumnya diminati, khawatir akan bayinya, hilangnya nafsu makan dan mengalami sulit tidur.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi *baby blues* adalah dengan :

- a) Berusaha bicara dengan suami tentang perasaan yang dirasakan oleh ibu
- b) Meminta bantuan suami atau keluarga jika ibu membutuhkan waktu untuk beristirahat. Dengan beristirahat, diharapkan dapat membantu ibu untuk menghilangkan rasa lelah yang dirasakan.
- c) Berusaha untuk membuang rasa khawatir dan cemas pada ibu mengenai kemampuan merawat dan mengasuh anak, bisa dengan cara berbagi rasa dengan suami dan mengajak suami untuk mengetahui dan memahami serta membantu ibu untuk membuang rasa khawatir dan cemas itu.
- d) Mencari hiburan dan meluangkan waktu untuk melakukan hal-hal yang memang diminati, bisa

bersama suami ataupun seorang diri, misalnya membaca, menonton film, memasak, mendengarkan musik, dan lain-lain

2. Depresi *postpartum*.

Pengertian depresi *postpartum* sama dengan pengertian *baby blues*, hanya saja berbeda pada frekuensi, intensitas dan durasi berlangsungnya gejala-gejala yang timbul. Pada depresi *postpartum*, ibu akan merasakan berbagai gejala dengan intensitas yang lebih sering, lebih hebat dan lebih lama. Bagi ibu yang mengalami depresi *postpartum* bisaanya tidak dapat menjalin hubungan yang baik dengan bayi yang baru dilahirkannya, sehingga ibu membutuhkan terapis untuk membantunya mengatasi masalah dan gejala yang dirasakan, serta membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya, terutama suami.

Gejala yang umumnya muncul dan dirasakan oleh ibu yang mengalami depresi *postpartum*, yaitu merasa tidak memiliki kepentingan pada bayi (misalnya tidak mau memberi ASI, tidak mau menggendong bayi, tidak peduli saat bayi menangis, dll), ada pikiran untuk menyakiti bayi dan juga dirinya sendiri, merasa ragu akan kemampuannya untuk menjadi ibu yang baik, merasa tidak berdaya, sensitif, rendahnya kontrol diri, stres yang berkepanjangan, muncul perasaan bersalah, merasa dirinya tidak berharga, merasa tidak memiliki tenaga atau hanya sedikit tenaga yang dimilikinya, merasa cemas akan perubahan dalam rutinitas kerja maupun di rumah, memiliki fantasi untuk menjadi ibu yang sempurna tanpa cela, kehilangan identitas diri yang dimiliki sebelum hadirnya bayi, dan memiliki perasaan kurang menarik lagi. Selain itu bisa juga muncul gejala lain seperti sulit tidur, kurang nafsu makan, cemas, perasaan tidak berdaya, sulit bernafas, dan seringnya jantung berdebar-debar.

c. Ayah Sebagai *Partner* Ibu Di Dalam Keluarga

Sebagai calon orangtua, baik calon ayah dan ibu, maka kehamilan merupakan tanggungjawab bersama dalam keluarga, bukan hanya tanggungjawab wanita hamil saja. Kehamilan merupakan salah satu periode penting dalam satu rentang kehidupan seorang perempuan.

Saat dilihat lebih dalam, ternyata perasaan dan perilaku suami saat istrinya sedang hamil juga mengalami perubahan. Calon ayah menjadi tampak hati-hati, mencoba terus memahami proses kehamilan yang sedang dijalani wanita hamil, dan tampak berusaha menjaga hubungan yang damai dengan istrinya. Ada pula perilaku mendukung dari suami terhadap istrinya saat hamil, misalnya saja tidak mempermasalahakan saat istrinya ingin menonton suatu acara di televisi tertentu, menemani saat istri memeriksakan kehamilan, membelikan makanan yang sedang diinginkan oleh istrinya, dll.

Dukungan yang diberikan suami terhadap istrinya, tidak hanya dukungan secara fisik saja, dukungan moral dan emosional juga penting diberikan suami kepada istrinya. Dengan adanya dukungan emosional suami terhadap istri dapat menyebabkan istri menjadi lebih merasa tenang dan senang di dalam dirinya. Dan dukungan itu juga dapat membantu istri untuk lebih mudah menyesuaikan diri dalam menjalani proses kehamilannya. Suami adalah orang pertama dan utama dalam memberi dukungan kepada istri sebelum pihak lain.

Orang tua dari wanita hamil seringkali memberikan nasihat dan memberi keterangan seputar proses kehamilan. Sementara calon ayah terkadang cenderung berpikir dan membandingkan perasaannya dengan laki-laki lain yang sudah berperan sebagai seorang ayah. Tidak jarang juga calon ayah ini datang menemui ibunya untuk mendapatkan dukungan dan ia juga membutuhkan bantuan untuk memahami situasi yang sedang dijalani oleh istrinya sebagai wanita hamil.

Pada dasarnya masa kehamilan merupakan masa yang unik dan indah, asalkan suami mau lebih berperan aktif saat menemani dan mendukung istri menjalani masa ini. Sikap dan perilaku suami yang baik dan positif dapat membuat istri menjadi bahagia dan akan menghayati kehamilannya dengan tenang. Ketenangan istri saat hamil tentunya akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungannya.

Dukungan serta peran aktif suami tidak berhenti sampai pada masa kehamilan dan kemudian hanya duduk di ruang tunggu saat istrinya melahirkan, tetapi saat ini sudah banyak rumah sakit bersalin atau klinik bersalin mengizinkan suami untuk mendampingi istrinya melahirkan bayinya. Banyak peneliti memperkuat penjelasan bahwa kehadiran suami sangat bermakna pada saat kelahiran. Dengan hadirnya suami pada saat kelahiran, ternyata dapat menambah pengalaman emosi positif istri terhadap pengalaman kelahiran dan menganggap bahwa pengalaman kelahiran tersebut sebagai pengalaman puncak baginya. Jika peristiwa kelahiran ini menjadi pengalaman yang menyenangkan bagi calon ayah dan wanita hamil, maka hal ini bisa menjadi awal terciptanya hubungan yang baik dan positif antara ayah dengan bayinya. Dan saat bayi lahir dan ayah diberi kesempatan untuk menyentuh bayinya di ruang bersalin, ternyata juga mempengaruhi hubungan kedekatan ayah dengan anak di hari-hari selanjutnya.

Setelah bayi lahir, ayah tetap diharapkan terlibat aktif dalam merawat, mengasuh, dan mendidik anak di dalam keluarga. Seorang ayah dapat mengungkapkan sikap dan perilaku melindungi, merawat, memberi rasa kasih sayang, rasa cinta kepada bayinya, secara nyata. Tentunya sikap dan perilaku ini dapat membawa dampak yang berarti dalam tumbuh kembang anak dari berbagai sisi, misalnya perkembangan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain, perkembangan kognitif, perkembangan dalam hal kecerdasan emosional, dll. Tindakan nyata tersebut misalnya memberikan respon yang tepat saat bayi me-nangis, mau menggendong bayi, mengajak *ngobrol*

bayi atau menyapa bayi saat ayah pulang kerja, menyanyikan lagu sebelum bayi tidur, mau menemani ibu saat menyusui bayi ataupun mau membantu ibu untuk menggantikan popok bayi di malam hari, menemani ibu dan bayi saat memeriksakan kesehatan ibu dan bayi ke bidan atau ke rumah sakit, menyiapkan tabungan bagi masa depan anak, mendo-ngeng sebelum tidur, dll.

Ayah dan ibu juga bisa mengajak bermain anak mereka, hanya saja terkadang jenis permainannya bisa berbeda. Biasanya ayah cenderung memilih jenis permainan yang melibatkan fisik antara lain menimang-nimang. Sedangkan ibu lebih cenderung memilih jenis permainan yang pelan, bertahap, dan dipusatkan pada memancing perhatian anak dan mereka lebih mengamati tingkah laku anak. Jenis permainan yang sering dilakukan ibu terhadap anaknya antara lain memperlihatkan boneka lalu menggoyang-goyangkan boneka tersebut di depan bayinya kemudian boneka tersebut digerak-gerakkan untuk memancing perhatian anaknya.

E. Proses Menyusui (LAKTASI)

Definisi Menyusui adalah proses pemberian air susu ibu (ASI) kepada bayi sejak lahir sampai berusia 2 tahun. Jika bayi diberikan ASI saja sampai usia 6 bulan tanpa menambahkan dan mengganti dengan makanan atau minuman lainnya merupakan proses menyusui eksklusif. Menurut WHO (2010), menyusui eksklusif dapat melindungi bayi dan anak terhadap penyakit berbahaya dan mempererat ikatan kasih sayang (bonding) antara ibu dan anak. Proses menyusui secara alami akan membuat bayi mendapatkan asupan gizi yang cukup dan limpahan kasih sayang yang berguna untuk perkembangannya (Hidajati, 2012).

Payudara merupakan salah satu bagian tubuh yang dibanggakan oleh seorang wanita, banyak wanita yang mencemaskan kondisi

payudaranya dan hal tersebut berdampak pada rasa percaya pada dirinya.

Pada masa kehamilan dan menyusui akan terjadi perubahan pada payudara yang sering sulit diterima oleh wanita, antara lain payudara bertambah besar, rasa tegang dan kadang-kadang nyeri. Hal tersebut terjadi karena pengaruh hormon dalam rangka mempersiapkan produksi ASI.

Agar perubahan tidak dirasakan sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan misalnya takut payudara menjadi kendur dan tidak bagus lagi maka diperlukan berbagai upaya sehingga seorang wanita dapat menyusui seoptimal mungkin sesuai kebutuhan bayi.

1. Struktur Payudara

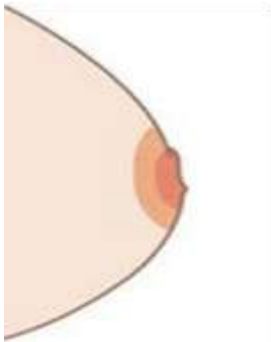
Payudara terdiri dari susunan jaringan kelenjar dan jaringan lemak yang mulai berkembang sejak embrio manusia berumur 6 minggu. Pada manusia payudara tampak sebagai dua tonjolan di dada kiri dan kanan tulang, pada wanita dewasa diameter payudara antara 10-12 cm dengan berat sekitar 200 gram. Pada saat hamil payudara bertambah besar sehingga pada akhir kehamilan beratnya mencapai 400-600 gram dan saat menyusui meningkat hingga 600-800 gram.

2. Puting Susu

Puting susu merupakan bagian payudara yang penting terutama pada wanita menyusui. Adapun bentuk puting susu terdiri dari 3 macam a.l:



Puting susu normal (menonjol)



Puting susu normal (menonjol)



Puting susu masuk ke dalam

Gambar 2.6 Bentuk Puting Susu

Ibu menyusui sering mengkhawatirkan bentuk puting susunya karena takut bayi tidak bisa meng-hisap. Hal tersebut bisa diatasi dengan cara menyusui yang baik dan benar sehingga proses menyusui dapat berjalan optimal dan tidak memperkenalkan media yang lain antara lain dot.

F. Mitos dan Fakta Seputar Kehamilan, Persalinan dan Nifas

Kesehatan selama kehamilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah mitos-mitos seputar kehamilan, persalinan dan

nifas. Definisi mitos adalah cerita tentang asal mula terjadinya dunia seperti sekarang ini, cerita tentang alam peristiwa-peristiwanya sebelum atau di belakang alam duniawi yang kita hadapi ini. Cerita-cerita itu menurut kepercayaan sungguh-sungguh terjadi, dalam arti tertentu disebut dengan keramat. Definisi lain, mitos kehamilan, persalinan dan nifas adalah satu cerita, pendapat atau anggapan dalam sebuah kebudayaan yang dianggap mempunyai kebenaran mengenai suatu perkara yang pernah berlaku pada suatu masa dahulu, yang kebenarannya belum tentu benar adanya (Soekadijo, 2011).

Tabel 2. 1 Mitos dan Fakta Terkait Kehamilan, Persalinan dan Nifas

No	Mitos Kehamilan	Fakta
1.	Ibu hamil dan suami dilarang membunuh binatang karena dapat menimbulkan kecacatan pada janin.	Tentu saja tidak demikian, cacat janin disebabkan oleh kesalahan atau kekurangan gizi, penyakit, keturunan atau pengaruh radiasi. Sedangkan gugurnya janin paling banyak disebabkan karena penyakit, gerakan berlebihan yang dilakukan oleh ibu, misalnya benturan dan karena faktor psikologis (stres dan pingsan). Tapi yang perlu diingat, membunuh atau menganiaya binatang adalah perbuatan yang tidak dibenarkan
2.	Membawa gunting kecil atau pisau atau benda tajam lainnya dikantong baju si ibu agar janin terhindar dari marabahaya	Hal ini justru membahayakan apabila benda tajam itu melukai si ibu.
3.	Ibu hamil tidak boleh keluar malam, karena banyak roh jahat yang akan mengganggu janin.	Secara psikologis, ibu hamil memiliki mental yang sensitif dan mudah takut sehingga pada malam hari tidak dianjurkan bepergian. Secara medis-biologis, ibu hamil tidak dianjurkan keluar malam terlalu lama, apalagi larut malam. Kondisi ibu dan janin bisa terancam karena udara malam kurang bersahabat disebabkan banyak mengendapkan karbondioksida (CO2)
4.	Ibu hamil harus makan dua kali lipat.	Kehamilan merupakan keadaan dimana ada calon manusia yang tumbuh dan berkembang di dalam rahim. Selama periode ini tentu kebutuhan nutrisi dibutuhkan lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin. Namun bukan berarti ibu hamil harus melipat gandakan porsi makanan, yang perlu diperhatikan ialah asupan gizi.
5.	Ibu hamil tidak boleh makan daging kambing	Daging kambing banyak mengandung kadar purin (lemak) yang tinggi, mempengaruhi metabolisme asam urat dan bahaya bagi penderita kolesterol atau jantung. Namun,

		apabila ibu hamil tidak memiliki riwayat penyakit tersebut dia boleh mengonsumsi daging kambing. Tentu dalam batas porsi yang seimbang.
6.	Hati-hati minum jamu	Tidak semua jamu aman diminum ibu hamil, karena bahan-bahan dalam jamu sekalipun terbuat dari alam tentu ada jenis tanaman tertentu yang mengandung alkohol. Jamu atau obat-obatan sebaiknya jangan dikonsumsi oleh ibu hamil tanpa rekomendasi dokter.
7.	Minum air kelapa mempercepat kela-ahiran,	Belum ada penelitian yang membuktikan pendapat ini. Namun, kelancaran dalam proses persalinan dipengaruhi beberapa faktor, seperti melakukan pemeriksaan rutin kesehatan selama kehamilan.
8.	Denyut jantung rendah, berarti bayi yang dikandung laki-laki	Pernyataan ini salah, bila denyut jantung bayi kurang dari 140 bunyi per menit (BPM), menurut mitos bayinya laki-laki. Denyut jantung perempuan biasanya lebih cepat dibanding laki-laki tetapi hanya setelah kelahiran. Tidak ada bedanya antara denyut jantung janin laki-laki dan perempuan, tetapi kecepatannya bervariasi, sesuai dengan usia kandungan.
9.	Puting berwarna gelap berarti mengandung bayi laki-laki.	Ini hanyalah sebuah mitos, perubahan warna puting susu tidak ada hubungannya dengan jenis kelamin janin. Perubahan warna tersebut karena pengaruh meningkatnya progesteron dan melanocyte, hormon yang mengatur pigmentasi kulit. Puting susu, bercak tahi lalat atau yang lainnya akan menjadi semakin gelap saat kehamilan. Warna gelap akan hilang sewaktu proses kelahiran tiba.
10.	Makanan menentukan warna kulit janin.	Ibu hamil yang mengonsumsi makanan mengandung zat besi, warna kulit bayinya akan gelap. Padahal, anda sangat membutuhkan zat besi, karena produksi sel darah meningkat. Kekurangan zat besi akan berisiko mengalami anemia. Warna kulit bayi ditentukan oleh faktor genetik yang anda dan pasangan wariskan, bukan oleh makanan
11.	Posisi tidur menentukan cara bersalin.	Memang benar ada anjuran para tetua agar ibu hamil tidur dalam posisi tertentu. Misalnya menghadap altar atau kiblat, arah matahari terbit dan lainnya. Tujuannya ada yang berharap agar bayi berjenis kelamin tertentu atau kelak dapat melahirkan secara alami. Apapun posisi tidur anda, selama itu nyaman, diperbolehkan. Hanya saja, ketika usia kan-

		dungan memasuki trimester akhir, dokter akan menyarankan tidur posisi miring kiri. Paling tidak, tidurlah dengan posisi ini selama 10 menit, 2 kali sehari agar pembuluh darah utama tidak tertekan oleh janin yang sudah besar, sehingga mengganggu aliran darah. Sederhana itu saja alasannya
12.	Supaya bayi cepat lahir, makan yang pedas-pedas.	Saluran pencernaan dan saluran untuk melahirkan tentu saja berbeda. Terlalu banyak makanan yang pedas pasti akan membuat rasa mual. Namun, ini jelas bukan mules yang muncul menjelang persalinan. Mules karena kepedasan hanya akan mendorong anda untuk buang air besar.
13.	Ibu hamil dilarang melilitkan handuk dileher agar anak yang dikandungnya tidak terlilit tali pusat	Ini pun jelas mengada-ngada karena tak ada kaitan antara handuk dileher dengan bayi yang berada dalam rahim. Secara medis, hiperaktivitas gerakan bayi, diduga dapat menyebabkan lilitan tali pusat.
14.	Ibu hamil tidak boleh benci terhadap seseorang secara berlebihan, nanti anaknya jadi mirip seperti orang yang dibenci tersebut	Jelas ini bertujuan supaya ibu yang sedang hamil dapat menjaga batinnya agar tidak membenci seseorang secara berlebihan
15.	Ibu hamil tidak boleh makan pisang dampit, nanti anaknya jadi kembar siam.	Secara medis-biologis, lahirnya anak kembar dampit atau kembar siam tidak dipengaruhi oleh makanan pisang dampit yang dimakan oleh ibu hamil.
16.	Dilarang makan nanas, dipercaya dapat menyebabkan janin dan kandungannya gugur.	Secara medis-biologis, getah na-nas muda mengandung senyawa yang dapat melunakkan daging. Tetapi buah nanas yang sudah tua atau disimpan lama akan semakin berkurang kadar getahnya. Demikian juga nanas olahan. Yang pasti nanas mengandung vitamin C (asam askorbat) dengan kadar tinggi sehingga baik untuk kesehatan.
17.	Jangan memakan buah stroberi, karena dapat mengakibatkan bercak-bercak pada kulit bayi	Tidak ada kaitan bercak pada kulit bayi dengan buah stroberi. Yang perlu diingat, jangan memakan buah stroberi terlalu banyak, karena bisa sakit perut. Mungkin memang bayi mengalami infeksi saat didalam rahim atau di jalan lahir, sehingga timbul bercak-bercak pada kulitnya
18	Jangan makan ikan laut agar bayinya tidak bau amis.	Bayi yang baru saja dilahirkan dan belum dibersihkan memang sedikit berbau amis darah. Tapi ini bukan lantaran ikan yang dikonsumsi ibu hamil, melainkan karena aroma (bau) cairan ketuban
19	latihan olahraga mencelakakan janin	Olahraga sebenarnya akan membuat tubuh terasa lebih nyaman, yang berarti pula

		mempersiapkan tubuh menghadapi tekanan berat selama proses persalinan. Olahraga ringan dan senam hamil tidak akan mencelakakan janin, karena janin dilindungi cairan ketuban yang mengelilinginya. Tetapi bila anda berlatih terlalu berat, sehingga terasa sakit atau sampai terlalu lelah, maka hal ini pun tidak baik. Karena janin bisa kekurangan oksigen untuk beberapa waktu
20	Minum air kelapa hijau menyuburkan rambut bayi	Minum air kelapa hijau tidak berkaitan dengan rambut bayi. Namun air kelapa hijau memang menyehatkan karena mengandung elektrolit, sehingga siapa saja termasuk ibu hamil, boleh meminum air kelapa hijau agar tetap bugar.
21	Dilarang menutup lubang-lubang	Misalnya seperti lubang semut karena akan menyulitkan proses persalinan. Sulitnya persalinan tentu saja bukan ditentukan hal itu. Seperti kita tahu, proses persalinan tergantung pada 3P (power, passage, passanger). Proses persalinan bisa berjalan lancar jika ketiga komponen tersebut dalam kondisi baik. Ukuran bayi (passanger) tak terlalu besar agar bisa melalui jalan lahir (passage). Didukung oleh kontraksi (power) yang teratur dan efektif sehingga mampu membuka jalan lahir.
22	“Amit-amit jabang bayi” adalah ungkapan dengan harapan janin terhindar dari kejadian yang tidak diharapkan.	Secara psikologis, perilaku tersebut justru dapat berujung pada ketakutan yang tidak bermanfaat.
23	Jangan minum air es agar bayinya tidak besar. Minum es atau minuman dingin diyakini menyebabkan janin membesar atau membeku sehingga dikhawatirkan bayi akan sulit keluar.	Sebenarnya, yang menyebabkan bayi besar adalah makanan yang bergizi baik dan faktor keturunan. Minum es tidak dilarang, asal tidak berlebihan. Karena jika terlalu banyak, ulu hati akan terasa sesak dan ini tentu membuat ibu hamil merasa tidak nyaman. Lagipula segala sesuatu yang berlebihan akan selalu berdampak tidak baik.
NO	Mitos Persalinan	Fakta
1	Wanita hamil dianjurkan minum minyak kelapa (satu sendok makan perhari) menjelang kelahiran, agar proses persalinan berjalan dengan lancar.	Ini jelas tidak berkaitan. Semua unsur makanan akan pecah dalam usus halus menjadi asam amino, glukosa, asam lemak, dan lain-lain agar mudah diserap oleh usus.
2	Wanita hamil dianjurkan untuk Minum madu dan telur dapat menambah tenaga untuk persalinan	Madu adalah cairan yang berasal dari tawon/lebah, menyerupai sirup, lebih kental, dan berasa manis sebagai zat penambah

		stamina .
3	Wanita hamil dianjurkan minum rendaman air rumput Fatimah akan merangsang mulas sehingga memperlancar proses persalinan	Rumput fatimah merupakan satu tanaman herbal yang mengandung oksitosin alami yaitu flavonoid jenis flavonol yang dapat merangsang kontraksi rahim, namun hal ini belum disertai bukti ilmiah mengenai khasiat, keamanan, dan mekanisme yang mendasari efek tersebut dalam memperlancar persalinan, penggunaan rendaman rumput fatimah pada ibu hamil menjelang proses persalinan dikhawatirkan dapat mengakibatkan kontraksi rahim kurang baik dan terjadi robekan rahim.
NO	Mitos Nifas	Fakta
1	ibu nifas dilarang makan sayur dan buah karena makanan tersebut dianggap dapat mengakibatkan lemah sendi	Pemulihan pada masa nifas dapat dipercepat dengan pemenuhan gizi pada ibu nifas yang meliputi nutrisi yang baik yaitu dengan gizi seimbang
2	ibu nifas dilarang makan ikan karena menyebabkan darah berbau amis dan memperlama proses pemulihan	Nutrisi terutama protein untuk sangat diperlukan membantu proses penggantian jaringan yang mati atau rusak dengan jaringan yang baru
3	Ibu nifas tidak boleh banyak bergerak karena melawan pantangan	Mobilisasi dini atau gerakan sesegera mungkin memperlancar aliran darah dan mempercepat proses pengembalian Rahim

BAB 3

GIZI WANITA PRA HAMIL, MELAHIRKAN, MENYUSUI BAYI DAN BALITA

A. Gizi Pada Wanita Pra Hamil dan Hamil

Pada masa prakonsepsi/sebelum hamil, semua wanita sebaiknya mulai mengkonsumsi suplemen multivitamin/mineral prenatal, guna menyimpan cadangan nutrient dan memastikan asupan nutrient essensial yang adekuat.

Bagi wanita perokok yang merencanakan kehamilan hendaknya berhenti merokok. Bagi wanita dalam program penurunan berat badan dan merencanakan kehamilan disarankan meningkatkan makanan rendah kalori yang kaya gizi seperti buah, sayur, padi-padian utuh, daging dan produk susu yg rendah lemak. Pada saat diduga hamil konsumsi alkohol, kafein, maupun rokok dihentikan.

Kebutuhan gizi selama hamil perlu diperhatikan karena ada janin yang sedang tumbuh dan berkembang didalam rahim, dan untuk mempersiapkan proses menyusui. Anggapan bahwa kalau hamil harus makan dengan porsi berlebih tidaklah benar, hati-hatilah dengan kenaikan berat badan.

Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor yang mempengaruhi status gizi yang beresiko terjadi pada kelompok pra sejahtera, remaja, kurang pendidikan dan kurang pengetahuan, lingkungan buruk, kebiasaan makan kurang baik atau mengikuti trend tidak sehat, penyalahgunaan nikotin, alkohol atau obat-obatan, sering hamil dan kondisi kesehatan buruk, sehingga akan berpengaruh pada

pertumbuhan dan perkembangan janin.

Kualitas asupan makanan ibu merupakan faktor yang lebih penting dalam perkembangan janin. Untuk mengakomodasi perubahan yang terjadi selama masa hamil dan menyusui diperlukan gizi dalam jumlah lebih besar dari pada kebutuhan wanita dewasa normal. Selama trimester pertama kehamilan (1-3 bulan) kebutuhan gizi lebih bersifat kualitatif dari pada kuantitatif. Trimester terakhir kehamilan (lebih dari 7 bulan) merupakan periode pertumbuhan janin yang sangat pesat dan juga terjadi penimbunan simpanan lemak, zat besi dan kalsium untuk pertumbuhannya.

Hal ini berarti kebutuhan gizi wanita hamil harus seimbang dan mencakup beraneka makanan, namun tidak perlu mengkonsumsi makanan lebih banyak dari pada makanan yang bisa dikonsumsi. Makanan yang dikonsumsi sedapat mungkin (diusahakan) mengandung karbohidrat, protein, kalsium, vitamin C, serat, vitamin A, asam folat, dan zat besi.

1. Kebutuhan Gizi Selama Hamil:

a. Karbohidrat

Karbohidrat diperlukan sebagai sumber energi ibu hamil dan pertumbuhan janin. Tambahan energi yang dibutuhkan selama hamil antara lain ditentukan oleh perubahan Basal Metabolisme Rate (BMR), berat badan terhadap tinggi, Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki wanita sebelum hamil, aktivitas fisik dan usia. Peningkatan kebutuhan basal dan energi untuk metabolisme jaringan baru sekitar 80.000 kalori selama masa hamil, artinya diperlukan 300 kalori lebih banyak atau peningkatannya 10 – 15% per hari. Penambahan 300 kalori ini mudah diperoleh dengan mengkonsumsi 1 cangkir susu rendah lemak, 2 potong roti dan sebuah jeruk kedalam asupan sehari-hari.

Bahan makanan lain yang mengandung energi seperti beras, havermot, tepung terigu, maizena, mie, jagung, singkong, ubi dan talas. Beras merah lebih unggul dari beras putih sebab kandungan seratnya lebih banyak, vitamin dan mineralnya 2-3

kali lebih banyak (di antaranya vitamin B) dan zat besinya lebih tinggi. Untuk roti, pilih dari gandum (*whole wheat*), karena seratnya tinggi.

Sebaiknya ibu hamil mengkonsumsi 20% karbohidrat dari kalori harian. Karbohidrat bisa ditemukan di: roti, mie, pasta, nasi, sereal dan umbi-umbian.

b. Protein

Selama Hamil diperlukan protein yang tinggi untuk membangun sel-sel tubuh janin dan membentuk hormon ibu. Sebaiknya ibu hamil mengkonsumsi 40% protein dari kalori dalam sehari. Protein bisa ditemukan pada hewani seperti daging sapi, hati sapi, ayam, telur ayam, ikan, susu, keju, yoghurt. Protein nabati seperti, tempe/ tahu, kacang-kacangan dan padi-padian.

c. Cairan

Cairan merupakan salah satu nutrisi yang berperan penting selama hamil, membantu proses pencernaan dengan melarutkan makanan dan membantu transportasi makanan, membantu mempertahankan suhu tubuh. Masukan cairan yang cukup dapat memperlancar buang air besar yang kadang bermasalah selama hamil. Jumlah cairan yang masuk perhari disarankan sekitar 6 – 8 gelas (1500 – 2000 ml). Air dan buah-buahan merupakan dua sumber cairan yang baik. Menghindari minuman yang mengandung kafein dan sakarin.

d. Vitamin dan Mineral

Kebutuhan vitamin A, D, E dan K meningkat selama kehamilan. Tiamin (B1), Riboflavin (B2), Piridoksin (B6) dan Kobalamin (B12) meningkat selama trimester kedua dan ketiga kehamilan yakni ketika kebutuhan energi meningkat. Peningkatan kebutuhan ini dengan mudah dipenuhi bila mengkonsumsi beraneka makanan yang mencakup padi-padian, daging, hati, ikan, produk susu, kacang-kacangan dan sayuran hijau.

Vitamin C (asam askorbat) berperan penting dalam pembentukan dan keutuhan jaringan dan dalam upaya meningkatkan absorpsi zat besi terutama zat besi yang bukan berasal dari daging. Kebutuhan asupan vitamin C sehari sebesar 70 mg dapat diperoleh melalui 1 gelas jus jeruk/tomat/melon.

e. **Zat Besi**

Pada akhir trimester pertama kehamilan, volume darah ibu meningkat dengan cepat, lebih cepat dari pada produksi sel darah merahnya. Hal ini merupakan peristiwa normal yang menimbulkan anemia kehamilan fisiologis (hemodilusi), keadaan ini bukan merupakan masalah serius kecuali jika ibu kekurangan zat besi pada saat konsepsi. Apabila ibu kekurangan zat besi maka akan terjadi anemia.

