

**CATATAN PERKEMBANGAN**

Tanggal pengkajian : 21 Maret 2022  
Waktu pengkajian : 13.00 WIB  
Tempat pengkajian : PMB Bidan I, AM.Keb.  
Pengkaji : Sindi Laila Nur Cahyani

**A. DATA SUBJEKTIF**

Ibu datang ke klinik dengan keluhan mulas makin terasa, sudah keluar air-air berwarna jernih sejak pukul 12.45 WIB. Ibu merasakan mulas mulai dari pukul 09.00 WIB. Makan terakhir pukul 10.00 WIB, minum terakhir pukul 12.50 WIB (sebelum ke klinik), BAB terakhir pukul 07.00 WIB, BAK terakhir pukul 12.45 WIB. Ketika ibu BAK, terasa air air keluar tidak bisa ditahan dan berwarna jernih serta bau tidak pesing.

**B. DATA OBJEKTIF**

1. Kondisi Umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Tanda-Tanda Vital :
  - a. Tekanan darah : 110/80mmHg
  - b. Nadi : 80x/mnt
  - c. Suhu : 36,5°C
  - d. Respirasi : 20x/mnt
4. Wajah dan Leher : konjungtiva tidak pucat, sklera putih, wajah tidak odem, pada leher tidak ada pembengkakan kelenjar limfe, kelenjar thyroid, dan vena jugularis.
5. Payudara : Bulat simetris, puting menonjol, sudah ada pengeluaran kolostrum, tidak ada massa, tidak ada kemerahan ataupun bengkak
6. Abdomen :
  - a. Inspeksi : Pada abdomen terlihat linea nigra
  - b. Palpasi : TFU : 28 cm. TBJ : 2635 gr.
  - c. Pada leopold I teraba bokong, fundus teraba di pertengahan px dan pusat. Pada leopold II teraba punggung kiri dan bagian kecil di sebelah kanan ibu. Pada leopold III teraba kepala, sudah masuk 3/5 divergen. Kandung kemih teraba kosong. His : 5x10'45"
  - d. Auskultasi : DJJ : 134x/menit. Terdengar di kuadran IV abdomen.
7. Genitalia :
  - a. Vulva/ vagina : tidak ada kelainan
  - b. Portio : tipis lunak
  - c. Ketuban : negatif

- d. Pembukaan : 7cm
  - e. Molase : 0
  - f. Presentasi : kepala
  - g. Hodge : III
8. Anus : tidak ada hemoroid
  9. Ekstremitas : tidak ada odem pada kaki dan tangan, reflek patella +, kuku tidak pucat.

### **C. ANALISA**

Ny. L, 28 tahun, G3P2A0, inpartu kala I fase aktif

### **D. PENATALAKSANAAN**

1. Memberitahukan ibu hasil pemeriksaan. Ibu mengetahui
2. Inform consent persalinan kepada pihak keluarg. Suami dan anggota keluarga lain menyetujui tindakan.
3. Memberikan support psikologis dengan menyemangati ibu dan ajari proses relaksasi yang baik saat persalinan. Ibu dapat mengikuti dengan baik.
4. Mempersiapkan alat, linen pasien, serta obat yang dibutuhkan saat persalinan. Keseluruhan telah siap.
5. Memantau dan mencatat kemajuan persalinan dan kesejahteraan ibu dan janin pada partograf. Terlampir.

## **I. CATATAN PERKEMBANGAN'**

Tanggal pengkajian : 21 Maret 2022

Waktu pengkajian : 13.30 WIB

Tempat pengkajian : PMB Bidan I, AM.Keb.

Pengkaji : Sindi Laila Nur Cahyani

### **A. DATA SUBJEKTIF**

Ibu mengatakan sudah merasa mulas tak tertahan untuk meneran.

### **B. DATA OBJEKTIF**

Kondisi Umum : Baik  
 Kesadaran : Composmentis  
 Tanda-tanda vital :  
     Tekanan darah: 110/80 mmHg  
     Nadi : 82x/mnt  
     Suhu : 36,5°C  
     Respirasi : 24x/mnt  
 Wajah : Tidak odem, konjungtiva tidak pucat, sklera putih.  
 Abdomen : DJJ : 130x/mnt. His : 5x10'50". Kandung kemih kosong.

Genitalia : v/v tidak ada kelainan. Portio tidak teraba. Ketuban negatif. Pembukaan 10cm. Molase 0. Presentasi kepala, ubun-ubun kecil depan. Hodge III.