Anemia adalah suatu kondisi terjadinya penurunan jumlah hemoglobin dalam darah. Anemia juga sering terjadi selama kehamilan. Oleh karenanya, para ibu hamil harus tetap menjaga asupan gizi, memperbanyak makanan kaya vitamin C untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Demikian juga, hindari minuman yang dapat mengurangi penyerapan zat besi seperti teh, kopi, dan susu. Kekurangan zat besi, asam folat dan vitamin B12 menjadi penyebab utama terjadinya anemia selama kehamilan.

Zat besi adalah salah satu nutrien yang tidak dapat diperoleh dalam jumlah yang cukup dari makanan yang dikonsumsi selama masa hamil. Tambahan zat besi dalam bentuk ferrous dengan dosis 30 mg perhari biasanya mulai diberikan pada wanita hamil sejak kunjungan pertama prenatal (trimester pertama kehamilan), untuk mempertahankan cadangan zat besi pada ibu dan memenuhi kebutuhan janin. Tambahan zat besi dapat menyebabkan warna tinja berubah menjadi hitam keabu-abuan dan pada beberapa wanita hamil menimbulkan reaksi seperti mual, muntah, diare atau bahkan konstipasi. Untuk mengurangi reaksi tersebut tambahan zat besi harus

dikonsumsi antar jam makan atau menjelang tidur disertai vitamin C untuk meningkatkan absorpsi.

Jumlah zat besi yang dibutuhkan untuk kehamilan tunggal normal sekitar 1000 mg yang terdiri dari 350 mg untuk pertumbuhan janin dan plasenta, 450 mg untuk peningkatan masa sel darah merah ibu dan 200 mg untuk kehilangan basal. Kekurangan zat besi atau anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan oksigen untuk janin menurun, peningkatan risiko kelahiran prematur dan rendahnya berat badan bayi saat lahir, peningkatan gangguan jantung dan komplikasi lain pada ibu selama melahirkan

f. Kalsium

Pada awal kehamilan metabolisme kalsium dalam tubuh wanita hamil berubah, sehingga simpanan kalsium dalam tulang meningkat. Simpanan kalsium ini akan digunakan untuk pertumbuhan otot, saraf, darah, jantung dan sistem enzim janin untuk mencegah keracunan pada saat kehamilan, juga mampu membantu tulang ibu agar tidak mudah rapuh. Asupan kalsium yang disarankan adalah 1200 mg perhari dan dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi 1 gelas ukuran 240 ml susu cair setiap hari, sayuran berwarna hijau tua seperti kangkung, bayam, kubis, lobak, brokoli, ikan salmon dan jus jeruk yang diperkaya kalsium.

g. Asam Folat

Wanita usia subur memerlukan asupan folat sebesar 0,4 mg setiap hari. Kebutuhan wanita selama hamil 400 mg. Asam folat diperlukan untuk meningkatkan produksi sel darah merah, pertumbuhan sel pada jaringan janin dan plasenta, pertumbuhan organ janin, menghindari gangguan pertumbuhan otak serta mencegah cacat tulang belakang. Sumber makanan utama yang mengandung asam folat adalah sayuran berdaun hijau tua, jeruk, pisang, brokoli, asparagus, hati dan kentang.

h. Seng

Seng merupakan unsur berbagai enzim yang berperan dalam berbagai alur metabolisme utama. Kadar seng yang rendah pada masa hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi baik pada masa hamil maupun pada masa persalinan. Asupan seng yang disarankan 15 mg perhari yang dapat diperoleh dari susu cair, daging, kerang, roti gandum atau sereal.



Gambar 3. 1 Kebutuhan Nutrisi selama hamil dapat di gambarkan dengan Tumpeng Gizi Seimbang

Kemenkes R1 Tahun 2014

2. Masalah yang terkait dengan nutrisi wanita selama hamil

Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, diperlukan pedoman nutrisi umum untuk mengatasi masalah pencernaan yang sering ditemui. Secara umum masalah tersebut dikatakan normal, apabila tidak dapat diatasi atau bahkan menjadi berat disarankan untuk mencari pertolongan medis.

Masalah-masalah tersebut antara lain adalah:

a. Mual dan Muntah

Beberapa cara mengatasi masalah ini adalah menyediakan biskuit tawar, roti tawar panggang atau sereal disamping

tempat tidur untuk dikonsumsi sebelum bangun tidur dipagi hari. Makan makanan dalam porsi kecil tetapi sering, menghindari minuman berkafein, mengkonsumsi cairan yang adekuat diantara waktu makan, menghindari bau masakan dan tekstur makanan yg menyebabkan mual, membatasi makanan yang banyak mengandung rempah-rempah, ice cream, es sirup. Bila mengalami Hiperemesis gravidarum, muntah berat, lama dan menetap membutuhkan penanganan medis.

b. Nyeri Ulu Hati (Heartburn)

Keluhan ini merupakan tertelannya kembali isi lambung yang asam kedalam esofagus, paling sering dialami selama trimester ketiga kehamilan ketika janin menekan saluran cerna untuk memperoleh tempat diruang abdomen. Keluhan ini dapat diatasi dengan mengkonsumsi makanan dalam porsi kecil tetapi sering, mengkonsumsi makanan rendah lemak, lebih sering meminum cairan diantara waktu makan, membatasi makanan yang mengandung rempah-rempah, menghindari berbaring selama satu sampai dua jam setelah makan dan mengenakan pakaian yang longgar.

c. Konstipasi (Sembelit)

Konstipasi merupakan masalah umum ditemui selama masa ke-hamilan. Hormon progesteron menyebabkan otot polos usus berelaksasi sehingga lebih rileks. Selain itu pada akhir kehamilan pembesaran rahim menekan bagian bawah usus halus sehingga eliminasi menjadi sulit. Masalah ini dapat diatasi dengan mengkonsumsi cairan yang adekuat antara lain air, jus buah, susu, sup air daging, makan roti dan sereal berserat tinggi, buah dan sayur-sayuran serta melakukan latihan fisik. Pemakaian obat pencahar tanpa disarankan oleh tenaga medis harus dihindari.

Dengan menjaga kebiasaan buang air besar secara teratur maka timbulnya hemoroid/wasir dan masalah yang menyertai juga dapat dicegah.

3. Beberapa Mitos Dan Fakta Terkait Makanan Selama Hamil

Mitos	Fakta
Konsumsi durian, nanas dan tape bisa membahayakan kehamilan.	Durian dan tape mengandung kadar alkohol yg cukup tinggi, sehingga membuat tubuh menjadi panas, nanas muda rasanya sangat asam dan mengandung prostaglandin, bila dikonsumsi secara berlebihan akan merangsang kontraksi rahim.
Konsumsi daging kambing dapat membahayakan kehamilan.	Daging kambing memiliki kadar lemak jenuh tinggi yang akan mempengaruhi metabolisme asam urat. Bila dikonsumsi berlebih akan meningkatkan kadar kolesterol.
Konsumsi air kelapa hijau menjelang akhir kehamilan dapat membuat kulit tubuh bayi bersih	Air kelapa hijau mengandung tinggi kalori untuk tenaga saat melahirkan dan mengandung banyak ion elektrolit agar tidak dehidrasi, sehingga tidak ada kaitan dengan kebersihan air ketuban atau kulit bayi. Warna kulit bayi ditentukan oleh faktor genetika.
Hindari minum kafein selama hamil	Mengonsumsi kafein dalam jumlah berlebih menyebabkan gangguan emosi, kegelisahan dan sulit tidur, bayi lahir dengan berat badan lahir rendah. Kafein juga dapat merangsang berkemih lebih sering sehingga dapat menyebabkan dehidrasi.
Konsumsi air es dapat menyebabkan berat badan janin berlebih	Bila konsumsi air es dengan sirup, gula dalam sirup itulah yg menyebabkan berat badan janin berlebih. Bila hanya konsumsi air es saja, akan dikeluarkan oleh tubuh berupa keringat atau air seni saja.

B. Gizi Dalam Masa Persalinan

Sepanjang kehamilan, Ibu dianjurkan untuk menjaga pola makan yang bergizi, karena gizi selama kehamilan akan berpengaruh pada proses persalinan. Melahirkan merupakan proses yang membutuhkan energi dan stamina tubuh yang baik. Dalam kondisi tidak hamil saja apabila seseorang melakukan aktivitas fisik yang berlebih misalnya saat berolahraga, untuk mengatasi kelelahan dibutuhkan cairan yang lebih, demikian juga untuk ibu bersalin. Namun, tidak banyak Ibu yang mengetahui pentingnya gizi selama proses persalinan.

Pada saat proses persalinan perubahan psikologis yang meliputi sikap/perilaku, emosional akan berpengaruh pada pemenuhan nutrisi, hidrasi serta kemampuan ibu mempersiapkan tenaga untuk mengejan.

Selama proses persalinan seorang ibu diperbolehkan makan dan minum sebagai pemenuhan kebutuhan energi untuk mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit guna kesejahteraan ibu dan janin. Oleh karena itu tidak ada pembenaran pembatasan intake cairan dan makanan bagi Ibu melahirkan. Karena makan dan minum saat persalinan dapat mengurangi stress pada Ibu bersalin, memperbaiki kontraksi dan menambah energi sehingga proses persalinan dapat berjalan dengan normal dan janin dalam kondisi baik

Berikut makanan dan minuman yang baik dikonsumsi selama proses persalinan

Persalinan kala 1 FASE LATEN (Pembukaan 0 s/d 3 cm)	
Pada awal persalinan ibu belum merasakan kontraksi dan mules yang hebat, sehingga masih merasa nyaman untuk mengkonsumsi makanan ringan dan minuman	
Makanan	Minuman
1. Sereal rendah serat dengan	1. Air putih

susu rendah lemak 2. Nasi Tim 3. Makanan ringan cemilan kacang-kacangan 4. Roti bisaa/Roti panggang rendah lemak, boleh dengan selai/madu 5. Biscuit 6. Buah-buahan 7. Sayuran 8. Sup sayur 9. Sop buah dengan yoghurt	2. Minuman elektrolit 3. Minuman Isotonik 4. Jus Buah 5. Yoghurt rendah lemak 6. Sari kacang hijau 7. Teh manis hangat
--	---

Persalinan FASE AKTIF (Pembukaan 4 s/d 10 cm)

Pada fase aktif, kontraksi dan mules akan bertambah sering. Dengan kondisi ini bisaanya secara alami akan mempengaruhi pola konsumsi, nafsu makan akan mengalami penurunan.

Makanan	Minuman
1. Kacang-kacangan/biji-bijian 2. Agar-agar/pudding 3. Smoothie (Buah2an yang diblender lembut dengan topping buah/biji-bijian) 4. Buah pisang	1. Air kelapa 2. Jus buah encer 3. Air dengan irisan buah 4. Air madu 5. Teh hangat 6. Yoghurt rendah lemak 7. Air mineral 8. Air isotonik

1. Mitos dan Fakta Terkait Makanan yang Dikonsumsi Pada Saat Persalinan

Jenis makanan	Mitos	Fakta
Telur mentah	Dapat menambah energi	Dengan baunya yang amis dapat menyebabkan mual dan muntah
Minyak kelapa	Memperlancar persalinan	Membuat mual, muntah, terkandang diare
Rendaman air rumput fatima/ kolesom	Meningkatkan kontraksi dan mempercepat persalinan	Belum ada penelitian yang menyatakan rumput Fatima dapat memperkuat kontraksi dan mempercepat persalinan. Kontraksi terlalu kuat tetapi tidak mempengaruhi pembukaan jalan lahir, sehingga kemungkinan bisa terjadi robekan rahim.

C. Gizi Ibu Menyusui

1. Mengapa Gizi Ibu Menyusui Penting?

Gizi ibu menyusui adalah berbagai zat gizi dalam jumlah tertentu yang dibutuhkan oleh ibu yang sedang dalam masa menyusui. Gizi Ibu Menyusui ini penting karena untuk

memulihkan kondisi ibu pasca persalinan. Kalori makanan yang ibu konsumsi juga akan banyak mempengaruhi volume ASI yang di keluarkan. ASI yang diberikan pada bayi pun kandungannya tidak tetap, kandungan ASI menyesuaikan makanan yang dikonsumsi ibu. Alasan lainnya adalah zat gizi yang ibu konsumsi harus tetap dapat memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri.

Ibu menyusui perlu mengkonsumsi aneka ragam pangan yang lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pemeliharaan kesehatan ibu dan produksi ASI. Protein diperlukan untuk pembentukan hormon prolaktin (untuk memproduksi ASI) dan hormon oksitosin (untuk mengeluarkan ASI). Zat gizi mikro yang diperlukan selama menyusui adalah zat besi, asam folat, vitamin A, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 (piridoksin), vitamin C, vitamin D, kalsium, iodium, zink dan selenium.

Kebutuhan kalori ibu menyusui lebih banyak yaitu sekitar 2500 kalori, sementara wanita dewasa memerlukan kalori sekitar 2000 kalori. Nutrisi yang dibutuhkan ibu menyusui sebanyak 2500 kalori itu sebaiknya terdiri dari makanan seimbang, yang terdiri dari karbohidrat, protein lemak, sayur dan buah buahan. Selain cairan, ibu menyusui juga membutuhkan zat besi dan kalsium yang cukup.

2. Perbandingan angka kecukupan energi dan zat gizi wanita dewasa dan tambahannya untuk ibu menyusui

Zat Gizi	Sumber Makanan	Kebutuhan		
		Tidak Hamil	Menyusui (0-6 Bulan)	Menyusui (6-12 Bulan)

Protein	Daging sapi, ayam, ikan segar, - 50 gram - 1 ptg sedang -10 gr Protein, Telur - 60 gram - 1 butir – 10 gram protein Tempe 50 gram - 2 ptg sedang - 6gr protein Tahu 100 gram - 1 buah besar - 6 gr protein Kacang hijau - 25 gr - 6gr protein	56 g	+20 g	+ 20 g
Karbohidrat	Nasi - 100 gr - $\frac{3}{4}$ gls - 40 gr karbohidrat Roti putih - 80 gr - 2 iris - 40 gr karbohidrat kentang, - 200 gr - 2 bh besar - 40 gr karbohidrat singkong - 100 gr - 1 ptg sedang - 40 gr karbohidrat ubi - 150 gr - 1 bh sedang - 40 gr karbohidrat	309 g	+45 g	+55 g
Lemak	Daging - 50 gram - 1 ptg sedang - 6 gr Lemak Ikan - 50 gram - 1 ptg sedang - 6 gr lemak telur - 60 gram - 1 butir - 6 gram lemak	75 g	+11 g	+13 g
Kalsium	Susu, keju, ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya (ikan teri),	1100 mg	+200 mg	+200 mg

	biji-bijian utuh			
Fosfor	Susu, ikan yang dikonsumsi bersama tulangnya (ikan teri), keju, daging	700 mg	+0 mg	+0 mg
Zat besi	Sayuran hijau, kacang-kacangan, daging sapi, daging ayam, ikan, hati	26 mg	+6 mg	+8 mg
Zinc	Daging merah, ayam, kacang-kacangan, sereal, dan hasil laut	10 mg	+5 mg	+5 mg
Yodium	Garam beryodium, ikan dan hasil laut	150 µg	100µg	100 µg
Magnesium	Kacang-kacangan, tahu, hasil laut, beras utuh	310 mg	+0 mg	+0mg
Vitamin A	Sayuran hijau, buah berwarna orange dan merah, mentega	500 RE	+350 RE	+500 RE
Vitamin D	Susu, kacang-kacangan, sinar matahari	15 µg	+0 µg	+0 µg
Vitamin E	Minyak sayur, sayuran, gandum, telur, susu	15 mg	+4 mg	+4 mg
Vitamin C	Tomat, Jeruk, jambu biji, melon, sayuran	75 mg	+25 mg	+25 mg
Vitamin K	Kuning telur, hati, brokoli, asparagus dan bayam	55 µg	+0 µg	+0 µg
Asam folat	Hati, gandum, roti, sayuran hijau	400 µg	+100µg	+100 µg
Niasin (B3)	Daging, biji-bijian, kacang	12 mg	+3 mg	+3 mg
Riboflavin (B2)	Susu, hati	1,3 mg	+0,4 mg	+0,4 mg

Tiamin (B1)	Daging, hati kacang	1,1 mg	+0,3 mg	+0,3 mg
Piridoksin (B6)	Gandum, jagung, hati, daging	1,2 mg	+0,5 µg	+0,5 µg
Metionin (B12)	Susu, telur, daging, hati, keju	2,4 µg	+0,4 µg	+0,4 µg

3. Contoh Menu untuk Ibu Menyusui

Bahan	Berat (GR)	Konversi
Beras	500	6 gelas nasi
Daging	100	2 Potong
Telur	50	1 Butir
Tempe	100	4 potong
Kacang Hijau	25	2,5 sdm
Sayuran	400	1 mangkuk
Buah	300	3 iris papaya
Minyak	25	2,5 sdm
Susu	250	1 gelas

4. Sedangkan contoh menu dalam sehari untuk ibu menyusui adalah sebagai berikut:

Contoh Menu Ibu Menyusui Dalam Sehari	
Pagi	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi - Sayur - Tempe goreng tepung
Asupan pagi pukul 10.00	<ul style="list-style-type: none"> - Susu - Roti - Singkong
Siang	<ul style="list-style-type: none"> - Nasi - Pepes ikan - Tempe bacem

	<ul style="list-style-type: none"> – Bothok – Sayur bayam – Pisang
Asupan sore pukul 16.00	Bubur Kacang Hijau
Malam	<ul style="list-style-type: none"> –Nasi – Daging bumbu semur – Perkedel tahu – Tumis daun pepaya – Rebusan daun singkong – Sayur lodeh – Jeruk

5. Mitos atau Fakta

MITOS	FAKTA
Ibu menyusui yang mengkonsumsi ikan akan membuat ASI menjadi amis	Ikan adalah salah satu makanan terbaik selama menyusui. Kandungan asam lemak omega 3 pada ikan laut, penting untuk perkembangan otak bayi, penguatan dinding sel, mencegah jantung koroner dan mengontrol kolesterol dalam darah
Ibu menyusui yang mengkonsumsi makanan pedas, dapat menyebabkan bayi mencret	Setelah makanan dicerna pada usus besar maka sari-sari makananlah yang akan diserap oleh tubuh, bukan hanya rasa pedas dari enzim capsain yang terdapat pada cabai. Ibu menyusui sebaiknya menghindari mengkonsumsi makanan pedas berlebihan karena dikhawatirkan ibu akan diare yang dapat memicu

	terjadinya dehidrasi yang berbahaya bagi ibu dan akan mengganggu proses pemberian ASI pada bayi.
Makanan asam termasuk makanan yang harus dihindari oleh ibu menyusui. Alasannya bayi dapat sakit perut bila ibu mengkonsumsi makanan jenis ini	Tidak selamanya apa yang dimakan ibu akan serta merta menjadi ASI. Tubuh telah memproses bahwa komposisi ASI pasti sudah memenuhi kebutuhan bayi.
Konsumsi kafein pada ibu menyusui perlu dibatasi karena hingga usia 3-4 bulan	System pencernaan bayi belum mampu untuk mencerna kafein. Konsumsi kafein berlebih dapat mengakibatkan bayi tidak tenang
Ibu menyusui sebaiknya tidak mengkonsumsi alkohol	Dalam waktu 30-90 menit setelah ibu mengkonsumsi alkohol, ASI akan mengandung alkohol. Dampak negatif yang ditimbulkan adalah penurunan kecerdasan saat bayi bertambah usia.
Ibu menyusui sebaiknya tidak merokok	Pada periode menyusui, sebaiknya tidak merokok, sebab kandungan nikotin pada ASI akan lebih tinggi 1,3-3 kali dari kadar nikotin darah Ibu. Jumlahnya akan meningkat apabila terus menerus merokok

<p>Konsumsi makanan dan minuman mengandung gas pada ibu menyusui perlu dibatasi.</p>	<p>Hingga saat ini belum ada bukti ilmiah jika mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat menimbulkan gas membuat ASI mengandung gas. Gas tidak diserap dalam saluran pencernaan dan tidak mempengaruhi ASI, Contohnya kubis, durian, nangka, mangga, minuman soda.</p>
<p>Ibu menyusui sebaiknya tidak mengkonsumsi narkotika</p>	<p>Narkotika yang dikonsumsi ibu menyusui memiliki efek jangka pendek yaitu rewel, gemetar, jantung berdebar, gelisah, serta suhu badan tinggi. Dalam jangka waktu panjang ibu yang menyusui konsumsi narkoba overdosis, bahkan hingga menyebabkan kematian.</p>

D. Gizi Bayi (0-12 bulan)

Pada Usia 0-6 bulan bayi diberi ASI saja, setelah usia 6 bulan kebutuhan Nutrisi bayi sudah meningkat, ASI memenuhi 70 % kebutuhan bayi, sehingga ASI saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, zat besi, vitamin D, Zinc dan juga vitamin A. Pemberian makanan selain ASI disebut juga makanan pendamping ASI (MPASI). WHO Merekomendasikan bayi mulai makan di usia 6 bulan. Pemberian MPASI dapat mentimulasi otot dan syaraf dimulut

untuk menerima makanan dengan berbagai rasa dan tekstur. Pemberian MPASI dimulai dengan menu lengkap.

Tabel 3.1 Komponen MP ASI

Fungsi MPASI	Contoh Makanan
<p>Karbohidrat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan energi untuk pertumbuhan, fungsi tubuh dan aktifitas bayi 2. Membantu protein dalam MPASI Digunakan oleh tubuh 3. Menjadi fondasi dalam pembentukan jaringan tubuh 	<p>Beras, umbi-umbian, dan sereal</p>
<p>Ptotein</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membantu memperbaiki jaringan tu-buh, kulit, mata, otot, jantung,paru-paru dan otak 2. Membangun enzim, hormon, antibodi 3. Berperan dalam metabolisme tubuh 	<p>Protein hewani Daging ayam, daging sapi, hati ayam, ikan, telur Protein nabati Tahu, tempe</p>
<p>Lemak</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyediakan lemak esensial untuk perkembangan otak, kulit, rambut, dan mata bayi. Penting juga untuk melawan infeksi 2. Untuk penyerapan Vitamin A, D, E, dan K 3. Sumber energi, 4. Mengurangi kehilangan panas, dan menjaga organ tubuh 	<p>Kuning telur, daging ayam, daging sapi, keju, produk susu, dan minyak</p>

bayi	
Zat besi 1. Berperan dalam perkembangan sis-tem syaraf 2. Sumber energi untuk otot untuk ketahanan fisik bayi	Zat besi hewani (heme) Daging merah, hati sapi, hati ayam, daging ayam, ikan, telur, dan daging bebek Zat besi nabati (non heme) Sereal, bayam, brokoli, kacang-kacangan
Zinc Berperan dalam memelihara daya tahan tubuh	Daging ayam, sapi, ikan, hati ayam, kerang, kuning telur
Kalsium Kesehatan gigi dan tulang bayi	Susu, keju, yoghurt, Ikan (kembung, lele, salem, patin, tuna, salmon.
Vitamin A Membantu melawan Infeksi	Sayur-sayuran : bayam, wortel, labu, tomat, ubi, brokoli Buah-buahan : mangga, pepaya Hewani: telur, hati ayam, susu, yoghurt
Vitamin C Membantu menyerap Zat besi dalam Tubuh	Jeruk, jambu biji, mangga, melon, apel, pepaya dan pisang
Asam Folat Pertumbuhan sel, perkembangan sel da-rah, pembentukan bahan genetik dalam sel tubu	Sayuran-sayuran: Bayam, asparagus, brokoli kangkung, lobak, selada Buah: alpukat, jeruk, tomat, pepaya, pisang, melon orange. Hewani: salmon, kuning telur, hati ayam, hati sapi, susu dan produk olahannya, seafood, sereal

Tabel 3.2 Contoh Menu MP ASI

Umur	Tekstur	Frekuensi	Jumlah
6-8 Bulan	Mulai Bubur halus, lembut, kental dan berlanjut ke yang kasar	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 kali sehari • ASI • 1-2 kali Selingan, buah dan biskuit 	Mulai dari 2-3 sendok makan setiap kali makan bertahap sampai dengan $\frac{1}{2}$ mangkok, 125 ml
9-11 Bulan	Makanan Cincang Halus/Cincang kasar, semakin kasar, sampai makanan bisa diambil dengan tangan	<ul style="list-style-type: none"> • 3-4 kali sehari • ASI • 1-2 kali selingan. Buah. Biskuit, puding 	$\frac{1}{2}$ mangkok, 125 ml
12 bulan ke atas	Makanan keluarga	<ul style="list-style-type: none"> • 3 kali sehari • ASI • 1-2 kali selingan. Buah biskuit, puding, kue, roti 	$\frac{3}{4}$ mangkok-1 mangkok 175-250 ml

Tabel 3.3 Contoh Jadwal Pemberian Makan bayi

Waktu	6-8 Bulan	9-11 Bulan
Waktu Pemberian Jadwal Makan Tiap 2 Jam		
06.00	ASI	ASI
08.00	Makan Pagi	Makan Pagi
10.00	ASI/selingan	ASI/selingan
12.00	Makan Siang	Makan Siang
14.00	Asi	Asi
16.00	Selingan	Selingan
18.00	Makan Malam	Makan Malam
20.00	ASI*	ASI*
24.00	ASI*	ASI*
03.00	ASI*	ASI*

Tabel 3.4 Contoh Jadwal Pemberian MP ASI

Waktu	6-8 Bulan	9-11 Bulan
07.00	ASI	ASI
09.00	Makan Pagi	Makan Pagi
11.00	Makanan selingan	Makanan selingan
13.00	Makan Siang	Makan Siang
15.00	Asi	Asi
17.00	Makanan Selingan	Makanan Selingan
19.00	Makanan selingan	Makanan selingan
21.00	ASI	ASI
23.00	ASI	ASI
01.00	ASI	ASI

Tabel 3.5 Contoh Cara Pembuatan MPASI

Contoh Menu	Bahan	Cara Membuat
TIM Saring	<ul style="list-style-type: none"> • Beras (merah/putih) \pm 3 sendok makan /50gr atau tepung beras • Air 500cc • Mentega 5gr 	<ul style="list-style-type: none"> •Campurkan Tepung beras ke dalam 250 cc air ditambah mentega •Rebus 250 cc air sampai mendidih, masukkan campuran tersebut kedalamnya •Aduk sampai kental dan matang •Bubur yang matang bertekstur kental, mengkilap dan tidak lengket.
Bubur ASI (untuk 1 porsi)	<ul style="list-style-type: none"> • 3 sendok makan bubur saring • ASI perah \pm 25cc 	<ul style="list-style-type: none"> •Aduk kedua bahan tersebut sampai lumat, berikan ke bayi dalam keadaan hangat
Bubur Saring + lauk (untuk 1 porsi)	<ul style="list-style-type: none"> • Bubur saring \pm 4 sendok makan penuh • Lauk misalnya: ayam/daging sapi cincang/ hati ayam • Sayuran hijau antara lain bayam atau daun bawang 	<ul style="list-style-type: none"> •Rebus ayam/daging sapi cincang/hati ayam hingga matang. •Masukkan sayuran ke dalam rebusan tersebut •Campurkan semua bahan re-busan dengan bubur saring kemudian di blender atau disaring •Diberikan dalam keadaan hangat
Tim Campur (untuk 1 porsi)	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi 4 sendok makan • Ikan tanpa duri/ 	<ul style="list-style-type: none"> •Semua bahan kecuali sayuran dimasak/ ditim hingga matang

	<ul style="list-style-type: none"> filet 25gr • Tahu/tempe 25gr • Daun hijau, wortel/ tomat • Mentega/ minyak sayur/keju 1/2 sendok makan • Air 300cc 	<ul style="list-style-type: none"> •Setelah matang masukkan sayuran •Aduk hingga rata, kental dan matang •Setelah dingin disaring/ diblender (sesuai usia, jika 7 bln lebih halus, >8 bulan lebih kasar)
Tim cincang (untuk 1 porsi)	<ul style="list-style-type: none"> • Beras ½ gelas belimbing • Air 400 cc • Lauk yang lebih beragam (misalnya ayam, tempe, tahu, teri, udang, telur dll) 	<ul style="list-style-type: none"> •Masak beras dengan air 400cc sampai matang •Beri lauk yang sudah di cincang dengan tekstur cincangan disesuaikan usia, yang sudah ditumis/ rebus/ goreng. •Sayur yang dapat dikonsumsi antara lain sayur bening, soup, tumis labu

Contoh Menu	Bahan	Cara membuat	Total Kalori
Bubur Campur	<ul style="list-style-type: none"> • 20gram beras (2 sdm) • 25gram daging sapi (1 potong kecil) • 10 Gram Tahu (1 Potong Kecil) • 25 Gram Bayam (1/4 gelas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Campurkan beras, daging sapi, tahu, air dan minyak. Tim sampai lunak, • Masukkan sayuran dan lanjutkan tim sampai matang 	Energy 194 kal Protein 8,24 gram Lemak 9, 12gram Karbohidrat 19,4 gram Kalsium 26,7 gram Besi 2,06 mg Vitamin A 3015 mcg Vitamin C 1,5

<ul style="list-style-type: none"> • 5gram Minyak (1 Sendok teh) • 600 Gram air (3 gelas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Haluskan dengan blender atau menggunakan saringan 	mg Tiamin 0,76 mg
---	---	----------------------

Setiap kali makan kebutuhan zat gizi makro pada bayi adalah

1. 2-3 sendok makan nasi atau 50 gram nasi tim
2. 1 sendok teh minyak
3. ½ potong paha ayam atau 2-3 ekor udang
4. Sayur dan buah-buahan sedikit saja

Menurut WHO Jumlah sayur yang dapat ditambahkan untuk memenuhi Vit A perharinya adalah

Usia	Wortel	Kentang manis
6-12 bulan	1 ½ sendok makan	1 Sendok makan
1-2 Tahun	1 ½ sendok makan	1 Sendok makan

Fakta Tentang MP ASI

Makanan	Fakta
Madu	Tidak boleh untuk bayi umur dibawah satu tahun (dapat menyebabkan keracunan makanan)
Gula dan Garam	Boleh diberikan pada bayi umur dibawah satu tahun dengan jumlah terbatas (untuk menambah rasa dan dapat diperoleh dari bahan makanan lain yang mengandung garam, yaitu salted butter)
Telur	Boleh diberikan pada bayi dibawah satu tahun, belum ada penelitian yang menyebabkan alergi Pemberian telur dimasak secara matang
Susu sapi	Hindari pemberian susu sapi murni untuk bayi < 1 thn, kandungan elektrolit yang tinggi

	dapat membuat ginjal bayi terbebani
Jenis Makanan yang baru dapat diberikan pada bayi 10 -15 kali	Jika bayi menolak makanan, tawarkan kembali sampai 10 - 15 kali. Jika bayi menolak Baru putuskan bahwa bayi tidak menyukainya
Santan	Boleh diberikan, karena merupakan sumber lemak yang aman untuk diberikan pada bayi dan tidak menyebabkan gangguan lambung
Minyak atau makanan yang digoreng	Tidak ada hubungan minyak atau makanan yang digoreng dengan bayi dan anak batuk. Minyak sumber lemak yang berperan penting terhadap kecukupan nutrisi bayi dan anak. Pastikan minyak tidak digunakan berulang kali.
MSG	Uraian, beberapa jenis makanan secara alami mengandung MSG. contoh makanannya. Boleh diberikan dalam batas yang normal karena tidak ada penelitian yang menyatakan bahwa MSG dapat berdampak negative pada tingkat intelegensia

E. Gizi pada Bayi Tiga Tahun

1. Definisi batita

Pada usia anak lebih dari satu tahun, ASI hanya mencukupi 30 % kebutuhan nutrisi balita, sehingga sisanya harus tercukupi dari makanan. Untuk anak usia diatas satu tahun mulai dapat diberikan Table food atau makanan keluarga.

Tabel 3.6 Sumber Nutrisi Batita

Kelompok Makanan	Porsi /Hari	Porsi Setiap Penyajian
Hidrat Rang	4 Kali	1/4 - 1/2 Potong roti, 1/4-1/2 Gelas Nasi, pasta, sereal (Setelah dimasak) 1-2 Keping Biskuit
Sayur-sayuran	2-3	1/4 - 1/2 Gelas Sayuran Setelah dimasak
Buah-buahan	2-3	1/2 potong atau 1/4 gelas buah segar. 1/4 -1/3 gelas jus buah
Produk Dairy	2 - 3	1/2 Gelas susu 1/2 gelas Yoghurt 1/2 ons Keju
Sumber Protein	2	1 - 2 ons daging ayam/ikan/sapi 1/2 - 1 butir telur 2 - 4 sendok amakan kacang polong
Sumber Lemak	3 - 4	1 sendok teh margarin/ mentega/minyak goreng

1. Tips Memilih Makanan Untuk Batita

- a. Sajikan kombinasi makanan dari 5 kelompok makanan, sumber hidrat arang, protein, sayur, buah-buahan dan produk dairy/susu
- b. Tawarkan sajian yang bervariasi
- c. Hindari makanan yang highly-processed
- d. Gunakan sedikit garam, gula, lemak, dan minyak dalam memasak makanan yang bernilai nutrisi tinggi untuk meningkatkan citra rasa
- e. Tawarkan makanan dalam porsi yang sesuai
- f. Pastikan makanan yang diberikan sudah dipotong sesuai ukuran, dan perhatikan saat makan.
- g. Gunakan alat makan yang sesuai dengan dengan usia balita

2. Aturan makan

- Atur secara rutin jadwal makan batita
- Batasi waktu makan batita dalam 30 menit sekali makan. Habis atau tidak habis selesaikan
- Tidak ada yang ditawarkan diantara waktu makan selain air putih.

3. Lingkungan

- Jangan memaksa batita makan
- Jangan memberikan makanan sebagai reward
- Tidak ada selingan saat makan, seperti mainan, televisi
- atau naik odong-odong

4. Minuman yang sehat untuk batita

JENIS MINUMAN	USIA	KETERANGAN
ASI	1-3 Tahun	Masih dianjurkan selama ibu dan anak masih menginginkan
Susu Sapi (Segar/Bubuk/UHT)	1-2 Tahun	Boleh diberikan yang full-fat
Susu Soya (Segar/UHT)	2-3 tahun	Boleh mulai diberikan yang Low Fat
Air Putih		Dorong anak untuk minum secara rutin, berikan diantara waktu makan atau setelah makan.
Jus Buah		Tidak terlalu penting, jika mau memberikan jus buah murni, encerkan dengan air agar tidak terlalu manis. Batasi pemberian 120-160 cc/ hari
Sari Buah, Infuse water, minuman bervitamin, minuman elektrolit, dan soft		Jangan diberikan pada batita

drink		
Teh Atau Kopi		Jangan diberikan pada batita

BAB 4

TUMBUH KEMBANG ANAK

Pertumbuhan dapat didefinisikan sebagai penambahan ukuran, jumlah sel, dan jaringan pembentuk tubuh lainnya, sehingga ukuran fisik dan bentuk tubuh bertambah sebagian atau keseluruhan. Pertumbuhan dapat dinilai dengan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan, dan lingkaran kepala.

Masa pertumbuhan tercepat seorang anak adalah 1000 hari pertama kehidupan, yang dinilai sejak awal kehamilan hingga ulang tahun kedua seorang anak. Pada masa ini terjadi pembentukan otak dan organ penting lainnya. Potensi tinggi badan seorang anak sangat bergantung pada kecukupan nutrisi yang didapat selama masa ini. Adanya gangguan pertumbuhan yang tidak terdeteksi dan tidak terintervensi menyebabkan efek jangka panjang yang dapat menurunkan kualitas hidupnya.

A. Faktor-Faktor Mempengaruhi pada Tumbuh Kembang Anak

Aspek penting peran orang tua dalam mengasuh anak adalah mencurahkan kasih sayang, waktu, serta energi untuk mendukung tumbuh kembang anaknya. Hal ini dapat dimulai sejak anak masih berada di dalam kandungan sampai anak lahir dan tumbuh dewasa. Orang tua yang mempersiapkan dirinya untuk mengasuh anak dengan sungguh-sungguh dapat membuat anak tumbuh dan berkembang dengan lebih baik.

1. Sebelum lahir

a. Kesehatan fisik

Ibu hamil perlu menjaga kesehatan diri dan janinnya dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, vitamin yang diberikan oleh tenaga kesehatan, pola tidur cukup, dan berolahraga teratur yang dianjurkan untuk ibu hamil. Pola hidup ibu yang baik akan memaksimalkan pertumbuhan dan perkembangan janin selama kehamilan.

b. Nutrisi

Nutrisi yang tidak cukup pada ibu hamil akan menyebabkan ibu beresiko mengalami keguguran, bayi lahir prematur dan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah.

c. Kesehatan psikologis ibu

Ibu yang bahagia akan menunjang perkembangan janin secara fisik, mental, emosional, dan sosial. Ibu yang tidak bahagia, dan tidak menghendaki kehamilan tersebut akan menghambat perkembangan janin serta berpengaruh pada sikap ibu terhadap anak setelah dilahirkan, misalnya terlalu memanjakan dan melindungi atau sebaliknya tidak peduli.

d. Stimulasi

Pada 2-3 bulan terakhir kehamilan, ayah dan ibu disarankan untuk memberikan rangsangan sensorik pada janin dengan mengelus-elus perut ibu sambil berbicara dan mengungkapkan perasaan cinta mereka kepada janin. Mulai minggu ke 20 masa kehamilan, janin bisa diperdengarkan musik antara lain musik klasik dll secara teratur untuk meningkatkan indra pendengaran janin dan meningkatkan kualitas hubungan antara orang tua dan janin.

e. Larangan untuk ibu hamil

Ibu hamil tidak boleh merokok, karena akan melahirkan anak yang cenderung hiperaktif dan banyak menemui kesulitan belajar disekolah. Ibu hamil yang memiliki

kebiasaan minum minuman keras meskipun hanya 30 cc sehari akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, mempunyai gerakangerakan yang kurang terkoordinasi, lamban dan gangguan kecerdasan anak.

2. Setelah lahir

a. Perhatian Orangtua

Kepekaan orangtua dalam memperhatikan upaya-upaya bayi untuk menarik perhatian dan mengundang orang-tua agar mendekat dengan cara menangis, mengeluarkan suara-suara atau tersenyum akan meningkatkan rasa aman dan merasa dicintai. Sebaliknya orangtua juga harus berusaha memberitahu bayinya cara mereka menunjukkan perhatiannya dengan memberikan belaian lembut, ciuman, atau dekapan.

b. Nutrisi

Makanan yang bergizi serta rangsangan pada semua indera bayi mulai usia dini akan membantu pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak pada 1000 hari pertama kehidupan.

c. Sikap orang tua

Sikap orang tua yang menerima anak, menghormati, meng-hargai dan menganggap penting anak akan membuat anak merasa diterima, dicintai dan aman. Perasaan aman dan dicintai ini akan menjadi dasar yang kokoh bagi perkembangan psiko-sosial anak. Ungkapan cinta diungkapkan lewat belaian, pelukan, sentuhan, dan pemberian makanan yang bergizi. Sebaliknya sikap menolak orang tua terhadap bayinya akan dirasakan oleh bayi. Ia akan bereaksi dengan cara menangis dan gelisah sehingga dapat menghambat tumbuh kembang bayi.

d. Lingkungan

Orang tua adalah orang terbaik untuk membantu anak mewujudkan potensinya. Rumah adalah lingkungan pertama

dimana anak belajar, bertumbuh dan berkembang baik dalam kecerdasan maupun kreativitasnya. Oleh karena itu rumah perlu dibuat nyaman mungkin sehingga kondusif untuk belajar. Selain itu, dukungan emosional dari keluarga sangat penting. Puji anak bila mengalami Keberhasilan dan beri semangat ketika anak putus asa.

e. Cara membesarkan anak yang positif

Orang tua perlu membantu anak untuk membangun rasa percaya dirinya dengan cara memperbaiki mutu komunikasi, meningkatkan sikap kooperatif atau kesediaan anak untuk bekerja sama, motivasi anak agar mereka mau meningkatkan kemampuan mereka, dan membantu mereka mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi.

B. Tahapan Tumbuh Kembang Anak

Usia	Perkembangan anak
1 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Menatap ke ibu • Mengeluarkan suara o...o... • Tersenyum • Menggerakkan tangan dan kaki
3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Mengangkat kepala tegak ketika tengkurap • Tertawa • Menggerakkan kepala ke kiri dan kanan • Membalas tersenyum ketika diajak bicara/ tersenyum • Mengoceh spontan atau bereaksi dengan mengoceh
6 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berbalik dari terlungkup ke terlentang • Mempertahankan posisi kepala tetap tegak • Meraih benda yang ada didekatnya • Menirukan bunyi • Menggenggam mainan

	<ul style="list-style-type: none"> • Tersenyum ketika melihat mainan/gambar yang menarik
9 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Merambat • Mengucapkan ma...ma, da...da... • Meraih benda sebesar kacang • Mencari benda/mainan yang dijatuhkan • Bermain tepuk tangan atau ciluk-ba • Makan kue/biskuit sendiri
12 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dan berjalan berpegangan • Memegang benda kecil • Meniru kata sederhana seperti ma...ma...,pa...pa... • Mengenal anggota keluarga • Takut pada orang yang baru dikenal • Menunjuk apa yang diinginkan tanpa menangis/merengek
2 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Naik tangga dan berlari-lari • Mencoret-coret kertas/tembok dengan pensil • Dapat menunjuk 1 atau lebih bagian tubuhnya • Menyebut 3-6 kata yang mempunyai arti, seperti bola, piring dan sebagainya • Memegang cangkir sendiri • Belajar makan minum sendiri
3 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Mengayuh sepeda roda 3 • Berdiri diatas satu kaki tanpa berpegangan • Bicara dengan baik menggunakan 2 kata • Mengenal 2-4 warna • Menyebut nama, umur dan tempat • Menggambar garis lurus • Bermain dengan teman • Melepas pakaiannya sendiri • Mengenakan baju sendiri
5 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Melompat-lompat 1 kaki, menari dan berjalan lurus • Menggambar orang 3 bagian (kepala,badan,tangan/ kaki) • Menggambar tanda silang dan lingkaran

- Menangkap bola kecil dengan kedua tangan
- Menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar
- Menyebut angka, menghitung jari
- Bicaranya mudah dimengerti
- Berpakaian sendiri tanpa dibantu
- Mengancing baju atau pakaian boneka
- Menggosok gigi tanpa bantuan

1. Perkembangan Anak Masa Pra Sekolah

Anak dibawah umur lima tahun atau balita mempunyai sifat-sifat khusus. Pada masa ini anak mulai mengembangkan sifat, watak, dan ciri kepribadiannya. Beberapa hal yang perlu diperhatikan pada masa balita ini adalah :

a. Rasa ingin tahu

Pada masa ini anak mempunyai kecenderungan mau me-meriksa dan menyelidiki dunia sekitarnya dengan caranya sendiri seperti meraba, melihat, mendengar, bertanya, dan sebagainya yang kadang-kadang mengakibatkan timbulnya bahaya untuk anak itu sendiri. Contoh : anak kecil terlalu pendek untuk dapat melihat apa yang terdapat di atas meja, karena ingin tahu maka ia menarik taplak meja sehingga semua barang jatuh. Jika meja ada kopi panas maka dapat



menyebabkan luka bakar baik kecil maupun besar Untuk mencegah hal demikian usahakan tak ada taplak meja yang melebihi luasnya meja. Perlu dimengerti bahwa semua ini akibat perkembangan anak sesuai dengan usianya, karena itu jangan terus marah atau menghambat aktivitas anak, tetapi

awasi anak itu dan hindarkan kecelakaan yang mungkin terjadi.

Bila terjadi kecelakaan misalnya luka bakar, ibu jangan panik. Bila terjadi karena tersiram air atau minyak panas, maka baju yang tersiram harus segera dibuka, bila perlu digunting. Selanjutnya di bawa ke fasilitas Kesehatan terdekat.

Pada luka bakar jangan diberi bahan lain seperti minyak, pasta gigi, mentega, susu, dan sebagainya untuk mencegah infeksi. Kemudian anak dibungkus dengan kain, sprei atau selimut yang bersih, segera bawa ke rumah sakit/puskesmas terdekat.

b. Permainan



Masa anak adalah masa bermain, dengan bermain anak menyelidiki, melihat dan mengalami segala sesuatu di lingkungannya. Pengalaman ini berhubungan erat dengan perkembangan kecerdasannya. Oleh karena itu permainan yang dapat bergerak, ber-bunyi, dapat dibuka, ditutup dan dapat ditumpuk, akan sangat menarik, misalnya bola dapat melambung dan sebagainya. Jadi perlu sekali permainan yang dapat memberikan pengalaman baru serta mendorong aktivitas anak, dengan memberikan permainan yang edukatif.

c. Bertanya

Dengan mulainya anak pandai berbicara dan berjalan, maka ia akan menjumpai macam-macam hal yang menimbulkan rasa ingin tahu. Anak kecil akan terus mengajukan pertanyaan, walaupun ibu sedang sibuk cobalah jawab dengan sabar dan benar. Jangan marah terhadap si kecil atau bosan



untuk menjawab, karena hal ini dapat mempengaruhi sikap untuk mengembangkan inisiatif dan daya kreatif.

Fase ini berhubungan dengan perkembangan, pengertian, kecerdasan, dan bahasa. Dalam hal ini ibu mempunyai peranan besar, sayang sekali kalau bimbingan hanya datang dari pengasuh saja, yang mungkin pendidikannya terbatas. Oleh karena itu carikan pengasuh yang mempunyai kecerdasan normal.

d. Meniru

Sifat meniru ini membawa bahaya sama seperti sifat ingin tahu. Perkataan, sikap, cara bertingkah laku orang disekitarnya hampir selalu ditirunya, terutama orang yang dicintainya. Oleh karena itu perhatikan dalam memilih pengasuh untuk anak, karena ia juga mempengaruhi perkembangan kepribadian anak.

Sifat meniru ini dapat dilihat misalnya ingin memakai sepatu ayah atau ibu. Ayah memakai korek api si kecil melihatnya. Jika ayah meletakkan korek api ini maka anak langsung mencobanya karena tertarik dengan api yang berwarna itu, akibatnya dapat timbul kecelakaan.



e. Berkhayal

Khayalan anak besar sekali sehingga orang dewasa mengira anak berdusta. Dalam permainan, anak akan berbicara dengan boneka dan benda mati lainnya. Bagi anak ini seolah-olah hidup, sering pula mereka mempunyai teman khayalan dan menceritakan tentang teman khayalannya pada orang tuanya. Karena itu orang tua mempunyai perhatian dan pengertian terhadap perkembangan si kecil. Dari khaya-

lannya kita dapat mengerti apa yang menjadi keinginannya, perasaan dan sikapnya terhadap orang disekitarnya.

f. Melatih kebiasaan buang air besar dan kecil

Kira-kira umur 1 tahun atau lebih ibu dapat mulai melatih anak dengan cara tiap 2-3 jam selama 10 menit dudukkan diatas pispot atau kloset, jangan diberi permainan atau makanan supaya anak dapat berkonsentrasi. Jika anak tidak berhasil tidak perlu dimarahi. Mengikat anak di pispot atau di kloset adalah hal yang tidak masuk akal. Anak berhenti mengompol bila ia sudah dapat mengenali rasa “kebelet” sebelum hajatnya keluar.

Kemungkinan setelah lama dilatih diatas pispot, anak akan Buang Air Kecil (bak) dan buang air besar (bab). Anak harus diberi pengertian yang jelas dan dilatih untuk pergi ke kamar mandi/toilet bila ia mulai merasa ingin BAK dan BAB, yang harus diperhatikan adalah tidak melatih anak sebelum usia 1 tahun karena anak akan merasa tertekan dan kemungkinan akan mengembangkan sikap memberontak karena mengalami stres. Tetapi juga tidak terlampau dibiarkan atau tidak dilatih, karena menyebabkan anak tak pernah bisaa mengikuti peraturan atau disiplin. Akibatnya sulit diatur dan semaunya sendiri



anak

g. Pendidikan seks

Pendidikan seks bukanlah masalah yang kecil. Penge-nalan akan tubuh dan sistem kehidupan serta pengetahuan tentang perbedaan fisik antara pria dan wanita adalah merupakan bagian dari usahanya untuk menemukan dan mengenal dunia sekitarnya.

Dalam membicarakan masalah seks hendaknya dilaku-kan secara terbuka, disesuaikan dengan pengertian anak dan

tidak ragu untuk menyebut nama organ itu dengan nama sesungguhnya. Perhatian anak terhadap seks tidaklah tertuju pada masalah reproduksi. Meskipun demikian kadang-kadang anak akan bertanya: “Adik” datang dari mana? Jangan berdusta tetapi juga tidak berlebihan dalam memberikan penjelasan karena pengertian anak masih terbatas, misalnya dijawab dengan: ibu menerima adik dari Tuhan.

Seringkali ada anak cenderung memegang alat kelamin, hal itu biasa pada anak. Oleh karena itu berilah pakaian yang tertutup rapat dan alihkan perhatiannya pada permainan atau aktivitas yang menarik minatnya. Jangan mengatakan bahwa seks itu jelek, kotor dan sebagainya, karena anak belum dapat mengerti dan hal ini dapat mengganggu perkembangan psikoseksualnya

h. Lingkar lengan atas (lila)

Pada masa pertumbuhannya, bayi dan balita mengalami perubahan ukuran, jumlah sel, dan jaringan intraseluler. Ukuran-ukuran tubuh yang akan membesar ditandai dengan meningkatnya berat dan tinggi badan, ukuran lingkaran kepala, ukuran lingkaran lengan atas, menguatnya tulang, membesarnya otot, dan bertambahnya organ tubuh lain seperti rambut, kuku, gigi, dan sebagainya.

Salah satu cara untuk dapat mengetahui baik atau tidaknya pertumbuhan anak adalah dengan mengukur lingkaran lengan atasnya. Lingkaran lengan atas menggambarkan tumbuh kembang jaringan lemak di bawah kulit dan otot yang tidak banyak terpengaruh oleh keadaan cairan tubuh dibandingkan dengan berat badan. LILA lebih sesuai untuk menilai keadaan gizi/tumbuh kembang pada anak kelompok prasekolah (1-5 tahun). Pengukuran menggunakan LILA ini lebih tepat untuk mengidentifikasi anak dengan gangguan gizi/pertumbuhan fisik yang berat.

Berdasarkan standar Walanski, perkembangan ukuran lingkaran lengan atas bayi dan balita berdasarkan umur terbilang normal pada ukuran berikut.

Usia	Ukuran LILA
6 - 8 bulan	14,75 cm
9 - 11 bulan	15,10 cm
1 tahun	16,00 cm
2 tahun	16,25 cm
3 tahun	16,50 cm
4 tahun	16,75 cm
5 tahun	17,00 cm

Selain itu, interpretasi hasil sebagai berikut:

- a. LILA (cm): kurang dari 12,5 cm = gizi buruk (merah), 12,5 – 13,5 cm = gizi kurang (kuning), lebih dari 13,5 cm = gizi baik (hijau).
- b. Bila umur tidak diketahui, status gizi dinilai dengan indeks LILA/TB: kurang dari 75% = gizi burk, 75-80% = gizi kurang, 80-85% = *borderline*, dan lebih dari 85% = gizi baik (normal).

i. Diagram LILA pada bayi dan balita

Untuk dapat mengukur lingkaran lengan atas (LILA) dapat digunakan pita ukur non-elastis. Pengukuran ini dapat digunakan sebagai alternatif bila tidak memungkinkan mengukur berat badan dan tinggi badan anak (keadaan darurat atau untuk skrining). Nilai ambang batas yang digunakan untuk pengukuran LILA pada balita, yaitu 12,5 -13 cm yang dapat menggantikan interpretasi berat badan dan tinggi badan rendah atau *wasting*.

Sensitifitas parameter lingkaran lengan atas tidak sensitif. Sementara itu, spesifikasi parameter lingkaran lengan atas tidak spesifik. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur LILA adalah pita LILA.



Gambar 4.1 Gambar pita LILA adalah sebagai berikut

C. Permasalahan Dalam Tumbuh Kembang Anak-Anak

1. Speech Delay

Anak dikatakan berbicara adalah ketika anak tersebut dapat mengeluarkan berbagai bunyi menggunakan artikulasi atau kata-kata yang digunakan untuk menyampaikan sesuatu dalam berkomunikasi. Kemampuan berbicara pada masing-masing anak berbeda, tetapi kemampuan tersebut dapat dibandingkan dengan anak yang usia pada umumnya.

Perkembangan kemampuan berbicara seorang anak dikatakan normal apabila kemampuan berbicara mereka sesuai dengan perkembangannya. Ketika perkembangan kemampuan berbicara tidak sesuai dengan perkembangan bicara pada usianya, maka anak tersebut dapat dikatakan mengalami hambatan perkembangan pada kemampuan berbicara. Keterlambatan bicaranya termasuk dalam klasifikasi Gangguan Perkembangan Bicara Dan Bahasa Ekspresif (GPBBE). GPBBE dalam istilah sehari-hari sering disebut *speech delay* atau keterlambatan bicara.

a. Faktor Penyebab

Penyebab keterlambatan bicara, yang paling umum adalah rendahnya tingkat kecerdasan, kurangnya stimulus, atau terdapat gangguan fungsi tubuh. Apabila anak tidak

didorong berceloteh, hal itu akan menghambat penggunaan kosakata.

Tabel 4.1 Ciri-ciri anak mengalami keterlambatan bicara

Usia	Ciri-ciri anak mengalami keterlambatan bicara
4 - 6 bulan	Tidak menirukan suara yang dikeluarkan orang tuanya; Pada usia 6 bulan belum tertawa atau berceloteh.
8 - 10 bulan	Usia 8 bulan tidak mengeluarkan suara yang menarik perhatian. Usia 10 bulan, belum bereaksi ketika dipanggil namanya; Usia 9 - 10 bulan, tidak memperlihatkan emosi seperti tertawa atau menangis.
12 – 15 bulan	Usia 12 bulan, belum dapat menunjukkan ekspresi, belum mampu mengeluarkan suara, tidak menunjukkan usaha berkomunikasi bila membutuhkan sesuatu. Usia 15 bulan, belum dapat mengucapkan 1 - 3 kata.
18 – 24 bulan	Usia 18 bulan, belum bisa mengucapkan 6-10 kata, Usia 18-20 bulan, belum bisa menunjukkan sesuatu yang menarik perhatian, Usia 21 bulan, belum dapat mengikuti perintah sederhana, 24 bulan, belum mampu merangkai 2 kata menjadi kalimat, tidak memahami fungsi alat rumah tangga seperti sikat gigi dan telepon, belum dapat meniru tingkah laku atau kata-kata orang lain, tidak mampu menunjukkan anggota tubuhnya bila ditanya.
30 – 36 bulan	Usia 30 bulan, berbicaranya kurang dapat dipahami, Usia 36 bulan, tidak bisa menggunakan kalimat sederhana, dan tidak bisa dipahami oleh orang lain selain anggota keluarga.

3 – 4 tahun	Usia 3 tahun, tidak bisa mengucapkan kalimat, tidak mengerti perintah verbal dan tidak memiliki minat bermain dengan sesamanya, Usia 3,5 tahun, tidak bisa menyelesaikan kata seperti "ayah" diucapkan "aya", Usia 4 tahun, masih gagap dan bicaranya tidak dimengerti secara lengkap.
-------------	--

Penanganan Terhadap Anak Terlambat Bicara (*Speech Delay*) Anak dengan *speech delay* perlu dikonsultasikan ke dokter tumbuh kembang.

2. Stunting

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat dari kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu pendek untuk usianya. Kekurangan gizi ini terjadi sejak bayi dalam kandungan dan pada masa awal setelah anak lahir, tetapi baru nampak setelah anak berusia 2 tahun.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar angka [Stunting](#) pada tahun 2019 turun menjadi 27,67 % dibandingkan dengan tahun 2018 yang angkanya mencapai 30,8 %.

a. Penyebab Stunting

Masalah stunting ini memang sangat menghantui para orang tua yang memiliki anak usia balita. Stunting disebabkan oleh kombinasi beberapa factor yang berkembang dalam jangka panjang, seperti kekurangan gizi kronis, kebutuhan protein tidak terpenuhi, Sering mengalami infeksi pada awal kehidupan anak.

b. Gejala Stunting

Gejala stunting yaitu Anak memiliki tubuh lebih pendek dibandingkan anak seusianya, Proporsi tubuh yang cenderung normal namun anak terlihat lebih kecil dari usianya, Berat badan yang rendah untuk anak seusianya, pertumbuhan tulang anak yang tertunda

c. Pencegahan Stunting

Stunting dapat dicegah dengan pemenuhan kebutuhan gizi anak yang sesuai pada 1000 hari pertama kehidupan anak, pemenuhan kebutuhan asupan nutrisi bagi ibu hamil, konsumsi protein pada menu harian untuk balita usia di atas 6 bulan dengan kadar protein sesuai dengan usianya, menjaga kebersihan sanitasi dan memenuhi kebutuhan air bersih, rutin membawa anak ke fasilitas Kesehatan minimal 1 bulan sekali.

3. Malnutrisi

Malnutrisi adalah istilah umum untuk kondisi medis yang disebabkan oleh pemberian atau cara makan yang tidak tepat atau tidak mencukupi yang dapat menimbulkan masalah kesehatan dan mengganggu tumbuh kembang anak. Mal-nutrisi terbagi menjadi 2 kelompok besar, yaitu gizi kurang (*undernutrition*) dan gizi lebih (*overnutrition*).

Gizi kurang dapat dibagi menjadi beberapa kategori, yaitu:

a. Stunting

Berdasarkan tinggi badan anak. Tinggi badan berbanding usia yang sangat rendah pada anak berdasarkan grafik pada buku tumbuh kembang

b. Wasting

Berdasarkan indikator dari berat badan anak. Berat badan dibanding tinggi badan yang sangat kurang pada anak berdasarkan grafik pada buku tumbuh kembang.

c. Underweight

Berat badan dibanding usia kurang pada anak berdasarkan grafik pada buku tumbuh kembang. Anak-anak yang mengalami mal-nutrisi dapat mengalami perkembangan kepribadian yang lambat. Kondisi ini bahkan bisa sampai menimbulkan keterbelakangan mental dan bisa memberikan efek jangka panjang pada anak-anak.

Tanda dan Gejala Gizi Kurang

Gizi kurang berkaitan dengan ketidacukupannya asupan nutrisi sesuai dengan kebutuhan harian anak. Tanda dan gejala dari kurangnya gizi pada anak antara lain: adalah penurunan berat badan drastis, guzi dan mulut sering luka dan nyeri, perut membesar, pipi dan mata terlihat cekung, kulit dapat menjadi lebih tipis, kering, pucat dan dingin, rambut rontok, mudah kelelahan, waktu penyembuhan luka lama, mudah marah, mudah murung, sulit berkonsentrasi dan rentan terhadap dingin. Selain itu, malnutrisi pada anak juga menimbulkan gejala yang cukup khas.

a. Kwashiorkor

Kurangnya asupan protein yang mengakibatkan masa lemak dan otot tubuh hilang. Ciri yang paling terlihat dengan sangat jelas, yakni perut anak yang membuncit akibat adanya penumpukan cairan (asites).

b. Marasmus

Kurangnya asupan energi dan kalori, sehingga membuat anak sangat kurus. Ciri khasnya adalah berat badan anak menurun drastis, sehingga membuat tulangnya seolah terlihat di balik balutan kulit tubuh.