Rektum : tidak ada hemoroid

Ekstremitas : tidak ada odem

### C. ANALISA

Ny. L, 28 tahun, G3P2A0, inpartu kala II

### D. PENATALAKSANAAN

- a. Memberitahukan hasil pemeriksaan. Ibu dan keluarga mengetahui.
- b. Mendekatkan alat. Alat didekatkan sesuai kebutuhan.
- c. Memimpin persalinan sesuai Asuhan Persalinan Normal. Bayi lahir spontan pukul 13.45 WIB, menangis kuat, tonus otot aktif, kulit kemerahan, jenis kelamin laki-laki.
- d. Melakukan bounding attachment dan IMD. Bayi diletakkan di atas perut ibu.

## II. CATATAN PERKEMBANGAN

Tanggal pengkajian : 21 Maret 2022

Waktu pengkajian : 13.50 WIB

Tempat pengkajian : PMB Bidan I, AM.Keb.

Pengkaji : Sindi Laila Nur Cahyani

### A. DATA SUBJEKTIF

Ibu mengatakan lega anaknya telah lahir, merasa sedikit mulas.

### B. DATA OBJEKTIF

1. Kondisi Umum : Baik
2. Kesadaran : Composmentis
3. Tanda-Tanda Vital :
  - a. Tekanan darah : 120/80mmHg
  - b. Nadi : 80x/mnt
  - c. Suhu : 36,5<sup>0</sup>C
  - d. Respirasi : 20x/mnt
4. Wajah dan Leher : konjungtiva tidak pucat, sklera putih, wajah tidak odem, pada leher tidak ada pembengkakan kelenjar limfe, kelenjar thyroid, dan vena jugularis.
5. Payudara : Bulat simetris, puting menonjol, sudah ada pengeluaran kolostrum, tidak ada massa, tidak ada kemerahan ataupun bengkak
6. Abdomen :
  - a. Inspeksi : Pada abdomen terlihat linea nigra

b.Palpasi : TFU : sepusat. Kandung kemih teraba kosong.

Kontraksi keras.

7. Genitalia : v/v tidak ada kelainan, tampak tali pusat menjulur dari jalan lahir disertai darah yang keluar.
8. Anus : tidak ada hemoroid
9. Ekstremitas : tidak ada odem pada kaki dan tangan, reflek patella +, kuku tidak pucat.

### **C. ANALISA**

Ny. L, 28 tahun, P3A0, inpartu kala III

### **D. PENATALAKSANAAN**

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan. Ibu dan keluarga mengetahui.
2. Melakukan Manajemen Asuhan Kala III.
  - a. Menyuntikkan oksitosin sebanyak 1 ampul 10 IU secara IM di 1/3 paha kanan luar atas ibu.
  - b. Melakukan PTT. Tali pusat tampak terjulur, tampak semburan darah tiba-tiba dari jalan lahir. Plasenta lahir pukul 14.00 WIB, kesan lengkap.
  - c. Masase uterus

## **III. CATATAN PERKEMBANGAN**

Tanggal pengkajian : 21 Maret 2022

Waktu pengkajian : 14.05 WIB

Tempat pengkajian : PMB Bidan I, AM.Keb.

Pengkaji : Sindi Laila Nur Cahyani

### **A. DATA SUBJEKTIF**

Ibu mengatakan senang atas kelahiran putranya dan juga ari-arinya. Merasa sedikit mulas.

### **B. DATA OBJEKTIF**

Kondisi Umum : Baik

Kesadaran : Composmentis

Tanda-Tanda Vital :

Tekanan darah : 120/80mmHg

Nadi : 80x/mnt

Suhu : 36,5°C

Respirasi : 20x/mnt

Wajah dan Leher : konjungtiva tidak pucat, sklera putih, wajah tidak odem, pada leher tidak ada pembengkakan kelenjar limfe, kelenjar thyroid, dan vena jugularis.

Payudara : Bulat simetris, puting menonjol, sudah ada pengeluaran kolostrum, tidak ada massa, tidak ada kemerahan ataupun bengkak

Abdomen :

Inspeksi : Pada abdomen terlihat linea nigra

Palpasi : TFU : satu jari di bawah pusat. Kandung kemih teraba kosong. Kontraksi keras.

Genitalia : v/v tidak ada kelainan, tampak tali pusat menjulur dari jalan lahir disertai darah yang keluar. Tidak ada laserasi jalan lahir.

Rektum : tidak ada hemoroid

Ekstremitas : tidak ada odem pada kaki dan tangan, reflek patella +, kuku tidak pucat.