Penyebab Malnutrisi

Malnutrisi pada anak pada dasarnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi anak. Selain itu, terdapat pula berbagai penyebab yang mendorong terjadinya malnutrisi pada anak, antara lain:

a. Pola makan buruk

Asupan makanan anak yang terlalu sedikit atau berlebih dapat mempengaruhi kebutuhan gizi harian anak yang dapat menyebabkan anak mengalami malnutrisi. Pola makan yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa factor. Mulai dari mengalami dysphagia (kesulitan menelan), anemia (kurang darah). tidak tersedianya kecukupan bahan makanan yang

dipengaruhi oleh kehidupan sosial ekonomi orang tua, pengetahuan tentang gizi pada anak yang kurang dari orang tua.

b. Ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh

Anak yang mengalami nutrisi lebih bisaanya sangat gemar untuk makan, bahkan dalam porsi yang banyak. Tetapi hal tersebut tidak dibarengi dengan aktifnya anak melakukan berbagai kegiatan. Hal tersebutlah yang membuat sisa energi yang tidak digunakan oleh tubuh akan mengendap dan membentuk lemak dalam tubuh.

c. Masalah pada sistem pencernaan

Hal ini dapat disebabkan karena tubuh yang tidak memiliki kemampuan untuk menyerap zat gizi yang diperolehnya. Masalah pada sistem pencernaan antara lain adalah pada pasien dengan penyakit Celiac (penyakit autoimun) dan penyakit Crohn (penyakit radang usus kronis).

d. Kurangnya asupan ASI

Para ahli mengatakan bahwa kurangnya ASI dapat menyebabkan malnutrisi pada bayi dan anak-anak. Hal ini karena di dalam ASI terkandung beragam nutrisi yang penting untuk menunjang tumbuh kembang anak di awal masa kehidupannya.

Pemeriksaan Penunjang pada Malnutrisi

Yang dapat dilakukan jika anak mengalami tanda-tanda dari malnutrisi adalah segera periksa ke dokter. Kemudian dokter akan menghitung indeks massa tubuh anak dan melakukan pemeriksaan pendukung untuk mengetahui apakah anak mengalami malnutrisi atau tidak.

D. Pertumbuhan Gigi pada Anak

1. Gigi Geligi

Gigi yang pertama kali tumbuh di dalam rongga mulut seorang anak dikenal dengan nama gigi susu atau gigi sulung. Perkembangan tulang dan gigi bayi sebenarnya sudah terjadi sejak dalam kandungan, yaitu ketika usianya memasuki 6 minggu. Pertumbuhan gigi pada bayi timbul pada umur yang bervariasi, namun umumnya muncul pada usia bayi 6 - 9 bulan. Sebagian bayi bisa cepat mengalami pertumbuhan giginya, yaitu pada usia 3 - 4 bulan. Tetapi ada juga yang lama dan baru tumbuh gigi pada usia di atas 1 tahun. Hal ini dapat dipengaruhi genetic dari orang tua.

American Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan untuk memeriksakan bayi ke dokter gigi apabila sampai usia 18 bulan belum tampak erupsi gigi. Seluruh gigi susu akan selesai tumbuh pada usia 3 tahun. Biasanya gigi yang muncul pertama adalah gigi seri depan, gigi seri samping, gigi geraham pertama, gigi taring, dan terakhir gigi geraham kedua. Apabila pertumbuhan tidak sesuai urutan, menurut AAP hal ini tidak perlu dikhawatirkan.

Bayi yang akan tumbuh gigi memiliki gejala yang berbeda-beda. Berikut tanda-tanda bayi akan tumbuh gigi.

1. Bayi tampak mengeluarkan liur lebih banyak dan ruam di sekitar mulut akibat iritasi terhadap liur
2. Bayi tampak lebih sering menggigit atau memasukan tangan ke dalam mulut
3. Gusi tampak lebih merah dan bengkak
4. Perubahan pola tidur dan makan karena adanya rasa tidak nyaman pada gusi
5. Bayi akan menjadi rewel
6. Demam yang diakibatkan dari adanya pembengkakan pada gusi.

2. Tahapan Tumbuhnya Gigi

Tahapan tumbuhnya gigi dibedakan menjadi dua, yaitu tahapan tumbuhnya gigi pada bayi dan pada anak.

Berikut merupakan tahapan-tahapan tumbuhnya gigi pada bayi dan anak.

a. Tahapan Tumbuhnya Gigi pada Bayi

Tumbuhnya gigi pada rahang atas	
Jenis Gigi	Usia
Gigi seri depan	8 - 12 bulan
Gigi seri samping	9 - 13 bulan
Gigi taring	16 - 22 bulan
Gigi geraham besar pertama	13 - 19 bulan
Gigi geraham besar kedua	25 - 33 bulan

Tumbuhnya gigi pada rahang bawah	
Jenis Gigi	Usia
Gigi seri depan	6 - 10 bulan
Gigi seri samping	10 - 16 bulan
Gigi taring	17 - 23 bulan
Gigi geraham besar pertama	14 - 18 bulan
Gigi geraham besar kedua	23 - 32 bulan

b. Tahapan Tumbuh Gigi Pada Anak

Tumbuhnya gigi pada rahang atas	
Jenis Gigi	Usia
Gigi seri depan	6 - 7 tahun
Gigi seri samping	7 - 8 tahun
Gigi taring	10 - 12 tahun
Gigi geraham besar pertama	9 - 11 tahun
Gigi geraham besar kedua	10 - 12 tahun

Tumbuhnya Gigi pada Rahang Bawah	
Jenis Gigi	Usia
Gigi seri depan	6 - 7 tahun
Gigi seri samping	7 - 8 tahun
Gigi taring	9 - 12 tahun
Gigi geraham besar pertama	9 - 11 tahun
Gigi geraham besar kedua	10-12 tahun

E. Imunisasi

Imunisasi merupakan investasi kesehatan yang paling murah dan efektif untuk masa depan. Imunisasi akan membuat tubuh terlindungi dari beberapa penyakit infeksi. Bagi seorang anak, imunisasi dapat meng-hindarkannya dari penyakit infeksi berbahaya yang dapat menyebabkan anak sakit, cacat, bahkan meninggal. Oleh karena itu, imunisasi penting untuk diberikan kepada anak agar mereka mempunyai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi pribadi yang sehat jasmani. Imunisasi dapat diberikan tidak hanya kepada bayi dan anak, tetapi juga dapat diberikan kepada ibu hamil untuk dapat mengurangi timbulnya kesakitan, menurunkan angka kematian, dan mencegah akibat buruk lebih lanjut terhadap janin yang dikandung.

Imunisasi berasal dari kata imun yang berarti kebal atau resisten. Anak yang diimunisasi berarti diberikan kekebalan terhadap suatu penyakit tertentu. Imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan atau meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit, sehingga apabila suatu saat terpajan dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan (Noordati, 2018).

Ada banyak penyakit menular di Indonesia yang dapat dicegah dengan imunisasi yang dikenal dengan PD3I(Penyakit yang Dapat

Dicegah Dengan Imunisasi) (Noordati, 2018). Berikut merupakan beberapa penyakit yang dapat dicegah dengan imunisasi.

1. Tuberkulosa (TBC)

Penyakit yang disebabkan oleh kuman Tuberculosis. Penyakit ini sangat menular dan dapat menyerang semua umur terutama pada anak-anak yang kurang gizi dan bertempat tinggal di lingkungan yang padat penduduknya dan kurang memperhatikan kebersihan.

2. Hepatitis B

Penyakit ini disebabkan oleh virus Hepatitis B yang menyerang hati atau liver. Penularan virus hepatitis B dapat terjadi melalui kontak cairan tubuh penderita seperti darah dan kontak seksual tanpa pengaman. Kontak darah bisa terjadi melalui penggunaan jarum suntik bergantian, terkontaminasi dengan darah pada luka terbuka, ketika melakukan tatto dengan alat tidak steril, alat cukur, dan transfusi darah yang tidak steril. Termasuk pula penularan dari ibu yang terinfeksi hepatitis B kepada anak saat persalinan (penularan vertikal).

3. Difteria, Pertusis, Tetanus (DPT)

a. Difteri

Penyakit ini disebabkan oleh kuman *corynebacterium diphtheriae*. Penyakit yang dapat menyerang pada semua umur terutama banyak terjadi pada anak usia dibawah 5 tahun, mudah menular, menyerang saluran pernapasan bagian atas dengan tanda adanya bercak putih di selaput tenggorokan dan demam.

b. Pertusis (batuk rejan/batuk 100 hari)

Penyakit ini disebabkan oleh bacteria *bordetella pertusis*. Merupakan batuk yang berkepanjangan yang bisa mengakibatkan kerusakan jaringan otak.

c. Tetanus

Penyakit ini disebabkan oleh bakteri *Clostridium Tetani*, dapat terjadi pada bayi baru lahir yang disebabkan oleh pemotongan tali pusat dengan alat yang tidak steril dan pada

anak melalui luka kecil yang dalam. Penyakit ini ditandai dengan mulut anak menjadi kaku, sukar dibuka dan kekejangan akan menjalar ke otot-otot bagian tubuh yang lain (otot kuduk, muka) terutama akibat adanya rangsangan cahaya atau suara, biasanya kesadaran anak baik.

4. Polio

Penyakit demam yang disebabkan virus polio. Virus ini tumbuh dan berkembang di dalam saluran pencernaan, bisa bertahan hidup di tinja penderita selama 100hari. Menyerang sumsum tulang belakang dan inti batang otak sehingga menyebabkan kerusakan saraf yang dapat menimbulkan kelumpuhan. Penularan melalui makanan yang tercemar virus polio. Virus dapat hidup dalam air dan bahan makanan. Memasak air dan makanan sampai benar-benar matang dapat membuat virus mati dan gagal masuk dan menginfeksi tubuh Penyakit ini ditandai dengan panas tinggi dan nyeri pada otot-otot yang terserang dan reflek urat lutut negatif.

5. Campak, Gondongan dan Rubela

a. Campak (measles)

Penyakit menular ini disebabkan oleh virus campak. Menyerang bayi dan balita dengan gejala panas, timbul bercak-bercak merah (bintik-bintik merah) di kulit, bermula dari belakang telinga, muka, dan keseluruhan tubuh. Biasanya disertai batuk, pilek, dan peradangan ringan pada mata. Kematian pada penyakit ini disebabkan oleh komplikasi atau penyakit penyerta misalnya bronchopneumonia.

b. Mumps/gondongan

Penyakit ini disebabkan oleh virus paramyxovirus, menyerang anak-anak sebelum pubertas. Penularan penyakit melalui kontak langsung, percikan ludah, muntahan, mungkin juga melalui air seni. Mumps atau gondongan ditandai dengan gejala yang khas yaitu pembesaran kelenjar ludah terutama di kelenjar Parotis (gondong).

c. Rubella/campak Jerman

Penyakit ini disebabkan oleh virus rubella yang menyebabkan campak Jerman yang dapat menyerang pada anak-anak, orang dewasa dan ibu hamil. Ditandai dengan munculnya gejala-gejala ringan yaitu bintik-bintik merah pada kulit. Rubella pada kehamilan dapat menyebabkan kelainan bawaan pada bayi yang dikandung. Penyakit ini dapat ditularkan dengan cara kontak langsung dari penderita dan dapat menular pada janin melalui ari-ari.

6. Haemophylus influenza tipe B (Hib)

Penyakit ini disebabkan oleh bakteri haemophyllus influenza, menyebabkan gejala demam, kaku kuduk, penurunan kesadaran, kejang, dan kematian.

7. Infeksi Rotavirus

Penyakit ini disebabkan oleh rotavirus yang berada didalam air yang tidak bersih. Demam dan muntah-muntah merupakan tanda awal infeksi rotavirus dan biasanya muncul dalam dua hari setelah terpapar virus. Kemudian diikuti oleh diare selama 3-8 hari. Infeksi juga bisa menyebabkan nyeri pada daerah perut. Gejala lainnya yaitu diare lebih dari 24 jam, terlihat lemas, mengantuk, rewel, muntah-muntah yang sering, demam dengan suhu 40 °C atau lebih, buang air besar dengan feses berwarna hitam, mengandung darah, atau nanah, sudah terdapat tanda-tanda ***dehidrasi*** sepertimulut kering, buang air kecil berkurang, menangis tanpa mengeluarkan air mata, tampak mengantuk, penurunan kesadaran, rasa haus yang berlebihan, ujung jari terasa dingin, atau mata dan ubun-ubun terasa cekung. Penyakit ini menyebabkan kematian pada balita usia 6-24 bulan dengan puncaknya pada usia 9-12 bulan di seluruh dunia.

8. Influenza

Penyakit ini disebabkan oleh virus influenza yang meng-akibatkan infeksi saluran pernapasan, sangat menular melalui percikan ludah dan udara serta kontak langsung dengan pende-rita. Penyakit ini umumnya

ringan tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius apabila tidak segera diatasi.

9. Varisela (cacar air)

Penyakit ini disebabkan oleh virus varisela zoster., sangat menular melalui cairan yang keluar dari gelembung cacar yang pecah. Gejala berupa gelembung pada kulit yang timbul 24 - 36 jam kemudian, gatal, dan berisi cairan. Pada umumnya 75% anak berusia 12 tahun terserang varisela.

10. Tifoid

Penyakit ini disebabkan oleh kuman *Salmonella Typhi*, menyebabkan infeksi yang ditandai dengan demam 1 minggu atau lebih, mual, muntah, lidah kotor, perut kembung, nyeri perut, diare atau susah buang air besar. Menular melalui makanan dan minuman yang terkontaminasi virus.

11. Hepatitis A

Penyakit ini disebabkan oleh virus hepatitis A yang terdapat pada makanan yang tidak bersih, ditandai dengan demam, mual, kurang nafsu makan, perut terasa kurang enak, diikuti dengan air seni berwarna pekat, tinja pucat, mata dan kulit menjadi kuning.

12. Human Papiloma Virus

Penyakit ini disebabkan human papillomavirus (HPV). Virus penyebab kanker serviks ini merupakan salah satu penyebab kematian pada wanita di seluruh dunia, yang dapat diderita terutama oleh wanita yang pernah melakukan hubungan seksual.

13. Japanese Ensefalitis

Penyakit ini disebabkan oleh virus Japanese Encephalitis (JE), ditularkan melalui nyamuk, burung, dan babi (bagaimana ditularkan?). Gejala yang ditimbulkan demam $\geq 38^{\circ}\text{C}$, kejang. Terjadi pada usia < 10 tahun dan terbanyak pada usia 5 tahun.

14. Dangué

Penyebab penyakit ini adalah virus *Dengue*. Virus ini ditular-kan lewat gigitan nyamuk *Aedes aegypti*, yang tersebar hampir di seluruh penjuru Indonesia. Infeksi virus *Dengue* bisa menyerang siapa saja baik anak-anak maupun orang dewasa. Gejala demam dengue klasik biasanya diawali dengan demam tinggi (> 40 °Celsius) selama 4-7 hari setelah digigit nyamuk, serta sakit kepala parah, nyeri pada bagian belakang mata, nyeri otot dan sendi parah, mual dan muntah, ruam. Ruam mungkin muncul di seluruh tubuh 3 sampai 4 hari setelah demam, kemudian berkurang setelah 1 hingga 2 hari.

TABEL JADWAL IMUNISASI ANAK MENURUT KEMENTERIAN KESEHATAN, 2018


CATATAN IMUNISASI ANAK

UMUR (BULAN)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12**
Yaksin	Tanggal Pemberian Imunisasi												
HB-0 (0-7 hari)													
BCG													
*Polio													
*DPT-HB-Hib 1													
*Polio 2													
*DPT-HB-Hib 2													
Polio 3													
*DPT-HB-Hib 3													
*Polio 4													
*IPV													
Campak													

UMUR (BULAN)	18	24
Yaksin	Tanggal Pemberian Imunisasi	
**DPT-HB-Hib Lanjutan		
***Campak Lanjutan		


- Jadwal tepat pemberian imunisasi dasar lengkap
- Waktu yang masih diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap
- Waktu Pemberian imunisasi bagi anak di atas 1 tahun yang belum lengkap
- Waktu yang tidak diperbolehkan untuk pemberian imunisasi dasar lengkap

TABEL JADWAL IMUNISASI ANAK MENURUT IKATAN DOKTER ANAK INDONESIA (IDAI) TAHUN 2020



Jadwal Imunisasi Anak Umur 0-18 tahun

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Tahun 2020



Imunisasi	Bulan												Tahun												
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	3	5	6	7	8	9	10	12	14	15	16	18	
Hepatitis B	1		2	3	4								5												
Polio		0	1	2	3							4													
BCG		1 kali																							
DTP			1	2	3							4													
DTaP			1	2	3							4													
PCV			1	2		3					4														
Korona			1	2		3 (p)																			
Influenza						1																			
MR / MMR								MR																	
MM								1																	
Mumps													2												
Varisela																									
Hepatitis A																									
Tifoid												1													
HPV																									
Demam																									

Cara membaca tabel umur: umur $\boxed{\text{bulan}}$ berarti umur 2 bulan (60 hari), $\boxed{\text{bulan}}$ $\boxed{\text{hari}}$ berarti 24 hari (84 hari).
 Rekomendasi imunisasi sesuai umur terdapat di Baris Pertama. Dapat dilihat pada website: DAI.id (pada komputer) atau link berikut: <https://www.idai.or.id> (melalui ponsel).

■ Primer
 ■ DTP/DTaP
 ■ Booster
 ■ Vaksin bioteknologi

Untuk mengetahui jadwal imunisasi dengan benar perlu dibaca keterangan di bawah ini dan dalam lingkup di bagian Baris Pertama:

- **Vaksin Hepatitis B (HB)**: imunisasi hepatitis diberikan kepada bayi segera setelah lahir kemudian diberikan 28 dan 42 minggu dengan interval minimal 12 minggu. Bayi dengan berat lahir kurang dari 1000g, imunisasi hepatitis B diberikan sesuai jadwal imunisasi 1 bulan atau 12 minggu. Bayi yang lahir dengan berat lahir kurang dari 1000g dan terinfeksi HB segera setelah lahir segera diberikan imunisasi primer. Bayi yang lahir dengan berat lahir kurang dari 1000g dan terinfeksi HB dan mengalami hepatitis B (HBsAg) pada pemeriksaan yang pertama, imunisasi dalam 1 tahun setelah lahir. Imunisasi ini diberikan dalam 2 dosis dengan interval 6-12 minggu.
- **Vaksin Polio**: diberikan 4 kali dengan interval 4 minggu. Dosis pertama diberikan 12 minggu, dosis kedua dan ketiga diberikan 4 minggu kemudian. Untuk anak usia 12 minggu.
- **Vaksin BCG**: imunisasi diberikan segera setelah lahir atau segera mungkin selanjutnya (dalam 1 bulan) dan diberikan 1 dosis. Anak usia 12 minggu diberikan 1 dosis dengan interval 12 minggu.
- **Vaksin DTP/DTaP**: diberikan minimal umur 12 minggu. Untuk anak umur 12-15 bulan, vaksin DTP diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin DTP diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin DTP diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin DTP diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin MMR / MMR**: vaksin umur 1 tahun diberikan dalam 1 dosis. Untuk anak umur 12 bulan, vaksin MMR diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin MMR diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin MMR diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin MMR diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin Mumps**: diberikan minimal umur 12 minggu. Untuk anak umur 12-15 bulan, vaksin Mumps diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin Mumps diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin Mumps diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin Mumps diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin Varisela**: diberikan minimal umur 12 minggu. Untuk anak umur 12-15 bulan, vaksin Varisela diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin Varisela diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin Varisela diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin Varisela diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin Hepatitis A**: diberikan minimal umur 12 minggu. Untuk anak umur 12-15 bulan, vaksin Hepatitis A diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin Hepatitis A diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin Hepatitis A diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin Hepatitis A diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin Tifoid**: diberikan minimal umur 12 minggu. Untuk anak umur 12-15 bulan, vaksin Tifoid diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin Tifoid diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin Tifoid diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin Tifoid diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin HPV**: diberikan minimal umur 9 tahun. Untuk anak umur 9-12 tahun, vaksin HPV diberikan pada umur 9, 12, dan 15 tahun atau 12, 15, dan 18 tahun dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 12-15 tahun, vaksin HPV diberikan pada umur 12, 15, dan 18 tahun atau 15, 18, dan 24 tahun dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 tahun, vaksin HPV diberikan pada umur 15, 18, dan 24 tahun atau 18, 24, dan 30 tahun dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 tahun, vaksin HPV diberikan pada umur 18, 24, dan 30 tahun atau 24, 30, dan 36 tahun dengan interval minimal 4 minggu.
- **Vaksin Demam**: diberikan minimal umur 12 minggu. Untuk anak umur 12-15 bulan, vaksin Demam diberikan pada umur 12, 15, dan 18 bulan atau 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 15-18 bulan, vaksin Demam diberikan pada umur 15, 18, dan 24 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 18-24 bulan, vaksin Demam diberikan pada umur 18, 24, dan 30 bulan dengan interval minimal 4 minggu. Untuk anak umur 24-36 bulan, vaksin Demam diberikan pada umur 24, 30, dan 36 bulan dengan interval minimal 4 minggu.

Berdasarkan data dari Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI menunjukkan sejak 1,7 juta anak belum mendapatkan imunisasi atau belum lengkap status imunisasinya. Kementerian Kesehatan mengubah konsep imunisasi dasar lengkap menjadi imunisasi rutin lengkap. Imunisasi rutin lengkap itu terdiri dari imunisasi dasar dan lanjutan. Imunisasi dasar saja tidak cukup, diperlukan imunisasi lanjutan untuk mempertahankan tingkat kekebalan yang optimal pada anak.

TABEL IMUNISASI DASAR

No.	Vaksin	Fungsi	Waktu Pemberian
1.	Hepatitis B (HB-0)	Mencegah penyakit Hepatitis B	0 – 7 hari
2.	BCG	Mencegah penyakit tuberkulosis	1 bulan
3.	Polio	Mencegah penyakit polio (lumpuh layu)	1, 2, 3, 4 bulan
4.	DPT-HB-HiB	Mencegah difteri, pertusis (batuk rejan/batuk 100 hari), tetanus, hepatitis B, pneumonia, meningitis (radang selaput otak)	2, 3, 4 bulan
5.	IPV	Mencegah penyakit polio	4 bulan
6.	MR / Campak	Mencegah penyakit campak (measles) dan rubella	9 bulan

TABEL IMUNISASI LANJUTAN

No.	Vaksin	Fungsi	Waktu Pemberian
1.	DPT-HB-HiB booster → Ulangan	Mencegah difteri, pertusis (batuk rejan/batuk 100 hari), tetanus, hepatitis B, pneumonia, meningitis (radang selaput otak)	18 bulan
2.	MR/Campak Booster	Mencegah penyakit campak (measles) dan rubella	24 bulan

TABEL IMUNISASI TAMBAHAN

No.	Vaksin	Fungsi	Waktu Pemberian
1.	PCV (Pneumococcal Conjugate Vaccine)	Mencegah IPD (Invasive Pneumococcal Diseases)	2, 4, 6 bulan 12-15 bulan
2.	Rotavirus	Mencegah penyakit gastroenteritis (radang pada lambung dan usus)	2, 4, 6 bulan
3.	Influenza	Mencegah penyakit influenza	6 bulan – 18 tahun (diulang 1x setiap tahun)
4.	Tifoid	Mencegah demam tifoid	2 – 18 tahun (diulang setiap 3 tahun)
5.	Hepatitis A	Mencegah hepatitis A	2 – 18 tahun (pemberian 2x dengan jarak 6-12 bulan)
6.	Varisela	Mencegah varisela (cacar)	1 – 18 tahun (1x pemberian)
7.	HPV	Mencegah kanker serviks	10 – 18 (2 atau 3x pemberian)
8.	Japanese Encephalitis (Je)	Mencegah radang otak	1 dan 2-3 tahun
9.	Dengue	Mencegah demam berdarah	9 – 12 tahun (3x pemberian dengan jarak 6 bulan)

BAB 5

KELUARGA BERENCANA/ PERENCANAAN KELUARGA

A. Perkawinan sebagai Panggilan Hidup

Perkawinan adalah sebuah ikatan lahir-batin antara seorang laki-laki dengan seorang perempuan sebagai suami-isteri dengan tujuan membentuk keluarga dan melahirkan dan hidup kekerabatan yang bahagia dan sejahtera. Dalam perkawinan itu ada relasi interpersonal eksklusif yang diungkapkan dalam janji perkawinan dan diwujudkan melalui hubungan seksual yang intim.

Suami-isteri saling melengkapi dengan kelebihan masing-masing agar dapat mengembangkan kepribadian mereka berdua dalam mencapai kesejahteraan lahir dan batin.

B. Tanggung Jawab Suami-Isteri Merencanakan Hidup Berkeluarga

Anak adalah mahkota dari buah cinta kasih suami-isteri, anugerah Allah yang dianugerahkan kepada pasangan suami-isteri. Dalam perkawinan dimana suami-isteri saling memberikan diri timbal baik secara intim dan eksklusif dalam hubungan seksual harus terbuka pada kelahiran anak. Pasangan suami-isteri dipanggil untuk menjadi partner Allah dalam karya penciptaan dengan melahirkan kehidupan baru.

Dalam kaitan dengan panggilan kebaapaan dan keibuan yang bertanggung jawab, pasangan suami-isteri menghadapi dan mengalami situasi sulit, yaitu disatu pihak dalam hubungan seksual mereka harus bersikap terbuka dan terarah pada kelahiran anak, tetapi di sisi lain kemampuan secara ekonomi dan sosial sangat terbatas.

Keluarga Berencana harus dimengerti secara tepat, sehingga tidak melakukan kesalahan besar karena berlawanan dengan ajaran agama. Pengaturan jumlah dan jarak kelahiran anak yang dilakukan oleh suami-isteri dapat dilakukan dan cara melaksanakannya menghargai dan menghormati hidup manusia.

Usaha untuk mewujudkan keluarga bahagia dan sejahtera melalui pengaturan kehamilan dengan cara:

- a. Menunda kehamilan anak pertama
- b. Menjarangkan kehamilan anak berikutnya
- c. Membatasi kehamilan anak selanjutnya /Membatasi jumlah anak.

C. Metode untuk Pengaturan Kehamilan

1. Metode Keluarga Berencana Alamiah (KBA).

Pengertian dan Falsafah.

Metode Keluarga Berencana Alamiah (Metode KBA), yaitu metode perencanaan kehamilan melalui pengamatan beberapa tanda dan gejala yang secara alamiah terjadi pada fase subur dan fase tidak subur dalam siklus haid. Untuk mencegah kehamilan tidak memakai alat, obat, atau tindakan operatif tetapi berdasar-kan penentuan /pengamatan adanya masa subur dan masa tidak subur seorang wanita. Untuk mencegah kehamilan, hubungan seksual tidak dilakukan pada masa subur dari tiap siklus haid.

Dasar filosofie KB Alamiah: ada perubahan-perubahan yang terjadi dalam siklus haid mencakup perubahan indung telur dan selaput leher rahim. Perubahan ini terjadi karena pengaruh kerja

timbang balik kelenjar hipofise, hipotalamus dan hormon-hormon FSH (follicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone)

Keefektifan komunikasi dan kesepakatan bersama antara suami-isteri adalah faktor kunci dan keberhasilan penggunaan metode alamiah ini. Komunikasi yang baik juga meningkatkan keharmonisan keluarga. Pasangan suami isteri belajar memahami perkembangan kesuburannya dari waktu ke waktu. Pengetahuan mengenai tubuh sendiri akan meningkatkan harga diri dan tanggung jawab sehingga hubungan seksual akan disadari dapat menghasilkan keturunan sekaligus pernyataan cinta dan hanya boleh dilakukan suami isteri dengan memperhatikan kebutuhan pasangannya. Penyelewengan tidak dapat dibenarkan karena menggerogoti perkawinan dan meresahkan keluarga dan masyarakat. Sedangkan keluarga yang harmonis adalah sokoguru masyarakat dan negara.

Disisi lain pernyataan cinta kasih manusia tidak hanya melalui hubungan seksual dan masih banyak cara untuk menyatakan cinta yang indah. Seringkali bahkan menjadi keharusan bahwa perasaan cinta dinyatakan dengan berpantang dari hubungan seksual.

Menggunakan metode KBA berarti menghormati proses alamiah, maka sebagai konsekuensinya bila terjadi kehamilan kehadiran anak tersebut akan diterima secara terbuka, karena mengetahui bahwa hubungan seksual antara pria dan wanita mempunyai kemungkinan menghasilkan keturunan. Lagi pula di bumi Indonesia yang menjunjung tinggi martabat manusia ini, abortus dan segala nama samarannya bukanlah suatu cara yang sah dalam pelaksanaan KB.

Macam-macam metode KB Alamiah

- a. Metode Kalender (Ogino Knauss)
- b. Metode Suhu Basal (Termal)
- c. Metode Ovulasi Billings (MOB) /Metode Lendir Serviks
- d. Metode Simpto-termal
- e. Metode Amenorea Laktasi (MAL)

a. Metode Kalender

Dalam metode ini dilakukan perhitungan untuk memperkirakan masa subur dan masa tidak subur berdasarkan lamanya siklus haid dimana ovulasi diperkirakan terjadi sekitar 14 hari *sebelum* haid berikutnya.