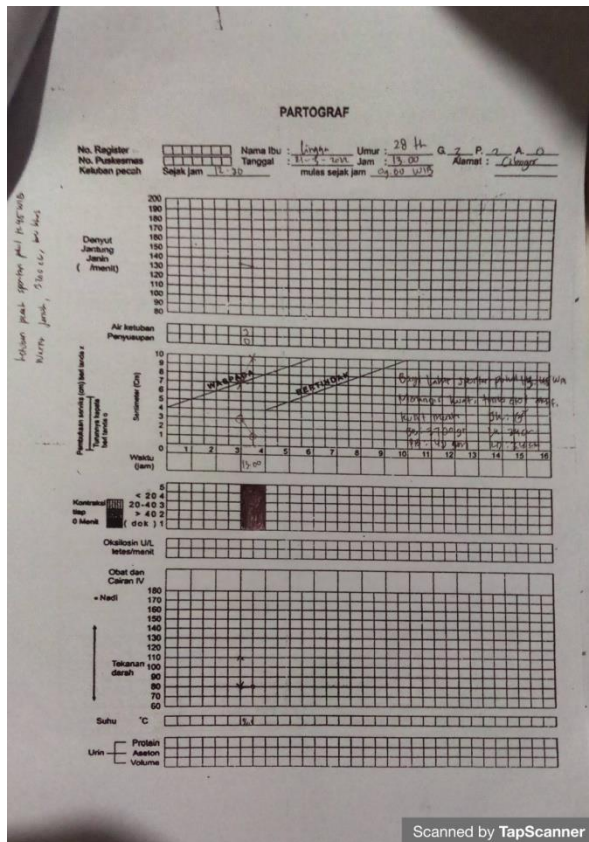
### **C. ANALISA**

Ny. L, 28 tahun, P3A0, inpartu kala IV.

### **D. PENATALAKSANAAN**

1. Memberitahukan hasil pemeriksaan dan mengucapkan selamat kepada ibu atas kelahiran anaknya.
2. Memantau kemajuan IMD dan mengajari ibu masase uterus. IMD sedang proses dan ibu dapat memasase sesuai yang diajarkan.
3. Merapihkan ibu, bayi, alat, dan ruangan.
4. Memantau kondisi ibu dan bayi. Terutama 2 jam pertama ibu, yaitu tanda vital, perdarahan, kandung kemih, kontraksi. Terlampir pada partograf.

PARTOGRAF



Scanned by TapScanner

Scanned by TapScanner

**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
PENDIDIKAN KESEHATAN PADA IBU HAMIL**

Topik : Personal hygiene dan sistem eliminasi pada ibu hamil  
Sasaran : Ny. L, 28 tahun, G3P2A0, usia kehamilan 36 minggu  
Tempat : PMB Bidan I

**1. Tujuan Penyuluhan**

1) Tujuan Umum

Setelah mendapat penyuluhan diharapkan ibu dapat mengetahui tentang macam kebutuhan dasar pada kehamilan terutama personal hygiene dan sistem eliminasi.

2) Tujuan Khusus

Setelah selesai mengikuti penyuluhan, diharapkan :

- a. Peserta dapat menjelaskan kebutuhan dasar pada kehamilan
- b. Peserta dapat menyebutkan macam macam kebutuhan dasar pada kehamilan

**2. Materi Penyuluhan**

Terlampir

**3. Metode**

Diskusi

**4. Media**

Buku KIA

**Kegiatan penyuluhan**

No.	Tahap	Kegiatan	Waktu
-----	-------	----------	-------

1.	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengucap salam Perkenalan</li> <li>• Pendekatan dengan peserta Menggali pengetahuan ibu tentang kebutuhan dasar pada kehamilan</li> </ul>	1 menit
2.	Pengembangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan tentang pengertian kebutuhan dasar pada kehamilan, macam kebutuhan dasar pada kehamilan, pemenuhan kebutuhan dasar pada kehamilan</li> <li>• Memberi kesempatan peserta untuk bertanya.</li> </ul>	5 menit
3.	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengadakan Tanya jawab untuk mengetahui seberapa jauh peserta paham tentang materi yang disampaikan Membagikan leaflet</li> <li>• Menyimpulkan hasil penyuluhan Ucapan terima kasih dan salam penutup</li> </ul>	1 menit

### **Kebutuhan Dasar Ibu Hamil**

#### **1. Personal Hygiene**

Kebersihan badan mengurangi infeksi, puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh kolostrum. Perawatan gigi harus dilakukan karena gigi yang bersih menjamin pencernaan yang sempurna.