Metode ini berdasarkan pada temuan Knaus (Austria) dan Ogino (Jepang), pada tahun 1933 melakukan penelitian secara terpisah. Hasil penelitian mereka menyetujui hasil penelitian sebelumnya dan menyimpulkan bahwa ovulasi terjadi sekitar 12 – 16 hari sebelum haid berikutnya. Ditambah dengan perkiraan masa hidup sel telur dan masa bertahan hidupnya sperma, dengan ditambah hari ekstra sebelum dan sesudah perkiraan terjadinya ovulasi.

Metode ini menentukan perkiraan hari-hari subur dengan cara perhitungan sebagai berikut:

Pantau pola panjangnya siklus haid antara 6-12 siklus haid yang kemudian akan didapatkan siklus terpanjang dan siklus terpendek. Hal ini disebabkan tidak ada seorang wanitapun yang mempunyai siklus haid seratus persen teratur. Kemudian hitunglah periode subur dengan melihat data atau hasil penghitungan dibawah ini.

- a. Awal masa subur adalah siklus terpendek dikurangi 18.
- b. Akhir masa subur adalah siklus terpanjang dikurangi 11
- c. Periode subur dihitung dari hari subur awal hingga hari subur terakhir

Contoh (1) :

Siklus Terpendek 24 dan Siklus Terpanjang 30.

1. Siklus terpendek dikurang 18 jadi $24 - 18 = 6$
2. Siklus terpanjang dikurang 11 jadi $30 - 11 = 19$

Masa subur wanita ini diperkirakan dari hari ke 6 sampai dengan hari ke 19 haid, sehingga diperlukan absti-

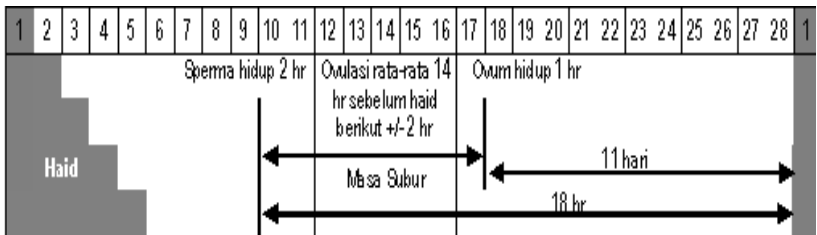
nensia atau hari pantang sanggama selama 14 hari dalam 1 siklus haid yang sedang berlangsung.

Contoh (2) :

Pada siklus haid normal 28 hari. Siklus terpendek 28. Siklus Terpanjang 28

1. Siklus terpendek dikurang 18 jadi $28 - 18 = 10$
2. Siklus terpanjang dikurang 11 jadi $28 - 11 = 17$

Masa subur wanita ini diperkirakan dari hari ke 10 sampai hari ke 17 haid, sehingga diperlukan abstinensia atau hari pantang sanggama selama 8 hari dalam 1 siklus haid yang sedang berlangsung.



Dari contoh diatas terlihat masa pantang yang cukup panjang dan saat ovulasi tidak dapat ditentukan dengan pasti pada wanita dengan haid yang tidak teratur atau wanita yang menyusui.

Metode ini kurang populair dipakai dalam KB Alamiah dan tidak dianjurkan karena hanya sesuai bagi perempuan yang siklus haidnya teratur, walaupun demikian tetap ada pasangan yang menggunakan dengan cukup efektif.

b. Metode Suhu Basal

Metode suhu basal adalah metode perencanaan kehamilan dengan mengukur suhu basal tubuh untuk me-

menentukan ovulasi. Metode ini berdasarkan pada fakta bahwa suhu basal tubuh dipengaruhi hormon progesteron yang meningkat setelah ovulasi.

Suhu basal adalah suhu yang diukur sebelum seseorang melakukan kegiatan fisik maupun emosional setelah cukup tidur (dianjurkan tidak kurang dari 3 jam). Untuk tujuan KB Alamiah ini dianjurkan untuk memperhatikan beberapa hal:

Pengaturan Pengukuran Suhu:

- 1) Gunakan termometer klinik atau termometer ovulasi yang dapat membedakan kenaikan suhu sampai 0,1 derajat;
- 2) Ukurlah suhu pada jam yang sama setiap pagi (sebelum bangkit dari tempat tidur);
- 3) Periksa dahulu termometer sebelum digunakan dan yakin bahwa termometer dapat digunakan.
- 4) Mengukur suhu pada posisi berbaring;
- 5) Termometer diletakkan dibawah lidah selama 3 menit;
- 6) Termometer juga dibaca dalam keadaan berbaring;
- 7) Mencatat segera hasilnya pada kartu/kertas grafik yang sudah disediakan;
- 8) Sesudah dipakai, termometer dicuci dan disimpan di tempat yang aman;
- 9) Letakkan termometer pada tempat yang mudah dicapai dari tempat tidur;
- 10) Gunakan grafik nilai suhu dalam 10 hari pertama siklus haid untuk mengidentifikasi suhu puncak harian “normal dan rendah” dalam pola tertentu tanpa kondisi-kondisi di luar normal atau biasanya
- 11) Catat hal-hal yang dapat mempengaruhi suhu tubuh.
- 12) Tariklah sebuah garis 0.05 hingga 0.1°C melalui yang tertinggi dari semua nilai suhu dalam 10 hari pertama ini. Garis ini disebut *garis pelindung* atau garis suhu.

- 13) Periode tidak subur dimulai pada sore hari setelah tiga hari berturut-turut suhu tubuh berada diatas garis pelindung/suhu basal (Aturan Perubahan Suhu).
- 14) Hari pantang sanggama dilakukan sejak hari pertama haid hingga sore ketiga kenaikan secara berurutan suhu basal tubuh (setelah masuk periode tak subur).
- 15) Jika salah satu dari kenaikan diatas suhu basal yang seharusnya berurutan ternyata terjadi penurunan hingga melewati ambang bawah garis pelindung, hal ini dapat menjadi pertanda bahwa ovulasi belum terjadi. Kejadian ini tak dapat diambil sebagai patokan fase tak subur
- 16) Bila periode tak subur telah terlewati pasangan boleh untuk tidak meneruskan pengukuran suhu tubuh dan melakukan sanggama hingga akhir siklus haid dan kemudian kembali mencatat grafik suhu basal siklus berikutnya.
- 17) Awal masa subur tidak dapat ditentukan dengan melihat kurve suhu basal ini dan hanya dapat diketahui masa tak subur setelah ovulasi terjadi.

c. Metode Ovulasi Billings / Metode Pengamatan Lendir

Metode Ovulasi Billings adalah metoden perencanaan kehamilan berdasarkan pada penentuan masa subur dan tidak subur melalui pengamatan gejala-gejala sifat lendir leher Rahim.

Metode ini diperkenalkan oleh Dr. John J. Billings dari Australia sejak 1966, setelah menemukan pola lendir pada siklus haid melalui wawancara dengan beratus-ratus wanita.

Metode ini menentukan secara pasti saat terjadinya ovulasi (keluarnya sel telur) dan waktu suatu kehamilan dapat terjadi. Dibandingkan dengan cara KB Alamiah lainnya, metode ini dapat menentukan ovulasi lebih tepat.

Menurut penelitian WHO 1979 di 5 negara, keefek-tifan metode ini mencapai 97% begitu pula penelitian yang

dilakukan oleh BKKBN dan PERDHAKI, bekerjasama dengan beberapa badan internasional termasuk WHO di 5 lokasi di Indonesia, pada bulan Januari 1989 telah dilaporkan hasilnya bahwa dengan MOB kehamilan yang tidak diharapkan sebesar 2,5 %, sedangkan angka kelangsungan sebesar 90%. Hasil MOB ini telah diterima secara resmi sebagai salah satu metode KB di Indonesia dan peserta boleh mendapat kartu KB mandiri dari BKKBN, berdasarkan surat edaran dari BKKBN Pusat kepada Kepala BKKBN Propinsi pada tanggal 28 Desember 1990.

Dari pelbagai penelitian yang dilakukan di berbagai negara, WHO menyimpulkan bahwa 90% wanita sudah mengenali pola kesuburannya sesudah mengamati satu siklus haid, setelah 3 bulan 94% wanita mengenali pola kesuburannya sendiri. Kemampuan ini meliputi segala tingkat sosial, buta huruf maupun terpelajar, miskin atau kaya dengan bimbingan khusus termasuk orang buta.

Dasar Metode Ovulasi Billings adalah pengamatan lendir dalam siklus haid yang merupakan petunjuk penting metode ovulasi ini.

Perubahan tersebut dapat diperiksa dengan pengamatan alat kelamin bagian luar (vulva). Pengamatan diri dilakukan tiap hari; pada pagi sesudah bangun tidur, siang hari dan pada malam hari sebelum tidur.

Mengenali lendir leher rahim dengan cara;

- 1) **melihat:** apakah ada pengeluaran lendir dari liang sanggama, apakah ada lendir encer atau tidak;
- 2) **meraba:** pada bagian vulva/alat kelamin bagian luar kering atau ada lendir, dan lendir direntangkan di-antara dua jari, tidak boleh memasukkan jari kedalam liang sanggama;
- 3) **merasakan:** bagaimana perasaan pada liang sanggama; perasaan basah, licin atau kering.

Kelebihan MOB ini ialah: dapat dipakai untuk menjarangkan kehamilan atau menginginkan kehamilan; berdasarkan metode yang ilmiah; alamiah, tidak berbahaya, tidak menggunakan obat atau bahan kimia; tidak ada efek samping.

Ekonomis, praktis, otonomi dan mandiri. Dapat meningkatkan relasi dan komunikasi pasangan suami-isteri. Dapat digunakan oleh wanita dengan siklus haid teratur, tidak teratur, wanita selama menyusui dan menjelang menopause.

Memberikan panduan berharga untuk mengenali dan melindungi kesehatan reproduksi. Mengurangi risiko kanker yang dipicu oleh penggunaan obat-obatan hormonal. Ramah lingkungan.

Beberapa Kaidah yang perlu diperhatikan dalam metode Ovulasi Billings adalah:

Kaidah Pola Dasar ketidaksuburan

Jika seorang perempuan mengalami hari-hari kering setelah haid, maka dalam pola dasar ini, saat timbul rasa basah dan keluarnya lendir merupakan tanda untuk berpantang.

Jika seorang perempuan mulai mengeluarkan lendir terus menerus, maka terdapatnya lendir yang tidak berubah-ubah selama sehari-hari, itu merupakan pola dasar ketidaksubarannya yang berlendir. Jika terjadi perubahan seperti: banyaknya lendir meningkat sedikit, berubah warna menjadi keruh, merasa lebih basah, hilang-nya kepekatan menjadi berserabut dan lainnya, maka perempuan tersebut sebaiknya pantang bersenggama.

Kaidah Puncak

Awal masa tak subur pasca ovulasi adalah hari ke 4 setelah **puncak**. Pada kebanyakan perempuan ovulasi terjadi sekitar puncak, tetapi ada kemungkinan ovulasi terjadi pada hari kedua atau ketiga setelah puncak. Bila tidak menghendaki kehamilan, sanggama hendaknya tidak dilakukan pada waktu itu.

Puncak adalah hari terakhir keluarnya lendir subur.

Kaidah Hari-hari Awal

- 1) Setelah haid berakhir, perlu diperhatikan timbulnya tanda lendir
- 2) Sebelum ovulasi, hari-hari dengan pola dasar ketidaksuburan merupakan masa tidak subur
- 3) Jika terjadi berulang kali, munculnya kesuburan pada awal masa subur tidak didahului lendir keruh, kental lengket, maka pada pola yang demikian diperlukan pengamatan yang sangat cermat
- 4) kadang-kadang terjadi sedikit perdarahan diantara dua masa haid, perhatikan munculnya tanda lendir pada hari-hari tersebut, jika menginginkan sanggama menunggu sampai 3 hari sesudah kembalinya hari dengan pola ketidaksuburan,
- 5) Tiap perubahan dari pola ketidaksuburan menjadi petunjuk supaya menunggu dan mengamati dengan cermat munculnya rasa basah dan lendir
- 6) Cairan sperma setelah sanggama mempunyai kecenderungan mengaburkan pengamatan gejala lendir.
- 7) Jika menginginkan sanggama berikutnya sebaiknya sanggama dilakukan setelah selang satu hari.

Dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan ternyata hampir semua perempuan dapat dididik untuk menyadari dan menghayati gejala perubahan lender

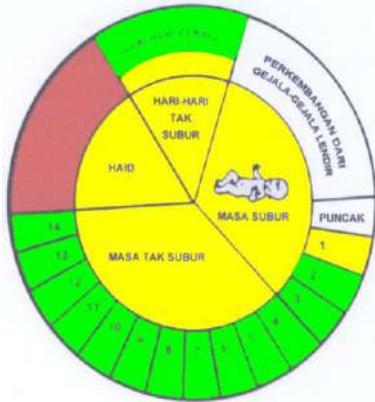
Wanita diajarkan untuk mengenal gejala-gejala kesuburannya dengan mengamati keadaan lendir leher Rahimnya:

- 1) Secara normal, mukus (lendir) vagina dapat berubah beberapa kali dalam sehari sehingga perlu dilakukan pengenalan sekresi normal harian sebagai patokan penggunaan metode ini.
- 2) Tentukan tingkat kesuburan berdasarkan hasil pengamatan lendir pagi, siang dan malam hari. dan beri tanda atau simbol yang sesuai dengan tingkat kesuburan yang sesuai (petunjuk tersendiri)
- 3) Untuk mengetahui jenis lendir normal harian, pada tahap awal paling tidak pasangan suami-isteri tidak melakukan sanggama selama 1 siklus.
- 4) Lendir basah, jernih, licin dan elastis menunjukkan masa subur (hari pantang sanggama bagi pasangan suami-isteri yang belum menginginkan anak). Lendir kental, keruh, kekuningan dan lengket menunjukkan masa tidak subur.
- 5) Tandailah hari terakhir dari adanya lendir bening, licin dan elastis dengan huruf X. Ini adalah hari puncak dalam periode subur (fase paling subur)
- 6) Bila suami-isteri belum menginginkan anak, pantang sanggama dilanjutkan hingga 3 hari setelah puncak subur, karena kemampuan hidup sel telur masih berlanjut dan bila terjadi pertemuan dengan sperma, dapat terjadi pembuahan
- 7) Hari kering lendir, empat hari setelah puncak hari subur, mulai kembali periode tak subur sehingga sang-gama dapat dilakukan hingga datang haid berikutnya

Dengan mengamati perkembangan lendir, siklus haid dapat dibagi menjadi 4 fase:

- 1) Masa perdarahan (= haid/ menstruasi) awal siklus;
- 2) Masa tak subur awal, lamanya tergantung pada panjangnya suatu siklus;
- 3) Masa subur, mulai terdeteksinya lendir subur atau perasaan basah/licin, sampai terjadinya ovulasi dan sel telur mati;

- 4) Masa tak subur akhir, setelah sel telur mati sampai akhir siklus.



Catatan:

Pada wanita tertentu, mereka tidak pernah melihat lendir tetapi tetap dapat merasakan perbedaan antara perasaan kering (tidak subur) dan perasaan basah (subur)

Apakah MOB bisa dipakai untuk merencanakan jenis kelamin bayi?

Ada bukti-bukti “sporadis” bahwa:

- 1) Hubungan intim yang dilakukan pada saat puncak kesuburan cenderung menghasilkan bayi laki-laki.
- 2) Hubungan intim yg dilakukan pada saat awal munculnya lendir subur cenderung menghasilkan bayi perempuan.
- 3) Keberhasilan sekitar 80 - 90%.

Manfaat MOB

- 1) 100% aliamiah
- 2) Tidak berbahaya dan tidak ada efek samping
- 3) Mudah, aman dan sederhana
- 4) Berdasarkan metode yang ilmiah
- 5) Ekonomis
- 6) Praktis, otonomis dan mandiri
- 7) Dapat digunakan oleh wanita dengan siklus haid teratur, tidak teratur, selama menyusui dan menjelang menopause
- 8) Dapat dipakai untuk menjarangkan kehamilan atau

- menginginkan kehamilan
- 9) Dapat meningkatkan relasi dan komunikasi pasangan suami-isteri
 - 10) Ramah lingkungan
 - 11) Memberikan panduan berharga untuk mengenali dan melindungi kesehatan reproduksi
 - 12) mengurangi resiko Cancer

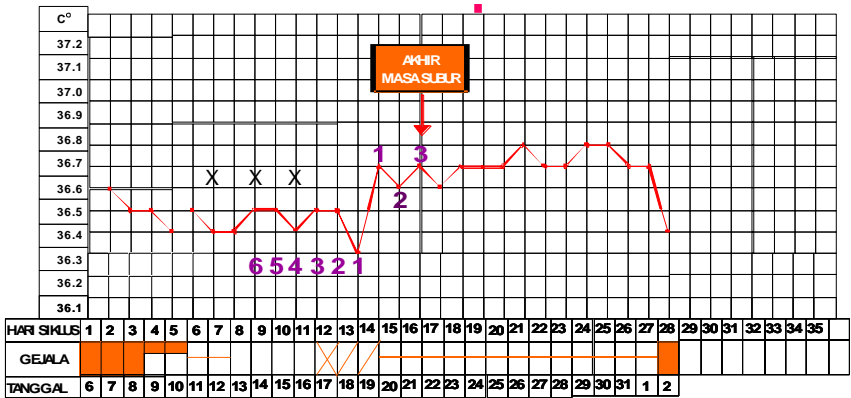
Perhatian:

Walaupun metode ini cukup sederhana, namun agar Metode Ovulasi Billings berhasil, perlu bimbingan dari petugas yang dilatih khusus ataupun bimbingan dari orang yang pernah memakai Metode Ovulasi Billings.

d. Metode Simpto Termal

Merupakan gabungan antara metode Suhu Basal, Metode Kalender dan Metode Ovulasi Billings (Pengamatan lendir kesuburan) :

- 1) Buat grafik seperti metode suhu badan/basal;
- 2) Buat perhitungan seperti Metode Kalender;
- 3) Amati perubahan lendir seperti Metode Ovulasi Billings.
- 4) Dengan penggabungan tiga metode tersebut akan diketahui kapan masa pantang sanggama harus dilakukan.



Metode ini adalah gabungan dari: metode suhu basal, metode kalender, dan metode Ovulasi Billings

e. Metode Amenorea Laktasi (MAL)

Dampak menyusui terhadap pengaturan kesuburan telah dikaji oleh WHO. Hasilnya memperlihatkan bahwa menyusui hingga bayi berumur 6 (enam) bulan secara eksklusif dan selama itu tidak terjadi pendarahan memiliki angka kehamilan 2 (dua) persen, bahkan beberapa orang mengatakan kurang dari itu. Namun tidak semua perempuan dapat menerapkan MAL dan tidak semua perempuan bisa setiap saat memperlihatkan tanda kembalinya kesuburan, baik melalui lendir atau pendarahan.

Setelah enam bulan, atau bila timbul pendarahan, atau bila bayi sudah diberi minum atau makan tambahan, MAL tidak bisa digunakan lagi.

Selama menyusui eksklusif, hormon estrogen turun akibat pengaruh hormon prolaktin yang mengatur produksi air susu. Seiring dengan waktu, kelenjar hipofisis yang berada di otak bagian bawah mulai menghentikan produksi prolaktin. Secara bertahap peran tersebut diambil alih oleh siklus hormon yang mengatur ovulasi. Proses pengambilalihan ini bisa berlangsung dan berhenti beberapa kali, seolah-olah tubuh hendak berovulasi. Naik turunnya

hormon tercermin dalam perubahan lendir. Jangan menganggap perdarahan pertama yang terjadi adalah menstruasi. Perdarahan ringan atau bercak darah bisa terjadi karena kenaikan kadar estrogen bertepatan dengan ovulasi dan kembalinya kesuburan, atau mungkin saja itu adalah perdarahan menstruasi yang disebabkan menurunnya hormon estrogen.

Dari beberapa metode KB Alamiah, Metode Ovulasi Billings (MOB) disebut juga sebagai Metode Pengamatan Lendir merupakan metode yang diutamakan dalam pelayanan KB Alamiah.

2. Metode Keluarga Berencana Buatan (KBB)

Perlu dipahami bahwa Keluarga Berencana pertama-tama sebagai perencanaan hidup dan masa depan keluarga secara bertanggung jawab. Sedangkan soal metode KB, termasuk cara pelaksanaan menjadi tanggung jawab suami isteri yang dapat bersikap dan bertindak bijaksana.

Metode Keluarga Berencana Buatan (KBB) Untuk Perempuan, antara lain

a. Pil KB.

Pil yang mengandung hormon sintetis estrogen dan progesteron (pil kombinasi) atau progesterone saja yang diminum setiap hari selama 21 hari atau 28 hari.

Cara Kerja: Hormon Progesterin mempengaruhi mulut rahim untuk tetap asam dan tidak memproduksi lendir kesuburan, lendir serviks mengental sehingga sulit dilalui sperma. Hormon Estrogen mempengaruhi hipotalamus agar menghentikan hormon LH dan FSH, sehingga tidak terjadi ovulasi.

Dapat terjadi beberapa efek samping antara lain: dapat terjadi bercak darah (spotting) diantara masa haid pada pemakaian 3 bulan pertama. Amenorea (tidak haid). Pusing,

mual pada minggu pertama pemakaian. Air Susu Ibu bawakurang. Flek (noda) hitam pada muka dan sebagainya.

b. Suntikan

Obat suntik yang mengandung hormon progesteron yang disuntikkan setiap 2 atau 3 bulan. Menjadikan mucus menjadi lebih padat sehingga menghalangi sperma untuk masuk ke tempat pembuahan atau yang mengandung estrogen dan progesteron yang disuntikkan setiap 1 bulan (suntikan kombinasi) pada otot punggul atau lengan atas

c. Implant/Susuk KB

Batang silastik (sebesar batang korek api) yang berisi hormon progesteron, sebanyak satu, dua atau enam batang dimasukkan dibawah kulit lengan atas. Implant satu atau dua batang dapat digunakan selama 3 tahun sedangkan enam batang dapat digunakan selama 5 tahun

d. IUD / AKDR = Alat Kontrasepsi Dalam Rahim

Terbuat dari plastic kecil pemakaiannya dimasukkan ke dalam rahim. Macam-macam IUD: berbentuk spiral, huruf T dan 7. Cara kerjanya masih dalam perdebatan. Menghambat kemampuan spermatozoa untuk masuk kedalam saluran tuba. Mempengaruhi fertilitas (kesuburan) sebelum ovum mencapai cavum uteri. Mencegah sperma dan ovum bertemu.

e. Diaphragma / Cervical Cap

Diaphragm berbentuk seperti kubah yang terbuat dari latex yang pinggirnya fleksibel. Biasanya dipakai dengan spermisid (jelly atau cream).

Cervical Cap berbentuk seperti topi yang terbuat dari latex dengan panjang sekitar 2,5 – 3,7 cm. Lebih kecil dari diaphragma, persis menutupi serviks (mulut rahim saja). Mekanisme kerja dari kontrasepsi ini adalah menghambat perjalanan sperma agar tidak mencapai serviks dan secara kimia dapat membunuh sperma (spermisid). Keuntungannya tidak mengandung hormon dan tidak ada efek samping.

Keterbatasannya adalah membutuhkan keterampilan untuk memasan dan kurang efektif dibanding dengan metode lain.

f. **Kondom Perempuan**

Kondom untuk perempuan dibuat dari latex, polyurethane, tactylon atau kulit binatang (biri-biri) yang diporoskan menjadi kuat, tipis dan fleksibel. Penampung sperma agar sperma tidak masuk ke rahim atau saluran telur sehingga tidak terjadi pembuahan. Tidak diperlukan penggunaan spermisid dan dapat mencegah penularan IMS dan HIV.

Kondom perempuan hanya untuk sekali pakai termasuk lubrikannya tetapi dapat dipasang 8 jam sebelum hubungan seksual dan dapat tetap di vagina sampai 8 jam.

a. **Tubektomi**

Tindakan operasi pemotongan/pengikatan saluran telur (saluran tuba) kanan dan kiri Untuk menghambat perjalanan sperma tidak dapat melewati saluran telur sehingga tidak dapat bertemu sel telur perempuan untuk dibuahi.

Tubektomi (*Operasi pada wanita*)

Tindakan operasi pemotongan/pengikatan saluran telur kanan dan kiri sehingga menghambat perjalanan sperma tidak dapat melewati saluran telur sehingga tidak dapat bertemu sel telur dan tidak dapat membuahi sel telur.

Cara kerja:

menghambat jalannya sperma sehingga tidak dapat membuahi sel telur.

g. **Spermicide**

Bahan kimia yang berfungsi membunuh sperma. Bentuknya bermacam-macam: busa (buih), aerosol, jelly/gel.

Mekanisme Kerja metode kontrasepsi ini adalah menghancurkan membrane sperma. Keuntungannya mudah digunakan, dapat digunakan sewaktu-waktu tanpa perencanaan dan tidak membutuhkan resep.

Keterbatasannya tidak melindungi dari penularan IMS dan HIV dan pemakaian lebih dari 2 kali per hari dapat menyebabkan iritasi pada jaringan yang dapat meningkatkan kerentanan penularan HIV.

Metode Keluarga Berencana Buatan untuk Laki-laki, antara lain:

a. Kondom

Kondom merupakan selubung/ sarung yang terbuat dari lateks (lateks) atau plastik (vinil) yang dipasang pada alat kelamin laki-laki pada saat hubungan seksual. Sebagai penampung sperma agar sperma tidak masuk ke rahim atau saluran telur sehingga tidak terjadi pembuahan. Meningkatkan partisipasi laki-laki dalam pelaksanaan keluarga berencana, murah, efektif jika digunakan secara benar dan konsisten, efek samping minimal dan melindungi dari penularan Infeksi Menular Seksual (IMS) dan HIV.

Sedangkan keterbatasan penggunaan kondom laki-laki ini adalah mengurangi sensitivitas seksual, mengurangi spontanitas, menyebabkan masalah ereksi, membutuhkan kerjasama dengan pasangan, malu membeli, tidak terlalu efektif pada pemakaian biasa dan dapat menimbulkan alergi terhadap kondom lateks

b. Vasektomi (*Operasi pada Pria*)

Tindakan operasi kecil pemotongan/pengikatan saluran sperma kanan dan kiri sehingga pada saat ejakulasi

cairan mani yang dikeluarkan tidak lagi mengandung sperma sehingga tidak menyebabkan kehamilan.

Cara kerja:

menghalangi jalannya sperma sehingga tidak dapat membuahi sel telur

* * *

BAB 6

SENAM HAMIL

Kehamilan merupakan masa dimana seorang wanita mengalami suatu keadaan yang luar biasa karena di dalam rahim terdapat janin yang akan menjadi calon anak bagi mereka. Dalam masa kehamilannya seorang ibu hendaklah menjaga daya tahan tubuh mereka, tidak hanya bagi ibu, namun kesehatan calon bayi pun mutlak harus mendapatkan perhatian khusus. Selain menjaga asupan gizi untuk sang ibu dan buah hati, agar ibu selalu dalam kondisi yang sehat hendaklah ibu hamil melakukan gerakan-gerakan kecil untuk melemaskan otot-otot tubuh serta melancarkan peredaran darah. Dengan demikian tubuh akan merasa lebih rileks, segar dan bugar sehingga saat persalinan tiba, ibu hamil akan mudah untuk melahirkan.

Senam hamil / Prenatal Exercise adalah suatu latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan/ keadaan yang terjadi pada tubuhnya, dengan harapan ibu dapat melahirkan tanpa penyulit, ibu serta bayi sehat setelah persalinan. Senam hamil dilakukan dengan bimbingan seorang instruktur senam hamil yang bersertifikat, akan tetapi ada beberapa gerakan yang dapat dilakukan sendiri dirumah setelah mengikuti pelatihan. Keberhasilan senam hamil ini sangat ditentukan oleh latihan yang teratur dan berkesinambungan.

A. Tujuan Senam Hamil

- 1) Menguasai Tehnik Pernapasan. Latihan pernapasan selama kehamilan sangat bermanfaat untuk mendapatkan oksigen, sedangkan tehnik pernapasan dilatih agar ibu siap menghadapi persalinan serta mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan

- 2) Memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot dinding perut, ligamenta-ligamenta, serta otot-otot dasar panggul
- 3) Memperingan gejala-gejala yang timbul selama kehamilan seperti konstipasi, bengkak pada kaki, nyeri perut bagian bawah, cepat lelah., wasir dan kejang betis
- 4) Melatih sikap yang baik bagi tubuh selama hamil sehingga mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh seperti nyeri punggung dan pinggang
- 5) Melatih relaksasi sempurna dengan latihan kontraksi otot-otot dan relaksasi yang berguna untuk mengatasi ketegangan dan rasa sakit karena kontraksi otot kandungan pada saat proses menghadapi persalinan
- 6) Melahirkan tanpa penyulit, ibu dan bayi sehat setelah persalinan

B. Kapan waktu yang tepat untuk memulai senam hamil

Ibu hamil mulai dapat melakukan senam hamil sejak bulan-bulan pertama kehamilan terutama senam pernapasan dan relaksasi. Senam hamil dilakukan saat kehamilan mencapai 7 bulan ke atas.

C. Amankah melakukan senam hamil

Senam hamil terbukti aman baik bagi ibu maupun janin selama dilakukan dengan benar dan tidak ada kondisi lain yang melarang. Sebelum memutuskan mengikuti senam hamil, diskusikanlah dahulu kondisi kehamilan dengan dokter kandungan atau bidan.

D. Syarat-syarat untuk mengikuti senam hamil

1. Dimulai sedini mungkin dengan bimbingan instruktur senam
2. Dimulai pada kehamilan antara 28 - 30 minggu dengan

rekomendasi dari Dokter/bidan

3. Latihan secara teratur
4. Pakaian senam cukup longgar
5. Menggunakan matras /kasur (tidak dilantai tanpa alas)

E. Berbagai gerakan senam hamil yang dapat di praktekan di rumah

Latihan I : Duduk Bersila

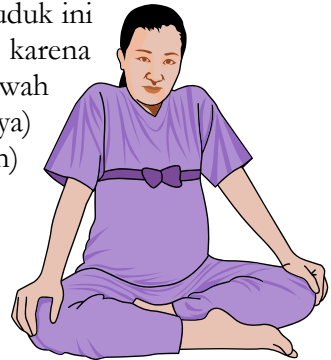
Manfaat :

Duduk sila dengan posisi badan tegak. Sikap duduk ini adalah sikap yang baik selama kehamilan karena dengan sikap ini dinding perut bagian bawah menekan isi perut kedalam (beserta janinnya) sehingga posisi janin dalam kandungan (rahim) memanjang.

Anjuran:

Gerakan ini dapat dilakukan sesering mungkin, atau dapat dilakukan saat anda

sedang beraktifitas santai.



Latihan II : Melemaskan Otot Paha Bagian Dalam (dari pangkal paha sampai lutut bagian dalam)

Manfaat:

Agar kedua paha dapat dibuka selebar mungkin sehingga memperluas jalan lahir waktu persalinan

Sikap :

Duduk bersila, kedua tangan diletakan diatas



lutut

Gerakan:

Dengan bantuan berat badan, tekan kedua lutut kesamping bawah, sehingga menyentuh kasur.

Anjuran :

Latihan 15 - 30 gerakan setiap latihan

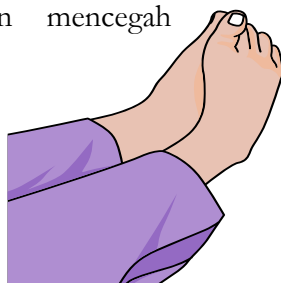
Latihan III : Mencegah Pembengkakan Pada Tungkai Bawah

Manfaat:

Memperlancar sirkulasi darah dikaki dan mencegah pembengkakan pada pergelangan kaki

Sikap:

Duduk dengan kedua lutut lurus, bersandar pada kedua tangan yang diletakkan kesamping belakang. Pada gerakan ini yang perlu diperhatikan lutut tetap lurus/tidak ikut bergerak saat melakukan gerakan tersebut



Gerakan ada 4 macam :

1. Gerakan tegak-tunduk telapak kaki/ *dorsoplantar fleksi* yaitu tegakkan kedua telapak kaki kemudian tundukan telapak kaki bersama jari-jarinya
2. Gerakan tutup-buka telapak kaki/ *inversieversi* yaitu tegakkan telapak kaki, hadapkan telapak kaki bersamaan dengan ujung jari-jarinya kemudian kedua telapak kaki dibuka kembali tegak



3. Gerakan berputar keluar / *sirkumduksi* keluar yaitu tundukan kedua telapak kaki, kemudian putar kesamping kembali tegakkan telapak kaki
4. Gerakan berputar kedalam/ *sirkumduksi* kedalam yaitu tegakkan kedua telapak kaki, kemudian putar kesamping, kembali tegakkan telapak kaki.



Latihan IV : Dasar Pernapasan

Manfaat:

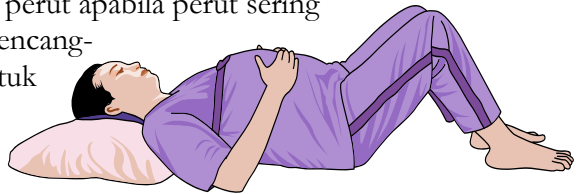
1. Mencukupi kebutuhan oksigen ibu untuk tumbuh kembang janin
2. Melatih ketenangan
3. Memperlancar sirkulasi darah

Gerakan ada 3 Macam:

1. Pernapasan Perut

Manfaat:

Melemaskan dinding perut apabila perut sering kontraksi/ kencang-kencang, juga untuk memudahkan pemeriksaan oleh dokter atau bidan



Sikap :

Tidur terlentang dengan satu bantal, kedua lutut dibengkokkan dan dibuka 20 cm, Kedua telapak tangan diletakkan diatas perut sekitar pusat

Gerakan :

- a. Tiup napas dari mulut, perut mengempis sambil telapak dan jari-jari tangan menekan dinding perut kedalam

- b. Tarik napas dari hidung dengan mulut tertutup, perut mengembang mendorong kedua telapak dan jari-jari tangan

Anjuran :

Lakukan latihan ini 6 kali gerakan setiap latihan. Pada pagi hari setelah bangun tidur dan malam hari sebelum tidur

2. Pernapasan Iga

Manfaat:

Untuk mendapatkan oksigen sebanyak mungkin

Sikap:

Posisi sama dengan sikap pada pernapasan perut, Kedua tangan mengepal diletakkan diatas iga

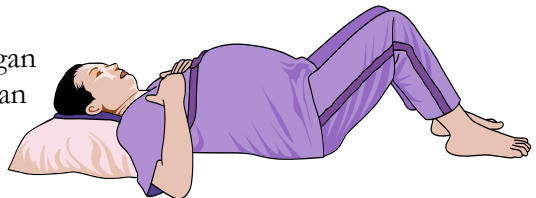
3. Pernapasan Dada

Manfaat :

Mengurangi rasa sakit saat kontraksi dalam proses persalinan

Sikap:

- a. Posisi sama dengan sikap pernapasan perut, Kedua telapak tangan diletakan di dada



- b. Gerakan

- Tiup napas dari mulut, dada mengempis sambil telapak dan jari-jari tangan menekan dada kedalam
- Tarik napas dari hidung dengan mulut tertutup, dada mengembang mendorong kedua telapak dan jari-jari tangan

Anjuran :

Lakukan latihan ini minimal pada pagi hari bangun tidur dan malam hari sebelum tidur 6 kali gerakan dalam setiap latihan

Catatan : Latihan boleh sering dilakukan setiap saat

Latihan V : Memperbaiki Panggul Jatuh Kedepan

Manfaat :

Mengembalikan posisi panggul yang berat kedepan, mengurangi/mencegah sakit pinggang, sakit punggung dan sakit pada lipatan paha bagian atas

Sikap

Tidur terlentang dengan bantal tipis, kedua kaki dibengkokkan. Kedua tangan meraba tonjolan tulang di panggul depan sebagai pengontrol.



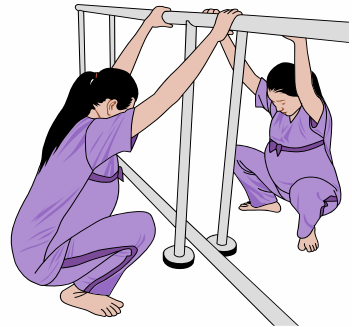
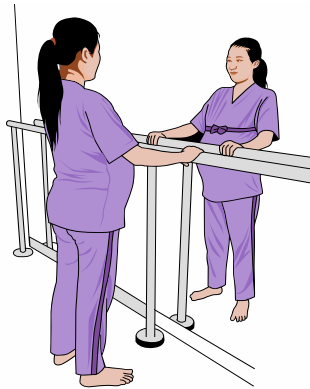
Gerakan :

- a. Kempiskan /kerutkan otot perut
- b. Kerutkan otot bokong kedalam sehingga terangkat dari kasur, Tonjolan tulang seolah-olah akan bergerak kedepan)
- c. Lepaskan kembali kerutan otot perut dan otot bokong (Tonjolan tulang seolah-olah akan bergerak kembali keposisi semula)

Anjuran :

Latihan 15 - 30 gerakan dalam satu kali latihan bertahap

Latihan VI: Menguatkan Otot Betis/latihan Mengatasi Kejang Betis



Manfaat :

Untuk mencegah kejang betis

Sikap:

Berdiri tegak dibelakang kursi yang diduki orang lain atau berpegang pada meja dengan jari-jari menghadap keatas, Kaki diregangkan 20 cm, pandangan kedepan.

Gerakan:

- a. Tundukkan kepala, Bahu dilemaskan
- b. Kempiskan perut/kerutkan otot perut dan otot bokong
- c. Jongkok perlahan-lahan sampai bawah, tumit tetap menempel di lantai sambil melepaskan kerutan pada otot perut dan bokong
- d. Berdiri perlahan-lahan sampai tegak.

Anjuran :

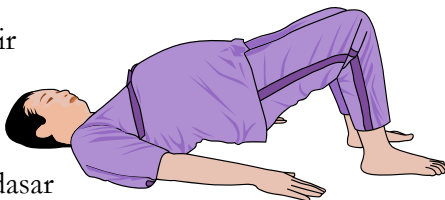
Minimal 6 gerakan dalam setiap latihan satu kali sehari.

Catatan : Bila ada keluhan kejang betis sesering mungkin latihan ini dilakukan

Latihan VII : Mencegah wasir

Manfaat :

- Mencegah timbulnya wasir
- Menguatkan otot bokong apabila sudah timbul wasir
- Melemaskan otot-otot dasar panggul yang diperlukan waktu mengejan



Sikap:

- Tidur terlentang tanpa bantal
- Kedua lutut dibengkokkan dan agak ditegangkan, Tumit didekat-kan ke bokong
- Kedua lengan diletakan disamping badan

Gerakan:

- Kerutkan otot bokong, hingga bokong terangkat dari kasur
- Angkat panggul setinggi mungkin sesuai kemampuan, bokong tetap dikerutkan Tahan di atas selama 6 hitungan (hitung 1, 2, 3, 4, 5, 6)
- Turunkan panggul perlahan-lahan (otot bokong tetap dikerutkan, sampai dibawah kerutan dilepaskan).

Anjuran :

Latihan minimal satu kali sehari 6 gerakan

Catatan :

Bila sudah terjadi wasir lakukan latihan ini sesering mungkin.

Latihan VIII : Mencegah Sungsang

Manfaat :

Mempertahankan dan memperbaiki posisi janin agar bagian kepala janin tetap dibawah

Sikap:

Posisi merangkak diatas kasur

Gerakan:

- a. Merangkak kedua tangan tegak lurus dibawah bahu, lutut dibawah panggul.
- b. Tempelkan kedua lengan bagian bawah serta siku pada kasur
- c. Letakkan kepala diantara kedua tangan boleh tengok kekiri atau kekanan
- d. Turunkan dada perlahan-lahan sampai menyentuh kasur dan kedua siku dan lengan dijauhkan dari dada
- e. Kedua lengan boleh diluruskan kedepan disebelah kepala atau diluruskan kebelakang sebelah dada
- f. Buat posisi ini serelaks mungkin

Anjuran :

Lakukan 2 kali sehari secara bertahap selama 5 menit, ditingkatkan 10 menit sampai 15 menit

Catatan :

Bila letak janin nya sungsang lakukan latihan ini sesering mungkin.

SENAM HAMIL

BAB 7

PERAWATAN PAYUDARA

Payudara merupakan salah satu bagian tubuh yang dibanggakan oleh seorang wanita, banyak wanita yang mencemaskan kondisi payudaranya dan hal tersebut berdampak pada rasa percaya diri.

Pada masa kehamilan dan menyusui akan terjadi perubahan pada payudara yang sering sulit diterima oleh wanita, antara lain payudara bertambah besar, rasa tegang dan kadang-kadang nyeri. Hal tersebut terjadi karena pengaruh hormon dalam rangka mempersiapkan produksi ASI.

Agar perubahan tidak dirasakan sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan misalnya takut payudara menjadi kendur dan tidak bagus lagi maka diperlukan berbagai upaya sehingga seorang wanita dapat menyusui seoptimal mungkin sesuai kebutuhan bayi tetapi payudara tetap tidak berubah bentuknya.

A. Struktur Payudara

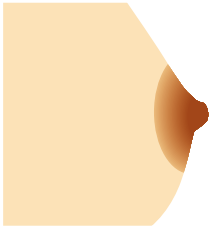
Payudara terdiri dari susunan jaringan kelenjar dan jaringan lemak yang mulai berkembang sejak embrio manusia berumur 6 minggu. Pada manusia payudara tampak sebagai dua (2) tonjolan di dada kiri dan kanan tulang, pada wanita dewasa diameter payudara antara 10-12 cm dengan berat sekitar 200 gram. Pada saat hamil payudara bertambah besar sehingga pada akhir kehamilan beratnya mencapai 400-600 gram dan saat menyusui meningkat hingga 600 - 800 gram.

B. Puting Susu

Puting susu merupakan bagian payudara yang penting terutama pada wanita menyusui.

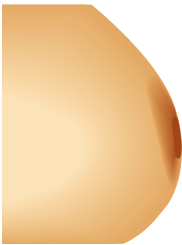
Adapun bentuk puting susu terdiri dari 3 macam:

Gambar 1



*Puting susu normal
(menonjol)*

Gambar 2



Puting susu datar

Gambar 3



Puting susu masuk ke dalam

Ibu menyusui sering mengkhawatirkan bentuk puting susunya karena takut bayi tidak bisa mengisap, hal tersebut bisa diatasi dengan cara menyusui yang baik dan benar sehingga proses menyusui dapat berjalan optimal.

Seorang wanita harus bisa memeriksa sendiri kondisi payudaranya apakah normal atau tidak sehingga bila ada kelainan dapat diketahui sejak dini.

Kapan dan bagaimana kita melakukan pemeriksaan payudara akan diuraikan dibawah ini

C. Masa Pra Hamil

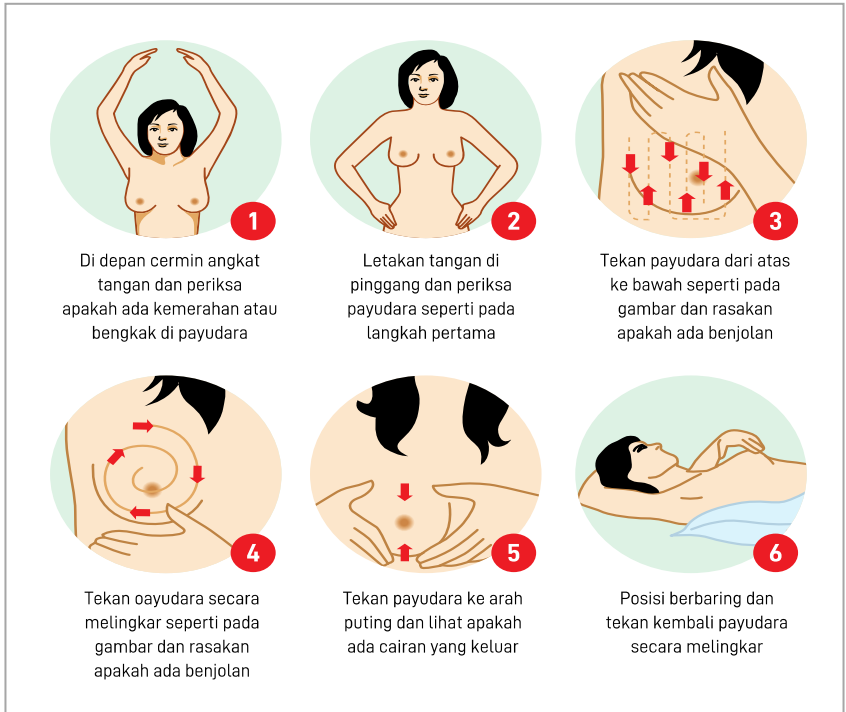
Pada masa ini wanita perlu mengetahui payudaranya ada benjolan atau tidak dan dalam hal ini bisa melakukan pemeriksaan sendiri, sebaiknya dilakukan secara teratur 2 minggu sebelum haid/menstruasi berikutnya, pemeriksaan tersebut biasa disebut “SADARI” yang artinya pemeriksaan payudara sendiri.

Adapun caranya sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak dimuka cermin tanpa pakaian atas dan BRA, hal itu kemungkinan saja dapat merupakan tanda kedua lengan dirapatkan pada badan. Perhatikan bentuk dan besarnya kedua payudara, warna kulit yang berubah dan reaksi puting susu. Bila puting susu yang biasanya menonjol pada suatu saat masuk kedalamada suatu kelainan
- 2) Lengan diangkat keatas sambil memperhatikan adanya perubahan seperti tersebut diatas, pada saat menggerakkan lengan keatas dan kebawah perhatikan apakah ada perlekatan
- 3) Berbaring terlentang dengan satu bantal
 - a. Pemeriksaan bagian dalam:
 - Lengan diangkat keatas pada sisi yang akan diperiksa
 - Cara memeriksa: meraba dari lengan atas kearah puting susu, puting susu dilanjutkan dari daerah tengah bawah ke daerah puting susu.

b. Pemeriksaan bagian luar:

- Lengan dirapatkan pada badan dibagian sisi yang akan diperiksa.
- Cara memeriksa: meraba mulai dari bagian atas sisi sebelah luar yaitu dari ketiak kearah puting susu dan meraba bagian bawah sisi sebelah yaitu dari bagian bawah kearah puting susu.



Catatan

Bila teraba benjolan, segera periksa ke dokter ahli bedah.

1. Masa Kehamilan

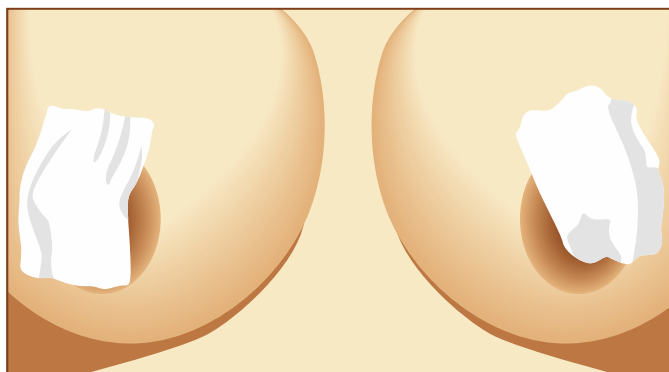
Pada masa ini payudara dipersiapkan untuk memproduksi ASI agar setelah bayi lahir dapat menyusu ke ibu dengan efektif. Ibu perlu mempelajari dan memahami manfaat ASI serta bagaimana cara menyusui yang benar.

ASI perlu dipersiapkan sejak hamil dengan seksama, untuk itu ibu perlu

- 1) Mempelajaridan memahami tentang manfaat pemberian ASI baik bagi ibu maupun bayi.
- 2) Memutuskan untuk memberikan ASI kepada bayi sampai bayi berusia 6 bulan (ASI Eksklusif).
- 3) Mempelajari ketrampilan menyusui dan posisi yang benar pada saat menyusui.
- 4) Meningkatkan gizi dan kesehatan ibu dalam mempersiapkan diri untuk menyusui.

Persiapan payudara selama kehamilan diutamakan dalam menjaga kebersihan payudara dan persiapan puting susu dengan cara:

- 1) Puting susu dikompres dengan kapas/kain yang telah dibasahi minyak kelapa agar kotoran sekitar puting mudah terangkat



- 2) Bersihkan payudara dengan handuk dan air hangat

Catatan

Perawatan payudara dilakukan pada saat kehamilan sudah memasuki usia cukup bulan > 36 minggu, dan untuk yang rencana persalinan dengan

sectio caesaria/operasi tidak dianjurkan (karena dapat merangsang timbulnya kontraksi)

2. Masa Menyusui

Tujuan:

1. Menenangkan pikiran ibu
2. Melancarkan aliran darah
3. Memelihara kebersihan payudara.
4. Melancarkan keluarnya ASI
5. Mencegah bendungan ASI pada payudara.
6. Mencegah payudara bengkak.

Persyaratan untuk mencapai hasil yang baik

1. Dilakukan secara sistematis dan teratur
2. Memperhatikan makanan dengan menu seimbang
3. Memperhatikan kebersihan dan bentuk BRA yang menyokong payudara.
4. Istirahat yang cukup dan ciptakan suasana yang tenang dan relaks.
5. Tidak mengkonsumsi makanan/minuman yang berbahaya antara lain rokok, alkohol.

Alat-alat yang diperlukan

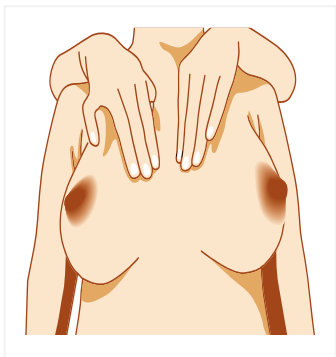
1. Minyak kelapa, minyak zaitun dan sejenis nya
2. Handuk kecil dan waslap
3. Air hangat

TEKNIK PEMIJATAN

Beri minyak secukupnya pada seluruh payudara dan lakukan tehnik pemijatan sbb:

Gerakan dibawah ini bertujuan untuk merangsang kelenjar susu untuk memproduksi ASI dan mencegah bendungan ASI.

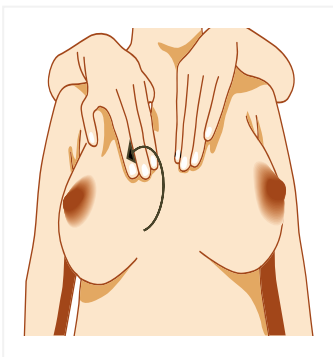
1. Buterfly tehnik



Caranya:

Letakkan kedua tangan diantara kedua payudara buat spiral-spiral kecil mengelilingi payudara dari bagian atas kearah tengah dada, bagian bawah payudara, kesamping luar. Lakukan gerakan ini: 3 kali

2. Wing Stroke



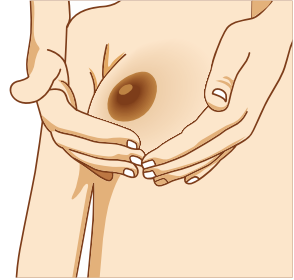
Caranya:

Letakkan kedua tangan diatas payudara, gerakan kearah samping kemudian buat gerakan spiral pada payudara kiri dan kanan

3. Mengayuh:

Caranya:

Letakkan kedua telapak tangan dibawah satu payudara, gerakan tangan kearah atas bergantian tangan (seperti mengayuh), lakukan hal yang sama ke payudara yang lain



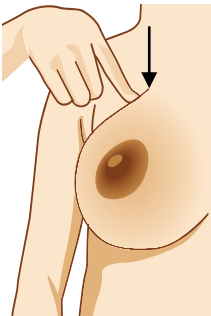
4. Spiral Tehnik



Caranya:

Sokong payudara dengan satu tangan sementara tangan lain dengan 4 jari lakukan gerakan seperti membuat spiral dari pangkal payudara kearah puting, lakukan gerakan yang sama pada seluruh posisi payudara

5. Accupresure point



Caranya:

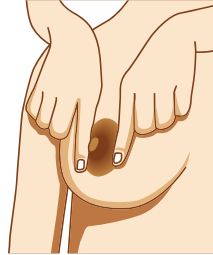
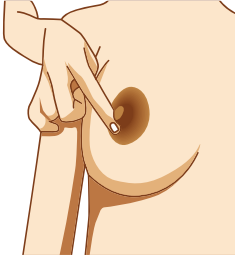
Ambil titik 6 jari di atas puting susu dan sejajar dengan puting letakkan jari telunjuk dititik terse-but. Gerakan jari telunjuk memutar 3 kali dan tekan dengan dalam pada hitungan ketiga kemudian lepas, lakukan hingga 3 kali gerakan (gerakan melingkar dan menekan).

Gerakan:

Bertujuan untuk merangsang kerja hormon oxytosin untuk melancarkan keluarnya ASI.

6. Tehnik untuk melihat adanya sumbatan

Dengan jari telunjuk tekan daerah sekeliling areola dengan gerakan melingkar atau gunakan dengan kedua jari telunjuk menekan daerah areola kerah puting



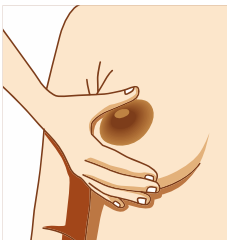
7. Diamond stroke



Caranya:

Letakkan kedua tangan disalah satu payudara membentuk diamond, gerakkan kedua tangan dari pangkal payudara kearah puting/areola hingga ASI keluar.

8. Gerakan untuk mengeluarkan/memerah ASI dengan kunci C hold



Caranya:

Dengan 2 jari beri tekanan dengan gerakan kearah puting. Selesai pemijatan gunakan air hangat untuk membersihkan dan mengompres payudara. Lakukan gerakan ini minimal satu kali dalam sehari, pada saat mandi dan sesudah menyusui.

BAB 8

MENYUSUI PADA IBU-IBU BEKERJA

Ibu yang tidak dekat dengan bayi atau bekerja, usahakan tetap memberikan ASI kepada bayinya. Pada saat ibu bersama bayi tetap menyusui langsung bayinya sampai dengan bayi berumur 6 bulan (ASI EKSKLUSIF). Bila saatnya ibu harus bekerja maka usahakan produksi ASI tetap bertahan dan bayi tetap memperoleh ASI dengan cara sebagai berikut:

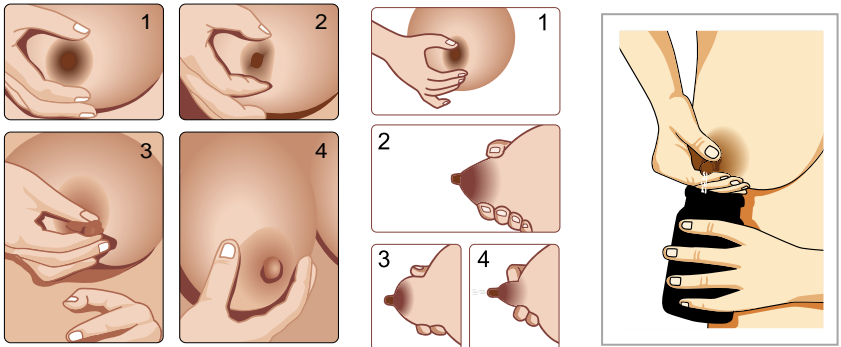
1. Memerah dan menampung ASI (lihat cara memerah ASI):
2. Selama ibu berada dirumah yaitu sebelum meninggalkan bayi, ketika ibu kembali bersama bayi, malam hari dan waktu libur tetap menyusui langsung ke bayi. ASI perah disimpan dan diberikan pada saat ibu meninggalkan rumah/tidak berada dirumah dengan media cawan/-feeder-cup/sendok.
3. Pada saat ibu tidak berada dirumah, bayi tetap diberikan ASI perah (lihat tabel penatalaksanaan pemberian Asper).
4. Usahakan untuk memerah ASI minimal 2 kali (tiap 3 jam) saat/waktu ibu meninggalkan bayi, karena dengan mengosongkan payudara secara teratur merupakan usaha untuk mempertahankan dan memperbanyak produksi ASI.
5. Memerah ASI juga bisa dilakukan pada waktu yang sama saat menyusui atau memerah pada payudara yang lain setelah selesai menyusui.
6. ASI yang sudah diperah disimpan dalam botol kaca bening/ stainless steel yang ada tutupnya, dibawa pulang ke rumah dengan mempergunakan termos/tas yang diisi es batu /coller box.

A. Memerah Asi

Prioritas utama dalam memerah ASI dengan menggunakan tangan. Penggunaan pompa ASI atau *breast pump* baik yang manual maupun electric sebaiknya menjadi prioritas kedua atau dalam situasi tertentu misalnya pada waktu bekerja di kantor.

Langkah-langkah memerah ASI dengan tangan adalah sebagai berikut:

1. Mencuci kedua tangan memakai sabun dan dibilas dibawah air mengalir.
2. Tentukan posisi nyaman apakah duduk atau berdiri di tempat yang tertutup
3. Letakkan jari telunjuk di pinggir luar areola samping kiri dan ibu jari di areola samping kanan



4. Pegang wadah/ tempat penampung ASI dekatkan ke payudara.
5. Letakkan ibu jari pada daerah areola mammae atas dan jari lain pada areola bawah.
6. Misalnya memerah pada payudara kiri, letakkan ibu jari tangan kanan diatas areola bagian atas, telunjuk dan jari-jari lain berada di bawah areola bawah kemudian tekan kedalam dan tekan ibu jari dan telunjuk sampai ASI keluar Ulangi gerakan ini dengan cara yang sama disekeliling puting (daerah areola mammae)

7. Peras satu payudara sekurang-kurangnya 3-5 menit sehingga aliran mengalir perlahan

B. Pelaksanaan ASI Perah (Asper)

Tips:

1. Semakin dingin tempat untuk menyimpan Asper, semakin “LAMA” asper dapat disimpan.
2. Usahakan jangan terjadi peningkatan atau penurunan suhu yang drastis.
3. Asper yang sudah dicairkan tidak boleh dibekukan kembali.
4. Asper yang sudah pernah dihangatkan tidak boleh dihangatkan lagi.
5. Asper hanya boleh disimpan di freezer jika akan dipakai lebih dari 8 hari.
6. Selalu berusaha untuk memperpendek daya simpan asper.
7. Ingat Indonesia daerah tropis. Suhu ruangan sangat bervariasi antara 22-25⁰C.
8. Mengenali kondisi Asper yang rusak dan sudah melebihi jam/waktu daya simpan, jangan langsung dibuang, jika bau dan rasa masih normal boleh diberikan kepada bayi terlebih dahulu, karena bayi yang paling tahu.

Cara Penyimpanan Asper

Tempat	Suhu	Daya Simpan
Suhu Kamar	16-29 ⁰ C	3 - 4 jam (ideal), 6 - 8 jam dalam batas maksimal dengan suhu ruangan 16 ⁰ C - 29 ⁰ C
Cold Box/termos dengan batu es	15 ⁰ C	24 Jam atau 1 hari optimal
Lemari es/refrigerator	0-4 ⁰ C	ASI yang baru diperah 48 - 72 Jam atau 3 hari (ideal), 5 - 8 Hari maksimal dengan kondisi ruangan steril dengan suhu tempat penyimpanan tidak mele-bihi 4 ⁰ C. ASI beku yang sudah mencair 24 Jam
Freezer	-17 ⁰ C	6 bulan (ideal), dengan batas maksimal boleh hingga 12 bulan

C. Cara Memberikan ASI Perah Ke Bayi

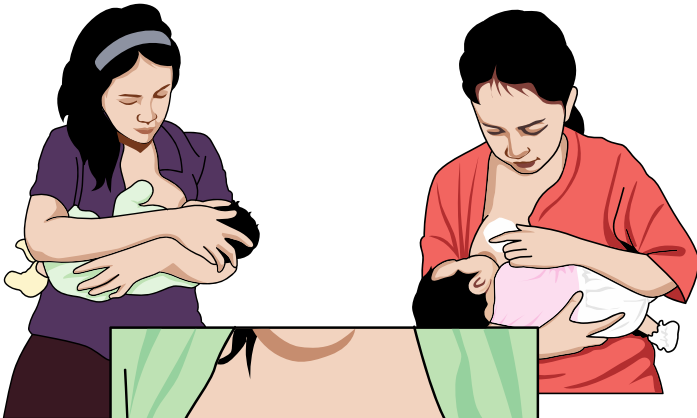
1. Ambil ASI perah secukupnya (sesuai kebutuhan bayi) beserta tempatnya, dipanaskan dengan cara merendam dengan air panas sampai suhunya sama dengan ASI yang baru keluar dari tubuh yaitu suam-suam kuku. Hindarkan memanaskan ASI perah diatas api.
2. ASI perah diberikan dengan menggunakan cawan/ feeder-cup/ sendok tidak dengan dot.

Usaha mengatasi hambatan pemberian ASI eksklusif pada wanita yang jauh dari bayinya adalah sebagai berikut:

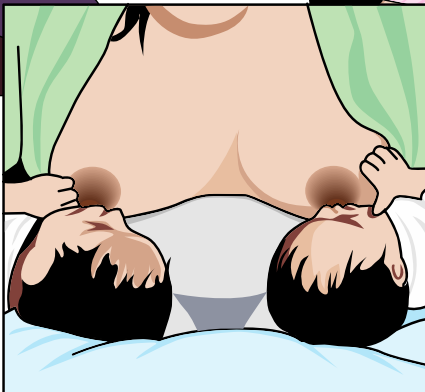
- 1) Menyusun perencanaan yang baik

- 2) Mencari dukungan keluarga terutama yang akan merawat bayi.
- 3) Mengonsumsi makanan menu dengan gizi seimbang
- 4) Minum air putih/ jus buah.
- 5) Mengusahakan istirahat yang cukup
- 6) Melakukan perawatan/ pengurutan payudara (lihat materi pengurutan payudara)
- 7) Menjauhkan diri dari rasa takut, panik dan cemas
- 8) Ibu harus percaya diri dan yakin.
- 9) Minum vitamin bila diperlukan
- 10) Menyusui kapan saja bila bayi minta/mau (maksimal 2 jam bayi harus minum)
- 11) Posisi menyusui bayi

Posisi menyusui bayi



Posisi
bayi
benar.



menyusui pada
kembang yang

Posisi menyusui yang benar merupakan elemen penting dalam proses menyusui. Posisi menyusui yang benar akan membuat bayi memperoleh ASI secara efektif dan dapat menurunkan risiko yang mungkin timbul dalam proses menyusui.

Ada empat kunci poko yang perlu dipahami dalam memposisikan bayi menyusui, yaitu:

1. Kepala dan tubuh bayi ada pada satu garis lurus.
2. Wajah bayi menghadap payudara dan hidungnya membentuk sudut cermin berhadapan dengan puting susu.
3. Ibu harus menggendong tubuh bayi sedekat mungkin dengan tubuhnya.
4. Jika itu bayi baru lahir, ibu harus memberi topangan pada seluruh tubuh bagian belakang bayinya, bukan hanya pada kepala dan pundaknya.

D. Langkah Keberhasilan Menyusui

Dalam mendukung keberhasilan menyusui, ada 10 langkah keberhasilan menyusui yang penting untuk dilakukan, yaitu:

1. Menetapkan kebijakan peningkatan pemberian ASI yang secara rutin dikomunikasikan kepada semua petugas.
2. Melakukan pelatihan bagi petugas untuk menerapkan kebijakan tersebut.

3. Memberikan penjelasan kepada ibu hamil tentang manfaat menyusui dan tatalaksananya dimulai sejak masa kehamilan, masa bayi baru lahir, sampai umur 2 tahun.
4. Membantu ibu mulai menyusui bayinya dalam 60 menit setelah melahirkan di ruang bersalin.
5. Membantu ibu untuk memahami cara menyusui yang benar dan cara mempertahankan menyusui meski ibu dipisah dari bayi atas indikasi medis.
6. Tidak memberikan makanan atau minuman apapun selain ASI kepada bayi baru lahir.
7. Melaksanakan rawat gabung dengan mengupayakan ibu bersama bayi 24 jam sehari.
8. Membantu ibu menyusui semua bayi semua ibu, tanpa pembatasan terhadap lama dan frekuensi menyusui.
9. Tidak memberikan dot atau kempeng kepada bayi yang diberi ASI.
10. Mengupayakan terbentuknya Kelompok Pendukung ASI di masyarakat dan merujuk ibu kepada kelompok tersebut ketika pulang dari Rumah Sakit/Rumah Bersalin/Sarana Pelayanan Kesehatan.

Tanda-tanda ASI basi (Tidak Boleh di Konsumsi)

1. Berubah Warna Kehijauan atau bewarna abu-abu
2. Pada tempat penyimpanan botol, tampak ASI terpisah, bagian atas lebih kental dan pekat dan bagian bawah tampak bening. Sekalipun di kocok tidak bisa tercampur.
3. Saat tempat penyimpanan botol dibuka, tercium bau sangat asam dan sangat menyengat.
4. Jika ASI dituang kedalam botol yang berbeda, ASI tampak mulur

* * *

BAB 9

PERAWATAN BAYI BARU LAHIR

Kelahiran buah hati merupakan hal yang sangat menyenangkan bagi pasangan suami isteri. Namun, merawat bayi baru lahir menjadi tantangan tersendiri bagi orang tua, terutama yang pertama kali memiliki bayi. Perawatan yang dilakukan pada bayi baru lahir merupakan hal yang paling penting. Oleh karena itu, di dalam buku ini disajikan informasi-informasi sebagai panduan dalam melakukan perawatan pada bayi.

Dalam melakukan perawatan bayi baru lahir ada empat prinsip dasar yang perlu diingat, yaitu kebersihan, tenang, teliti, dan teratur.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam memelihara kebersihan, antara lain:

1. Sebelum dan sesudah merawat bayi, ibu selalu mencuci tangan untuk mencegah terjadinya infeksi silang.
2. Kuku jari tangan hendaknya selalu pendek, supaya tidak ada kuman dan kotoran terselip di bawah kuku dan tidak melukai bayi.
3. Kamar bayi terlindung dari angin, debu, tetapi cukup mendapat sinar matahari dan udara segar. Suhu ruangan minimal 25⁰C
4. Pakaian bayi harus dicuci terpisah dari pakaian anggota keluarga yang lain agar tidak terjadi infeksi.
5. Pakaian bayi harus selalu bersih dan kering. Jangan menggunakan kamfer/kapur barus pada pakaian bayi.

A. Rawat Gabung

Rawat gabung adalah perawatan bayi dalam kamar yang sama dengan ibu yang dilakukan pada hari-hari pertama setelah persalinan dan dilanjutkan setelah ibu dan bayi pulang ke rumah. Bila memungkinkan bayi satu ranjang dengan ibu. Rawat gabung merupakan salah satu kunci keberhasilan ASI Eksklusif karena bayi dapat menyusui langsung tanpa dijadwal dan ibu akan mudah mengenali tanda-tanda lapar pada bayi. Dengan rawat gabung dapat mencegah terjadinya payudara bengkak, mengurangi risiko kuning, mencegah penurunan berat badan yang berlebihan, bayi lebih tenang, mengurangi risiko depresi pada ibu serta meningkatkan rasa percaya diri ibu untuk merawat bayi.

B. Jam Tidur

Bayi baru lahir membutuhkan waktu tidur 14 - 20 jam dalam sehari yang terpecah dalam periode-periode tidur 20 menit hingga 4 jam. Bayi sangat sering tidur tetapi tidak boleh mengabaikan waktu untuk menyusui. Bila dalam waktu 2 - 3 jam bayi masih tidur, ibu wajib membangunkan bayi untuk menyusui. Hal ini penting dilakukan untuk meningkatkan berat badan bayi yang terjadi pada minggu pertama kehidupan bayi. Upayakan kamar tidur bayi bersuhu sejuk, tidak terlalu dingin dan tidak terlalu panas. Tempat tidur bayi sebaiknya menggunakan alas yang rata. Hindari menggunakan benda-benda yang dapat menutupi kepala bayi.

C. Memandikan Bayi

Tujuan memandikan bayi adalah untuk membersihkan kulit, merangsang peredaran darah, memberikan perasaan nyaman dan segar, serta melatih bayi agar terbiasa dengan kebersihan. Saat melakukan perawatan kulit bayi, gunakan seminimal mungkin zat-zat

yang kontak dengan kulit, karena kulit bayi masih sangat sensitif. Memandikan bayi sebaiknya dilakukan dua kali sehari pada saat pagi hari dan sore hari.

Syarat utama yang penting saat memandikan bayi adalah:

- 1) Jangan meninggalkan bayi di atas tempat tidur sendirian, karena bahaya bayi jatuh (dapat menyebabkan gegar otak, patah tulang, dan lain-lain)
- 2) Mempertahankan kontak mata dengan bayi selama memandikan dengan cara ibu tetap mengajak bayi berbicara.

Keperluan saat memandikan bayi, antara lain:

- 1) Kom/bak mandi ukuran standar, 3 waslap, sabun mandi bayi, handuk (khusus untuk bayi, dengan bahan lebih lembut).
- 2) Kapas bulat yang sudah direbus untuk membersihkan mata (bila perlu).
- 3) Kapas bayi untuk membersihkan bokong bayi bila buang air besar (bab).
- 4) Baby oil atau minyak kelapa untuk mengompres bila di kepala bayi terdapat seboré (kerak) (1/2 jam sebelum bayi dimandikan).
- 5) Pakaian bayi yang bersih dan kering.
- 6) Sisir yang lembut.
- 7) Tempat khusus untuk membuang kapas kotor.
- 8) Ember tertutup untuk popok kotor.

Langkah-langkah memandikan bayi, antara lain:

- 1) Mencuci tangan sebelum dan sesudah memandikan bayi. Isi kom mandi dengan air hangat (suam-suam kuku). Alasi tempat tidur dengan pernak karet dan kain alas. Angkat bayi dan letakkan di atasnya.
- 2) Bila mata bayi kotor bersihkan dengan kapas bulat yang sudah direbus (Perhatikan dimana ada kotoran pada mata bayi. Prinsip: bersihkan dari bagian mata yang paling bersih ke bagian mata yang kotor).

- 3) Tanggalkan popok dan baju bayi.
- 4) Bersihkan bokong bayi bila bab dengan kapas basah, jangan digosok terlalu kuat karena kulit bayi mudah lecet. Lipat bagian popok yang kotor ke dalam dan masukkan popok tersebut ke dalam ember tertutup.
- 5) Ukur suhu bayi melalui ketiak secara aksila atau termogen forehead, atau disesuaikan dengan alat. ($>$ sama dengan 36,5 - $<$ 37,5).
- 6) Mandikan bayi dengan cara:
 - a. Bersihkan muka bayi dengan waslap basah tanpa sabun
 - b. Sabuni bayi mulai dari kepala, leher, lengan, jari, ketiak, dada, perut dan sekitar pusat, bagian punggung, kaki dan terakhir alat kelamin dari arah depan ke belakang. Perhatikan bagian lipatan-lipatan, bersihkan dengan baik. Kemudian bersihkan seluruh badan bayi dengan waslap bersih dari sabun.
 - c. Masukkan bayi ke dalam ember mandi dan bilas sampai bersih.
 - d. Bayi diangkat dari air, letakkan bayi di atas handuk dan keringkan. Perhatikan lipatan-lipatan, keringkan dengan benar dan lihat apakah ada kelainan kulit dan sebagainya.

D. Cara Mengangkat Bayi

Tangan kiri memegang leher dan kepala bayi, sedangkan tangan kanan memegang kaki bayi dengan telunjuk diantara kedua kaki (Perasat Garpu).

E. Memilih Pakaian Bayi

Pilihlah pakaian dari bahan yang lembut, menyerap air dan tidak kaku. Bayi hanya perlu memakai atasan, popok atau celana, selimut dan topi jika kedinginan. Tidak dianjurkan membedong bayi karena dapat membatasi gerak bayi. Selain itu, tidak dianjurkan menggunakan

sarung tangan maupun kaos kaki secara terus menerus karena terdapat indera peraba yang merupakan alat untuk belajar pada bayi. Jangan gunakan gurita karena bayi bernafas lebih banyak menggunakan otot-otot perut.

F. Perawatan Tali Pusat

Setelah dipotong tali pusat di ikat dan diolesi cairan antiseptik. Setelah itu tali pusat dibiarkan terbuka dan kering dan tidak perlu dikompres dengan kassa yang mengandung cairan antiseptik.

Cara melakukan perawatan tali pusat adalah sebagai berikut:

- 1) Cuci tangan sebelum dan sesudah melakukan perawatan tali pusat.
- 2) Jangan membungkus atau mengoleskan cairan atau bahan apapun ke puntung tali pusat.
- 3) Tali pusat tidak perlu ditutup dengan kasa dan jangan ditutup dengan popok maupun gurita.
- 4) Usahakan agar tali pusat tidak basah, tidak terkena air seni maupun tinja bayi.
- 5) Jika tali pusat kotor, segera cuci bersih dengan air yang bersih dan sabun lalu keringkan dengan kain bersih.
- 6) Biarkan tali pusat terlepas sendiri.
- 7) Perhatikan tanda-tanda infeksi tali pusat: kemerahan pada kulit sekitar tali pusat, tampak nanah atau berbau. Jika terdapat tanda infeksi, segera kontrol ke fasilitas kesehatan.

G. Pola buang air besar (bab) dan buang air kecil bayi (bab)

Bayi normal akan bak dan bab setelah lahir dalam 24 jam pertama. Selanjutnya bayi akan bak 5 - 6 kali per hari dan bab 3 - 4 kali per hari. Warna bak yang baik adalah jernih tidak berwarna pekat, sedangkan warna BAB akan berubah dari warna hitam pekat, menjadi hijau dan akhirnya berwarna kekuningan pada usia 5 hari. Jika ibu menemukan darah pada kemaluan bayi perempuan saat awal-awal kelahiran, ibu tidak perlu khawatir, karena hal tersebut disebabkan bayi masih dipengaruhi hormon ibu. Keadaan seperti itu masih dianggap normal.

H. Pemberian ASI

Pemberian ASI pada bayi baru lahir dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara adekuat pada awal kehidupan. Untuk mengetahui apakah kebutuhan gizi sudah terpenuhi perlu dilakukan evaluasi kecukupan ASI.

Tanda-tanda normal bayi mendapatkan cukup ASI, adalah:

- 1) Buang air kecil 1 - 2 x per hari dalam 12 - 24 jam pertama kehidupan.
- 2) Bila ditemukan Urin yang sangat pekat dalam beberapa hari pertama (dapat terlihat endapan merah bata yang merupakan kristal asam urat) merupakan hal yang normal
- 3) Buang air kecil 6 - 8 x per hari setelah 5 hari
- 4) Tinja bayi pertama (mekonium) keluar dalam 24 jam pertama
- 5) Mekonium akan menipis menjadi hijau kecoklatan/hijau kekuningan dalam 3 - 6 hari. Lebih dari 6 hari, tinja ASI sudah terbentuk (cair, bau asam, bergas).

I. Growth Spurt pada Bayi

Growth spurt adalah suatu kondisi dimana bayi mengalami fase pertumbuhan yang lebih cepat dari keadaan normal. Umumnya hal ini terjadi saat bayi umur 7 - 10 hari, 2 - 3 minggu, 4 - 6 minggu, 3 bulan, 4 bulan, dan 6 bulan. Namun, waktu terjadinya dapat berbeda-beda pada setiap bayi. Pada fase ini bayi akan lebih sering rewel karena lapar. Oleh karena itu, biasanya ibu mengeluh bayinya menyusu lebih sering dan lebih lama dari biasanya, bayi minta menyusu terus, bayi tidak mau dilepaskan dari payudara ibu, dan pola tidur bayi berubah (pada malam hari bayi tidak mau tidur karena ingin menyusu, sedangkan pada siang hari bayi tidur sangat lama). Pada tahap ini hal yang harus dilakukan ibu adalah tetap menyusui bayi dengan frekuensi yang lebih sering. Selain itu, ibu juga harus cukup istirahat, mengonsumsi makanan bergizi, dan minum air putih. Hal ini penting dilakukan untuk menjaga ketersediaan dan produksi ASI.

J. Imunisasi Bayi

Imunisasi dilakukan dengan tujuan untuk melindungi seseorang terhadap penyakit tertentu. Pada bayi baru lahir hingga usia satu tahun, imunisasi dasar wajib dipenuhi untuk memberikan kekebalan terhadap penyakit yang berbahaya pada awal masa anak. Pemberian imunisasi pada bayi baru lahir adalah Imunisasi Hepatitis B pertama (HB 0). Imunisasi Hepatitis B bermanfaat untuk mencegah infeksi Hepatitis B terhadap bayi. Penularan Hepatitis pada bayi baru lahir dapat terjadi secara vertikal (penularan Ibu ke bayinya pada waktu persalinan) dan horisontal (penularan dari orang lain). Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya infeksi vertikal, bayi harus diimunisasi Hepatitis B sedini mungkin. Selain Imunisasi Hepatitis B pertama, imunisasi yang diberikan pada bayi baru lahir adalah Imunisasi Polio (Polio 0). Imunisasi polio bertujuan untuk memberikan kekebalan aktif terhadap penyakit polio. Vaksin ini mengandung virus polio hidup yang dilemahkan.

K. Bayi Kuning

Bayi baru lahir umumnya akan mengalami kuning pada usia 2 - 7 hari. Bayi kuning yang perlu diwaspadai bila terjadi dalam 24 jam pertama setelah lahir, berlangsung lebih dari 2 minggu, disertai demam, tampak sangat kuning sampai telapak tangan dan kaki bayi. Untuk mencegah bayi kuning, yang perlu dilakukan adalah menyusui secara on demand tidak terjadwal dan menjemur bayi di pagi hari antara Pk. 07.00 – 08.00 selama 20 – 30 menit.

L. Gumoh

Gumoh berbeda dengan muntah. Gumoh biasanya keluar dengan sendirinya dan terjadi secara pasif. Untuk mencegah terjadinya gumoh, setiap selesai minum bayi disendawakan dengan cara meletakkan bayi dalam posisi tegak pada bahu atau pangkuan kemudian tepuk-tepuk ringan punggung bayi setiap bayi selesai menyusui.

M. Cegukan

Cegukan atau dalam bahasa medis disebut *singultus* adalah kontraksi tiba-tiba yang tidak disengaja pada diafragma (sekat rongga dada). Akibat kontraksi tersebut akan menimbulkan hisapan udara secara mendadak masuk ke dalam paru melewati ruang antara pita suara, sehingga menyebabkan terjadinya suara *bik* yang khas. Cegukan biasanya akan hilang dengan sendirinya. Cegukan yang berlangsung lebih dari satu jam harus diwaspadai dan sebaiknya segera minta pertolongan tenaga kesehatan untuk memastikan apakah terdapat kelainan yang serius. Untuk mencegah terjadinya cegukan hal yang dapat dilakukan yaitu sendawakan bayi setelah menyusui.

N. Perawatan Rambut

Tradisi mencukur rambut pada bayi baru lahir adalah salah satu kebiasaan yang melekat di masyarakat Indonesia. Pada dasarnya rambut bayi boleh dicukur boleh tidak. Hal yang lebih penting dilakukan daripada mencukur rambut adalah menjaga kebersihan kulit kepala. Rambut bayi sebaiknya dikeramas setiap dua sampai tiga hari sekali menggunakan sampo yang sesuai. Tidak disarankan untuk keramas setiap hari karena dapat menghilangkan lapisan lemak kulit kepala dan menyebabkan kulit kering.

O. Sunat

Sunat atau sirkumsisi adalah tindakan membuang sebagian atau seluruh kulit penutup bagian depan kelamin. Pada anak laki-laki tindakan ini dilakukan dengan membuang kulit penutup depan dari glans penis. Tujuan sunat pada anak laki-laki adalah menjaga agar kemaluan bersih dari tumpukan lemak yang terdapat di lipatan kulit prepusium, menurunkan risiko infeksi saluran kemih, infeksi pada penis, maupun risiko mengalami penyakit menular seksual pada usia dewasa. Sunat pada perempuan masih menjadi kontroversi. Dari segi medis, tidak ada rekomendasi rutin untuk melakukan sunat pada bayi perempuan. Risiko perdarahan yang besar dan kemungkinan menyebabkan kerusakan pada daerah genital perempuan menyebabkan prosedur ini tidak rutin dilakukan. Bagi orang tua, sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum melakukan sunat pada bayi perempuan.

P. Tanda Bahaya

Jika terdapat tanda bahaya pada bayi, segeralah membawa bayi ke petugas kesehatan terdekat. Tanda bahaya yang umumnya terjadi pada

bayi baru lahir adalah bayi demam atau suhu $> 37.5^{\circ}\text{C}$, muntah disertai kembung atau tidak ada BAB, kejang, sesak napas, terdapat nanah di mata, malas menyusu dan lebih banyak tertidur, kuning sampai berusia 2 minggu, tali pusat berbau, kemerahan atau berdarah, dan BAB mencret (konsistensinya hanya air tanpa ampas/isi, frekuensi nya lebih dari 6 kali dalam 24 jam, kadang disertai perut kembung dan peningkatan suhu)

* * *



SIDOLA
CONSUMERY BRAND



SIDOLA,
kehangatan yang selalu ada

BAB 10

SENAM PASKA PERSALINAN

(SESUDAH MELAHIRKAN)

Sesudah melahirkan perlu diberikan latihan gerak sesegera mungkin agar otot-otot yang mengalami penguluran selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula

A. Tujuan

1. Mengembalikan rahim pada posisi semula
2. Memperbaiki elastisitas otot-otot yg telah mulur
3. Meningkatkan gairah hidup
4. Mencegah kesulitan buang air besar/kecil
5. Memperlancar keluarnya ASI
6. Memperlancar sirkulasi darah
7. Mengembalikan berat badan
8. Mencegah varices

B. Syarat

Ibu melahirkan yang sehat dan tidak ada kelainan. Latihan gerak ini dilakukan setelah 6 jam persalinan selama didalam perawatan dan dilakukan dirumah sampai 2 minggu setelah melahirkan secara rutin berkesinambungan. Kemudian dilanjutkan dengan senam nifas lanjutan

C. Seman Paska Persalinan

1. Senam Paska Persalinan Dini

Dilakukan diruang perawatan dan dilanjutkan dirumah selama 2 minggu

2. Senam Paska Persalinan Lanjutan
Dilakukan setelah 2 minggu persalinan

D. Senam Paska Persalinan Dini

1. Latihan gerak pergelangan kaki
2. Latihan Pernapasan Iga-iga

Tujuan :

- a. Untuk mendapatkan oksigen yang cukup
- b. memberi tenaga & mengurangi kelelahan
- c. memperlancar sirkulasi darah

Sikap :

Ibu tidur terlentang dengan satu bantal

Gerakan:

Sama dengan latihan pernafas iga-iga pada saat hamil

Anjuran :

Lakukan 15 x gerakan pagi dan sore

3. Latihan gerak pergelangan kaki

Tujuan:

- a. Membantu sirkulasi darah ke jantung
- b. Mencegah bengkak pada pergelangan kaki

Sikap:

Ibu tidur terlentang dengan satu bantal

Gerakan:

Sama dengan latihan mencegah oedema pada senam hamil

Anjuran:

lakukan setiap gerakan sebanyak 5 x dalam latihan, satu kali satu hari

4. Latihan kontraksi ringan otot perut dan otot bokong

Tujuan :

- a. Mencegah kesulitan buang air besar dan kecil
- b. Membantu kontraksi rahim, sehingga perdarahan rahim cepat berhenti

Sikap:

Tidur terlentang dengan satu bantal di kepala, kedua kaki lurus dan kedua tangan disamping badan

Gerakan:

Tundukkan kepala, kerutkan bokong kedalam sehingga terlepas dari kasur. Kempiskan perut sampai punggung menekan kasur, kemudian lepaskan kerutan perlahan-lahan.

Anjuran:

lakukan 15 x gerakan pagi dan sore, setiap 5 x gerakan istirahat sebentar

Latihan hari Kedua latihan hari pertama diulang dan ditambah dengan:

5. Latihan Otot Perut

Tujuan:

Mencegah agar dinding otot perut tidak kendur

Sikap I:

Tidur terlentang dengan satu bantal di kepala, kedua lutut diluruskan dan kedua tangan disamping badan

Gerakan:

Angkat kepala sehingga dagu menyentuh dada, lalu perlahan-lahan kembali

Anjuran:

Lakukan 5x gerakan pada pagi dan sore hari.

Sikap II:

Sama seperti diatas

Gerakan:

Bengkokan lutut kiri $\frac{1}{2}$ tinggi lalu luruskan, kemudian ganti kaki kanan.

Anjuran:

Lakukan 5 x gerakan untuk setiap kaki secara bergantian, pagi dan sore

6. Latihan Kaki**Sikap:**

Tidur terlentang dengan satu bantal di kepala, kedua lutut sedikit dibengkokkan $\frac{1}{2}$ rendah, bahu tetap pada kasur... kembali, ke tengah...dibawa ke kanan....kembali ke tengah...dan se-terusnya bergantian.

Anjuran:

Lakukan 5x gerakan untuk masing-masing sisi.

Catatan:

Tidak boleh dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yang mengalami gangguan pada tulang kemaluan /symphisis

7. Latihan Mengembalikan Rahim pada Bentuk dan Posisi Semula**Tujuan :**

a. Mempercepat pengembalian Rahim pada bentuk dan posisi semula

b. Mengurangi rasa malas.

Sikap:

Tidur tengkurap dengan dua bantal menyangga perut bagian bawah, satu bantal kecil menyangga punggung kaki, kepala menoleh kesamping kiri/kanan, tangan diletakan di bawah bantal dengan siku sedikit dibengkokkan.

Anjuran:

Pertahankan sikap ini mula-mula selama 5 menit, bertahap pertahankan sampai 20 menit, lakukan latihan ini sampai ibu tidak merasakan mulas lagi.

8. Latihan Menguatkan Otot Dada

Tujuan:

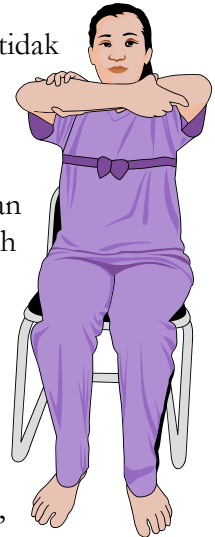
- a. Mempertahankan payudara agar tidak kendur.
- b. Memperlancar pengeluaran ASI

Sikap:

- a. Duduk atau berdiri dengan kedua tangan saling berpegangan pada lengan bawah dekat siku
- b. Badan dan lengan atas membentuk sudut 90 derajat

Gerakan:

Kedua tangan mendorong lengan kerah siku tanpa menggeser telapak tangan, sampai otot-otot dada terasa tertarik, kemudian lepaskan.

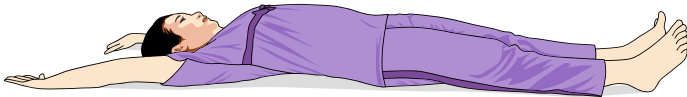


Anjuran:

Lakukan 45x gerakan, setiap 15x gerakan berhenti sebentar, kerjakan pagi dan sore

9. Latihan Hari Ketiga

Latihan hari pertama dan kedua diulang ditambah dengan:

10. Latihan peningkatan otot perut**Tujuan:**

Mencegah agar dinding otot perut tidak kendur

Sikap:

Tidur terlentang dengan kedua lutut lurus, kedua tangan lurus di atas kepala

Gerakan:

Ayunkan kedua lengan kedepan atas sambil mengakat kepala dan bahu sampai $\frac{1}{2}$ duduk lalu kembali perlahan-lahan.

Anjuran:

Lakukan 5 x gerakan , pagi dan sore.

11. Latihan Sikap Baik Mengambil dan Meletakkan Bayi**Tujuan:**

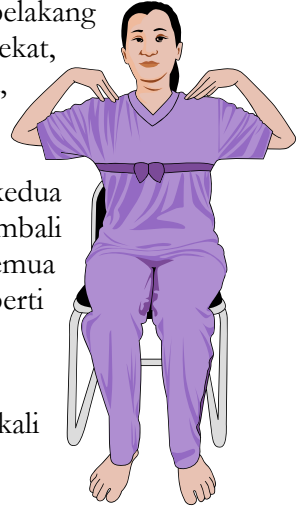
Menghilangkan rasa pegal dan sakit pinggang, punggung, bahu, leher, dan lipat paha

Sikap:

Berdiri tegak dengan sedikit kaki diregangkan (20 cm)

Gerakan:

Kempiskan perut, tarik bahu kebelakang sehingga kedua belikat saling mendekat, pandangan kedepan, tundukan kepala, kaki kanan maju $\frac{1}{2}$ langkah kedepan bengkokkan kedua lutut, lalu angkat bayi, kemudian luruskan kembali kedua lutut dan kaki kanan ditarik kembali ketempat semula, baru lepaskan semua kerutan. Lakukan juga gerakan seperti tadi saat meletakkan bayi.

**Anjuran:**

Lakukan gerakan ini setiap kali mengangkat dan meletakkan bayi.

E. Catatan untuk melakukan senam paska persalinan dini

- 1) Lakukan gerakan ini di rumah selama dua minggu secara teratur agar tercapai hasil yang baik.
- 2) Makan dan istirahat yang cukup.
- 3) Setelah dua minggu paska melahirkan, senam dapat dilanjutkan dengan senam paska persalinan lanjutan/ peningkatan

F. Senam paska persalinan lanjutan/peningkatan

- 1) Pingkatan otot perut
 - a. Latihan Otot Lurus Perut

Sikap:

Tidur terlentang tanpa bantal, kedua tangan diatas kepala, kedua lutut lurus.

Gerakan:

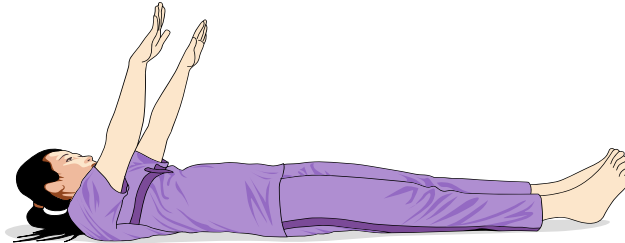
Dengan bantuan ayunan lengan, angkat kepala dan bahu sampai duduk.

Anjuran:

Lakukan 15x gerakan pagi dan sore Peningkatan :

- Tidur terlentang tanpa bantal, dengan tangan disilang di atas perut, kedua lutut lurus.
- Tidur terlentang, kedua lutut dibengkokkan, tangan masih tetap silang
- Tidur terlentang, kedua lutut dibengkokkan, tangan diletakkan di atas tulang dahi dengan punggung tangan menempel dahi

b. Latihan Otot Melintang Perut



Sikap:

Sama seperti otot lurus, ha-nya kedua kaki direntang-kan selebar 50 cm (kurang lebih 2 ubin kecil).

Gerakan:

Ayunkan tangan diarahkan kekaki kiri atau kaki kanan.

Anjuran:

Lakukan 15x gerakan, pagi dan sore

c. Peningkatan Otot Punggung

Sikap:

Tidur tengkurap, tangan diletakkan dipunggung.

Gerakan:

Angkat kepala dan bahu sampai terasa kedua tulang belikat saling mendekat.

Anjuran:

Lakukan 15 x gerakan, setiap 5 x gerakan istirahat sebentar

d. Peningkatan Otot bokong

Sikap:

Tidur terlentang dengan tangan disamping telinga.

Gerakan:

Angkat kaki kiri dan kanan bergantian lurus kebelakang.

Sikap:

Sama seperti a

Gerakan:

Bergantian angkat paha dengan lutut dibengkokkan.

Anjuran:

Lakukan 15 x gerakan, setiap 5x gerakan istirahat sebentar.

e. Peningkatan Otot Perut Bagian Bawah.

Sikap:

Tidur terlentang dengan kedua lutut dibengkokkan

Gerakan:

Luruskan lutut kanan atau kiri bergantian kearah depan atas, telapak kaki ditegakkan, kemudian diturunkan perlahan-lahan.

Sikap:

Sama seperti a.

Gerakan:

Kedua lutut diluruskan bersama-sama kedepan atas dengan telapak kaki ditegakkan, kemudian diturunkan perlahan-lahan.

Anjuran:

Lakukan 15x gerakan, setiap 5 x istirahat sebentar

f. Latihan Anti Varices**Sikap:**

Tidur terlentang dengan satu kaki diangkat lurus sedikit (sudut 10 derajat) dari kasur dan telapak kaki tunduk kebawah dan kaki yang lain dibengkokkan mendekati perut dengan telapak kaki tegak.

Gerakan:

Buat gerakan mengayun sepeda

Anjuran:

Lakukan 15x gerakan, setiap 5x istirahat sebentar

BAB 11

PIJAT BAYI

Metode sentuh untuk sehat adalah pendekatan atau terobosan baru dalam pemeliharaan kesehatan. Metode ini pun bisa digabungkan dengan pengobatan tradisional dan ilmu kedokteran

A. Terapi sentuh untuk kesehatan (Touch For Health)

Salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan yang prima secara sederhana dan alamiah dengan disentuh, dirawat, dipijat, merupakan makanan yang baik untuk bayi sama pentingnya seperti vitamin dan mineral (Dr. Frederich Leboyer).

B. Kapan pemijatan boleh dimulai?

1. Sejak bayi lahir sampai minimal usia 7 bulan dan boleh dilanjutkan sampai kapan pun, biasakan untuk dipijat.
2. Waktu memijat: pagi setelah bayi dijemur dan malam hari sebelum tidur akan membantu bayi tidur lebih nyenyak
3. Sebaiknya pemijatan dilakukan oleh orang-orang terdekat seperti ibu, ayah, nenek atau kakek.

Untuk pemijatan pertama kali harus didampingi oleh bidan/ instruktur pijat bayi, dan selanjut nya ibu boleh melakukan sendiri sesuai dengan panduan di buku ini

C. Syarat sebelum pemijatan

1. Tangan pemijat harus bersih dan hangat
2. Kuku pendek dan tidak menggunakan perhiasan
3. Ruangan hangat dan tidak pengap (sirkulasi udara baik)
4. Bayi tidak sedang lapar/sehabis makan
5. Bayi dalam kondisi sehat (tidak sakit dan tidak rewel)
6. Selama memijat bayi yakinkan (15 menit) tidak ada gangguan
7. Selama memijat duduklah pada posisi yang nyaman dan tenang
8. Bayi/anak dibaringkan diatas kasur beralaskan kain dengan permukaan rata, lunak dan bersih
9. Siapkan baju, popok untuk pengganti, serta handuk dan perlengkapan lain/perengkapan mandi yang diperlukan.

D. Anjuran pada saat memijat Rawat Gabung

1. Pertahankan hubungan mata dengan bayi
2. Tetap berkomunikasi (bernyanyi, bercerita dsb) boleh putar lagu lembut
3. Dimulai dengan sentuhan ringan dan bertahap tambah tekanan sebagaimana bayi akan merasa terbiasa untuk dipijat
4. Merespon akan reaksi yang timbul pada bayi
5. Bagi bayi baru lahir dan bayi prematur ada pemijatan khusus
6. Memijat dimulai dari bagian yang paling disukai oleh bayi

7. Pemijatan dilakukan hanya 6 kali gerakan tiap jenis pemijatan (dengan sedikit tekanan lembut pada otot, dan ditingkatkan sesuai kenyamanan bayi)







E. Keuntungan pemijatan

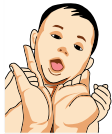
1. Menjalin hubungan kasih sayang dgn orang-orang terdekat (ibu, ayah, nenek dan kakek).
2. Memacu sistem sirkulasi darah, jantung, pernapasan, pencernaan & sistem kekebalan tubuh bayi & anak (menurunkan Adrenalin & menaikkan Corticosteroid → bayi tenang sehingga kekebalan akan meningkat).
3. Melatih bayi untuk lebih tenang dalam menghadapi stress.
4. Mendorong pertumbuhan susunan otot & kelenturan → kemampuan fisik bayi.

F. Bagi orang Tua


1. Memberi/menambah pengetahuan orang tua tentang pemijatan bayi yg benar
2. Sentuhan pd bayi juga membantu utk melancarkan ASI sehingga membantu kelancaran dlm produksi ASI maupun ketenangan


GERAKAN PIJAT BAYI PADA BAGIAN MUKA
 “Senyum”
 6 GERAKAN

1	Dahi	Tekankan jari anda dg lembut mulai pada tengah kening bayi (lalu gerakan) kearah samping menuju pelipis dan pipi.	 
2	Alis	Gunakan kedua ibu jari utk memijat diatas mata/alisis mulai dari tengah, ujung alis dalam keujung alis luar	
3	Hidung	Tekankan kedua ibu jari pd pertengahan kedua alis, kemudian ibu jari turun melalui tepi hidung kearah pipi dg membuat gerakan kesamping dan keatas seolah membuat anak tersenyum.	
4	Rahang Atas	Gunakan kedua ibu jari utk memijat pd daerah di atas mulut atau atas rahang dan gerakan dr tengah ke samping, kemudian ke atas seolah membuat bayi tersenyum	
5	Dagu/ Rahang Bawah	Tekankan kedua ibu jari dari tengah dagu ke pipi kearah pelipis	




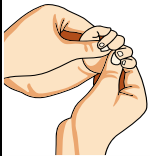
6	Belakang Telinga	Tekankan jari-jari anda secara lembut pada belakang telinga dengan tiga jari dari kedua tangan secara bersamaan, mulai dari belakang telinga kebawah menuju tengah dagu	
---	------------------	---	---


GERAKAN PIJAT BAYI PADA BAGIAN DADA
“Jantung & Kupu-kupu”
 2 Gerakan.

	Jantung	Letakkan kedua telapak tangan diatas ulu hati bersamaan kearah bawah leher ke-samping kanan dan kiri kemudian kebawah kembali ke ulu hati, membentuk gambar hati.	
--	---------	---	---





	Kupu-kupu	<p>Letakkan telapak tangan kanan di ulu hati dan naik diantara payudara ke arah bahu kanan, dan lakukan gerakan yang sama dengan tangan yang lain nya, sehingga membentuk cross atau silang</p> <p>Kemudian hanya dengan tangan kanan buat gerakan memijat secara menyilang dari tengah dada / ulu hati ke arah bahu kanan dan kembali ke ulu hati, kemudian dg tangan kiri ke bahu kiri, dan kembali ke ulu hati, seolah membuat bentuk kupu-kupu.</p>	
--	-----------	---	---

GERAKAN PIJAT BAYI PADA BAGIAN TANGAN
“Pemukul Soft Ball & Sapi”
5 GERAKAN

1	Perahan India	Peganglah lengan bayi dg kedua telapak tangan mulai dr bagian pundak, seperti memegang pemukul soft ball, kemudian gerakkan tangan kanan dan kiri ke bawah dari bagian pundak ke arah jari-jari tangan secara bergantian dan berulang-ulang seolah memerah susu sapi	
2	Perahan Swedia	Gerakan yg sama, hanya mulai dr pergelangan tangan menuju ke atas/ ke Pundak	
3	Jari	Pijat jari satu persatu dari pangkal jari menuju arah ujung jari dg gerakan memutar.	
4	Telapak Tangan	Telapak tangan dipijat dengan gerakan melingkar atau maju mundur (thumb after thumb) oleh kedua ibu jari secara bergantian dimulai dari pergelangan tangan. ke arah jari jemari. Gerakan yang sama untuk bagian punggung.	







5	Gerakan Menggulung	Peganglah lengan bayi bagian atas/pundak dengan kedua telapak tangan bentuklah gerakan memerah/ menggu-lung (Squash) dari pangkal lengan menuju ke arah jari-jari.	
---	--------------------	--	---


GERAKAN PIJAT BAYI PADA BAGIAN PERUT
“Sepeda, Bulan & Matahari,
I Love You, Gelembung Udara”
5 Gerakan.

1	Mengayuh Pedal Sepeda	Lakukan gerakan memijat pada perut bayi seperti mengayuh pedal sepeda dari daerah ulu hati ke perut bagian bawah	
2	Flexi Kedua Kaki	Tekan kedua lutut bayi secara bersamaan kearah perut bayi.	
3	Ibu jari ke samping	letakkan kedua ibu jari disamping kanan-kiri pusar perut. Gerakkan kedua ibu jari kearah tepi perut kanan dan Kiri	
4	Bulan - Matahari	Buat lingkaran dengan kedua ujung jari tangan kanan mulai dari perut sebelah kanan bawah (daerah usus buntu) ke atas, kemudian kesamping dan kebawah sampai	

		ujung usus besar (bulan) menyusul tangan kiri dengan gerakan yang sama (matahari)	
5	Gerakan I Love You	Pijatlah perut bayi mulai dari bagian kiri atas lurus ke bawah dengan menggunakan jari-jari tangan kanan membentuk huruf "I" .	
	Love	LOVE" Membentuk huruf "L" terbalik, pijatlah dari kanan atas perut bayi ke kiri, kemudian dari kiri atas ke bawah.	
	YOU	Gerakan memijat membentuk huruf "U" terbalik, mulai dari kanan bawah (daerah usus bubtu) ke atas, kemudian ke kiri, ke bawah dan berakhir di perut kiri bawah.	
6	Gelembun g	Letakan ujung jari-jari pada perut bayi kanan keatas kesamping kiri melewati ulu hati dan ke bawah dan buatlah gerakan dengan tekanan lembut jari sesuai arah jarum jam untuk memindahkan gelembun-gelembung udara.	
GERAKAN PIJAT BAYI PADA KAKI			

“Sapi”
6 Gerakan

1	Perahan India	Peganglah kaki bayi pada pangkal paha seperti memegang pemukul soft ball, gerakan tangan kebawah sampai pergelangan kaki secara bergantian, seperti pemerah susu. (making india)	
2	Perahan cara swedia	peganglah pergelangan kaki bayi. Gerakan tangan anda secara bergantian dari pergelangan kaki ke pangkal paha	
3	Peras dan Putar	Pegang kaki bayi pada pangkal paha dgn kedua tangan secara bersamaan, perah/gulung/squash kaki bayi dgn lembut dimulai dari pangkal paha ke arah mata kaki.	
4	Telapak Kaki	urutlah telapak kaki bayi dgn kedua ibu jari secara bergantian, dimulai dari tumit kaki menuju jari2 diseluruh telapak kaki	
5	Tarikan lembut jari	pijatlh jari2nya satu persatu dgn gerakan memutar menjauhi telapak kaki, diakhiri dgn tarikan yg lembut pd tiap ujung jari.	
6	Punggung kaki	Dengan mempergunakan kedua ibu jari secara bergantian pijatlh punggung kaki dari pergelangan	

		kaki ke arah jari-jari secara bergantian	
7	Gerakan menggulung/memas	pegang pangkal paha dengan kedua tangan anda. Buatlah gerakan menggulung dari pangkal paha menuju pergelangan kaki	

GERAKAN PIJAT BAYI PADA PUNGGUNG
“Kursi Goyang”
4 Gerakan

1	Gerakan Maju Mundur	Pijat dengan gerakan maju mundur dengan menggunakan kedua telapak tangan disepanjang punggungnya	
2	Gerakan Satu Tangan	Luncurkan salah satu telapak tangan anda dari leher sampai ke bokong bayi dengan sedikit tekanan.	
3	Gerakan Melingkar	Dengan jari-jari anda buat gerakan-gerakan melingkar kecil-kecil pada otot di kanan kiri tulang punggung	
4	Gerakan Akhir Menggaruk	Buat pijatan memanjang dengan ujung jari-jari tangan kanan dari leher sampai ke bokong bayi untuk mengakhiri pijatan anda	

1. Gerakan Pijat Bayi pada bayi > 6 bulan

2. Pijat Bayi Prematur

Cara Memijat

Memegang tanpa mengusap (*band containment/ a nonstroke hold*)


Sentuhan tanpa mengusap (*nonstroke hold*)





1. Caranya

- a. Peganglah bayi dgn kedua belah tangan kita yg hangat. Lakukan seolah-olah kita sedang memegang berlian yg sangat berharga di antara telapak tangan kita
- b. Ambil napas dlm disertai perasan rileks yg dlm. Biarkan perasaan rileks berasal dari hati kita yg akan mengalir melalui lengan & tangan kita kebagian tubuh sang bayi
- c. Pegang bayi utk beberapa waktu lamanya, kemudian ditambah waktunya secara bertahap pada waktu berikutnya





URUTAN PIJAT BAYI BARU LAHIR 0-2 bulan


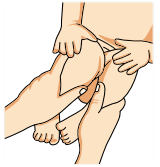

1	Kepala	menggunakan kedua telapak tangan, usap kepala dari puncak kepala sampai leher, kemudian kembali lagi ke puncak kepala posisi bayi tengkurep	
2	Bahu	dua jari tangan kanan & kiri usap	

		kedua belah bahu bayi dari bahu sampai kepergelangan tangan. Posisi bayi tengkurap	
3	Punggung	dua jari kedua tangan berada sebelah ruas tulang belakang kanan dan kiri, kemudian mengusap dari atas leher ke arah bokong dan kembali ke atas leher. Telapak tangan tetap menempel pada punggung bayi Posisi bayi tengkurep	
4	Kaki	dua jari kedua tangan usaplah : Kedua kaki secara bersamaan Dari pangkal paha ke pergelangan kaki, kemudian kembali lagi ke pangkal paha. Posisi bayi tengkurap	
5	Lengan	dua jari kedua tangan usaplah: Kedua lengan secara bersamaan Dari pangkal bahu ke pergelangan tangan, kemudian kembali ke pangkal bahu Usaplah secara bersamaan dengan 2 jari dari ke dua tangan anda, di kanan dan kiri tulang punggung dimulai dari bawah leher sampai bokong. Posisi bayi tengkurap	
Gerakan peregangan lembut			

Gerakan-gerakan sederhana yang meregangkan tangan dan kaki bayi, dapat berupa sentuhan pada bagian perut bayi dan panggul serta gerakan yang bertujuan meluruskan tulang belakang. Peregangan lembut ini dilakukan pada akhir pemijatan atau antara pijatan. Setiap gerakan peregangan dapat dilakukan 4 – 5 kali

Ragam Gerakan Peregangan

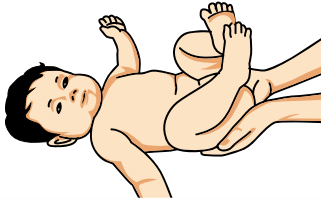
1	Menyilangkan tangan	pegang kedua pergelangan tangan bayi & silangkan keduanya di dada. Setelah itu luruskan kembali kedua tangan bayi ke samping. Ulangi setiap gerakan ini sebanyak 4 - 5 kali	
2	Membentuk diagonal tangan-kaki	<p>Pertemukan ujung kaki kanan & ujung tangan kiri bayi diatas tubuh bayi sehingga membentuk garis diagonal. Selanjutnya, tarik kembali kaki kanan dan tangan kiri bayi keposisi semula</p> <p>Pertemukan ujung kaki kiri dgn ujung tangan kanan diatas tu-buh bayi. Selanjutnya, tarik kembali tangan & kaki bayi ke posisi semula</p>	
3	Menyilangkan kaki	Pegang pergelangan kaki kanan dan kiri bayi, lalu silangkan ke atas. Buatlah silangan sehingga	

		<p>mata kaki kanan luar bertemu mata kaki kiri dalam. Setelah itu kembalikan posisi kaki pada posisi semula</p> <p>Pegang kedua pergelangan kaki bayi dan silangkan kedua kakinya ke atas sehingga mata kaki kanan dalam bertemu dengan mata kaki kiri luar. Setelah itu kembalikan pada posisi semula</p>	
4	Menekuk kaki bergantian	<p>Pegang pergelangan kaki kanan bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju arah perut</p> <p>Pegang kaki kiri bayi dalam posisi kaki lurus, lalu tekuk lutut kaki perlahan menuju arah perut</p>	
5	Menekuk kaki bersamaan	<p>Gerakan seperti menekuk kaki tetapi dengan mempergunakan kaki secara bersamaan</p>	

3. Dapat dilakukan pada bayi prematur yang kondisinya sehat.
Sentuhan relaksasi (touch relaxation)

Gerakan relaksasi ini dapat berupa goyangan-goyangan ringan, tepuk-tepukan halus, atau ayunan-ayunan lembut. Mulailah dengan memegang kaki by, lalu goyang-goyangkan dan lambung-lambungkan dengan lembut sertai tepukan- tepukan haus.

Sentuhan relaksasi ini dapat dikerjakan di setiap badan by seperti di daerah tangan, pundak & perut dengan cara yg sama.



Gerakan goyangan lembut dapat menenangkan



STIK SINT CAROLUS

I-CARE

INTEGRITY
COMPASSION
ASSURANCE
RESPECT
EMBRACE INNOVATION

Tentang Kami

Sebelum Indonesia merdeka tahun 1945, sampai tahun 1948 keadaan kota Jakarta masih belum aman. Pelayanan kesehatan pada waktu itu masih sangat memerlukan perhatian khusus. Rumah sakit dan peralatannya juga masih terbatas, termasuk tenaga kesehatan seperti tenaga dokter, bidan dan perawat. Untuk menjawab tuntutan tersebut dibutuhkan lulusan yang memiliki pengetahuan dan keterampilan sesuai peran dan fungsi profesinya secara mendalam dan memperhatikan aspek-aspek seperti bekerja sama dengan profesi lain yang terkait (dokter, perawat, bidan, nutrisi dan tenaga kesehatan lain) serta dapat berpartisipasi aktif dengan baik di lingkungan kerja. Dengan dibesarkannya lulusan yang memiliki kualitas pendidikan yang profesional, diharapkan penanganan kesehatan di masyarakat akan menjadi lebih baik.

0800 119



0811 9156 365

stik_sintcarolus

info@stik.sintcarolus



PROGRAM STUDI

Magister Keperawatan (Akreditasi B)

Sarjana Keperawatan (Akreditasi A)

Pendidikan Profesi Ners (Akreditasi A)

Sarjana Ilmu Gizi (Akreditasi B)

Sarjana Kebidanan

Pendidikan Profesi Bidan

Kenapa Harus Memilih STIK Sint Carolus?

- Terakreditasi BAN-PT dan LAMPT-KES.
- Kampus dengan akreditasi B.
- Tersedia beasiswa.
- Biaya kuliah bisa dicicil.
- Biaya kuliah sudah termasuk semuanya. Tidak ada biaya tambahan.
- Lulusan dengan rata-rata Uji Kompetensi Nasional >95%.
- Cepat dapat pekerjaan.
- Peluang kerja dalam dan luar negeri.
- Pendaftaran dan tes ujian masuk dilakukan secara online.

Pengalaman & Kenyamanan

layanan dalam perencanaan kehamilan sampai melahirkan menjadi keutamaan kami.

Tersedia layanan khusus untuk Ibu dan Anak :

- ✓ USG (Ultrasonografi) 4D
- ✓ Persalinan Normal & Operasi Caesar
- ✓ Persalinan Operasi Metode ERACS
- ✓ Homecare Ibu & Anak Pasca Melahirkan
- ✓ Medical Check Up Pasca Melahirkan
- ✓ Medical Check Up Pra Kehamilan
- ✓ Klinik Konsultasi & Edukasi Laktasi

Rumah Sakit St. Carolus Summarecon Serpong selalu memberikan pelayanan terbaik untuk Anda dan keluarga dengan dukungan para tenaga kesehatan yang profesional dan berpengalaman.

Call Center
021-5422-0811

WhatsApp Center
0813-1772-0659



DAFTAR PUSTAKA

- Aldrich, Knight : *An Intraction To Dynamic Psychiatry*. Mc. Graw Hill Book Company, Kagahusha Company LTD *American Life Lobby*, 1984
- Billings E. and Westmore A : *The Billings Method Controlling Fertility Without Drugs Or Devices*". Victoria. Australia. Anne O' Donovan, halaman 11-15. 1980
- Billings,E dan Ann Westmore. 2010. Metode Ovulasi Billings, Cara Alami Mengatur Kesuburan. Jakarta
- Butnarescu. Glenda F. And Delight M Tilotson, *Maternity Nursing Theory To Practice*. New York : A Wiley Medical Publication John Wiley & Sons. 1983
- Clifford R. Anderson MD. Petunjuk Modern Kepada Kesehatan. Bandung : Publishing House.
- Dagun, S. M. 1990. Psikologi Keluarga. Jakarta : Rineka Cipta. Danone, Institut Yayasan. Gizi. Untuk Anak Bangsa.
- Damayanti R. Sjarif, Kalara Yuliarti, Endang D. Lestari, I.G. Lanang Sidiartha, Sri. S. Nazar, Maria Mexitalia. Praktik Pemberian Makan Berbasis Bukti pada Bayi dan Balita di Indonesia untuk Mencegah Malnutrisi. Jakarta. 2015
- Departemen Kesehatan RI. Prosedur Tetap Program Imunisasi Perkotaan DKI. Jakarta
- Dinas Kesehatan DKI Jakarta. 1990. Pedoman Pelaksanaan Program Imunisasi DKI Jakarta.
- Fogel, Alan. 1984. *Infancy, Infant, Family And Society*. New York : West Publishing company, St. Paul.
- Gmott G Hain. 1984. Memesrakan Hubungan Anda Dengan Anak

Anda. Jakarta : Gramedia

Hurlock, Elisabeth. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.

Ienehe, Suidman. 1984. 100 Pertanyaan Mengenai Balita. Jakarta : Sinar Harapan

Ikatan Dokter Anak Indonesia. 2020. Masalah Kesehatan Pada Bayi Dan Anak Cetakan I. Jakarta

Immunization Practice in Colleges United States MMWR 36:209. 1987

Janiwarty, B. 2013. Pendidikan Psikologi untuk Bidan. Yogyakarta : Penerbit Andi.

Jansen and Bobak. 1985. *Maternity And Gyneacology Care, The Nurse And The Family*. St. Louis : C.V, Mosby Company, halaman 1202-1207

Kanwil Departemen Kesehatan RI. 1990. Program Imunisasi Perkotaan DKI Jakarta. Jakarta

Kartono, Kartini. 1986. Psikologi Wanita. Bandung : Alumni Bandung

Keluarga Alumni Bidan Indonesia. 2015. Buku Penuntun Calon Ibu Edisi XI. Jakarta: Kabi

Kemenkes. 2018. Inilah Daftar Penyakit yang Dapat Dicegah dengan Imunisasi dan Jadwal Imunisasi Rutin. Kemenkes R1

Komisi Keluarga KWI Bekerjasama dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. 2012. Membangun Keluarga Sejahtera dan Bertanggungjawab Berdasarkan Perspektif Agama Katolik. Jakarta

Komisi Kesehatan KAJ dan PERDHAKI Wilayah KAJ. 2021. Keluarga Berencana, Metode Ovulasi Billings, Jakarta

- Konfrensi Wali Gereja Indonesia. 1991. Allah Penyayang Kehidupan Edisi Pertama. Jakarta
- Machfoedz, Ircham. 2008. menjaga kesehatan gigi dan mulut anak-anak dan ibu hamil. Yogyakarta : Fitrimaya
- Manuaba. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana. Jakarta : EGC
- Marmi & Margiyati. 2013. Pengantar Psikologi Kebidanan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Miller E. Cradoch. Watson Je. Plloch. *Consequences Of Confirmed Maternal Rubella At Successive Stage Of Pregnancy*. Lancet : 781. 1982
- Munsinger. Harry. 1998. *Fundamentals Of pChild Development Second Edition*. New York : Half. Rinehart and Winston.
- Nirwana, A. B. 2011. Psikologi Ibu, Bayi dan Anak. Bantul : Nuha Medika.
- Noordati. 2018. Asuhan Kebidanan, Neonaatus, Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah. Malang: Wineka Media.
- Paul Klein, dkk. 2010. Keluarga Berencana Alamiah? Mengapa Tidak. Malang
- Pertemuan Nasional Komisi Keluarga Konferensi Waligereja Indonesia. 2008. Permasalahan dan Tantangan Pastoral Pendampingan Keluarga di Zaman Modern. Sawangan
- Pieter, H. Z. & Lubis, N. L. 2013. Pengantar Psikologi untuk Kebidanan. Edisi revisi. Jakarta : Kencana Prenada Media Grup.
- Potter, Patricia. 1989. *Fundamentalis Of Nursing, Second Edition*. Toronto : C.V Mosby Company
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. Ilmu Kebidanan. Jakarta : YBPSP

- Primadi, Hasanah. 1980. Senam Hamil. Bandung : Bagian OBGYN FK UNPAD
- Rahmat, D. & Karyawati, Y. 2013. Psikologi untuk Bidan. Padang : Akademia Permata.
- Rakel dan Andrianto. 1985. Therapy Mutakhir Conn (*Conn's Current Therapy*) hal. 937-940. Jakarta: EGC
- Ranuh, et.al. pedoman imunisasi di indonesia. Jakarta : IDAI
- Ruder, Mastroianni, Martin. 1989. *Maternity Nursing 13th Edition*. New York : JB Lipincott
- Saiffuddin, dkk. 2016. Buku Pedoman Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : YBPSP
- Samsudin dan Aryatmo Tjokronegoro. 1986. Peningkatan Mutu Gizi Ibu dan Bayi. Jakarta : Balai Penerbitan FK-UI
- Semiloka. Manajemen Laktasi RSAB Harapan Kita. Jakarta : Perinasia dan BKPP-ASI
- Spock Benyamin. 1971. *Baby And Children Care Pocket Books*, inc. New York
- Suradi, Ruliani Et.Al. Manajemen Laktasi, Ceramah Peningkatan Penggalakan Penggunaan ASI Dalam Rangka HUT IBI ke-40. Jakarta
- Sutiono E dan Wongga M.V. 1993. Metoda Ovulasi Billings, Salah Satu Cara KBA. Jakarta : Perdhaki
- Tim Pembinaan Persiapan Keluarga. 1981. Membangun Keluarga Kristiani Edisi Pertama. Jakarta : Yayasan Kanisius United State
- MMWR. 1983. *Immunization practice in colleges*.

- Whaley, LF dan Wong. 1991. *Nursing Care Of Infant and Children Page.* 359-361 ed. IV. New York : Mosby Year Book
- Wonga M.V. 1992. *Menyusui Untuk Ber-KB.* Jakarta : Perdhaki
- World Health Organization. *Family food For Feeding Breasfed Children.* Jenewa: WHO Press. 2000
- Yayasan Cipta Loka Caraka. *Gairah Hidup Berkeluarga : Seni Mengembangkan Cinta Dalam Keluarga Berencana.* Jakarta : Yayasan Kanisius Bina Keluarga
- Yudono, Marsidi. 1969. *Anti Konsepsi : Pencegahan Kehamilan.* Jakarta