Personal hygiene yang perlu diperhatikan :

- a. Perawatan rambut
- b. Perawatan gigi
- c. Mandi untuk menjaga kebersihan kulit, mencegah infeksi
- d. Perawatan payudara
- e. Perawatan vulva dan vagina



## **Manfaat Personal Hygiene Dan Aktivitas Pada Ibu Hamil**

- a. Dengan mandi dan membersihkan badan, ibu akan mengurangi kemungkinan adanya kuman yang masuk selama ibu hamil. Hal ini mengurangi terjadinya infeksi, khususnya sesudah melahirkan.
- b. Ibu akan merasa nyaman selama menjalani proses persalinan.
  - 1) Saat ini, ibu yang akan melahirkan, tidak di-huknah untuk mengeluarkan feses.
  - 2) Bulu kemaluan tidak dicukur seluruhnya, hanya bagian yang dekat anus yang akan dibersihkan, karena hal tersebut akan mempermudah penjahitan jika ibu ternyata diepisiotomi.
  - 3) Selama menunggu persalinan tiba, ibu diperbolehkan untuk berjalan-jalan di sekitar kamar bersalin.
  - 4) Ibu boleh minum dan makan makanan ringan, disarankan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang berbau menyengat seperti petai dan jengkol.

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam personal hygiene pada ibu hamil adalah dimulai dari kebersihan rambut dan kulit kepala, kebersihan payudara, kebersihan pakaian, kebersihan vulva, kebersihan kuku tangan dan kaki.

### **a. Kebersihan Rambut & Kulit Kepala**

Rambut berminyak cenderung menjadi lebih sering selama kehamilan karena overactivity kelenjar minyak kulit kepala dan mungkin memerlukan keramas lebih sering. Rambut bisa tumbuh lebih cepat selama kehamilan dan mungkin memerlukan pemotongan lebih sering. Menjaga kebersihan rambut dan kulit kepala pada ibu hamil sangatlah penting. Disarankan ibu hamil untuk mencuci rambut secara teratur guna menghilangkan segala kotoran, debu, dan endapan minyak yang menumpuk pada rambut kita membantu memberikan stimulasi sirkulasi darah pada kulit kepala dan memonitor masalah-masalah pada rambut dan kulit kepala. Dengan keramas, dimana cara ini dapat membersihkan kotoran yang menyumbat pori-pori di kulit kepala yang bisa menghambat pertumbuhan rambut. Selain itu, keramas juga merupakan kegiatan pemijatan yang baik pada kulit kepala ibu hamil untuk menstimulasi dan menyediakan jalan rambut baru untuk tumbuh dengan mudah.

## **b. Kebersihan Gigi dan Mulut**

Ibu hamil harus memperhatikan kebersihan gigi dan mulut untuk menjaga dari semua kotoran dari sisa makanan yang masih tertinggal didalam gigi yang mengakibatkan kerusakan pada gigi dan bau mulut. Tidak ada dokumentasi yang mendukung peningkatan rongga gigi selama kehamilan. Kebersihan dan perawatan gigi dapat dilakukan dengan oral hygiene dengan menggunakan sikat dan pasta gigi, sedangkan kebersihan area mulut dan lidah bisa dilakukan dengan menggunakan kasa yang dicampur dengan antiseptik.

Penjadwalan untuk trimester pertama terkait dengan hiperemesis dan ptyalisme (produksi liur yang berlebihan) sehingga kebersihan rongga mulut harus selalu terjaga, misalnya pencegahan caries pada gigi. Sedangkan pada trimester ketiga, terkait dengan adanya kebutuhan kalsium untuk pertumbuhan janin sehingga perlu diketahui apakah terdapat pengaruh yang merugikan pada gigi ibu hamil. Dianjurkan untuk selalu menyikat gigi setelah makan karena ibu hamil sangat rentan terhadap terjadinya caries dan gingivitis. Akan tetapi, jika kebersihan mulut terpelihara dengan baik selama kehamilan, perubahan mencolok pada jaringan gusi jarang terjadi.

Keadaan klinis jaringan gusi selama kehamilan tidak berbeda jauh dengan jaringan gusi ibu yang tidak hamil, di antaranya :

- 1) Warna gusi, jaringan gusi yang mengalami peradangan berwarna merah terang sampai kebiruan, kadang-kadang berwarna merah tua.
- 2) Kontur gusi, reaksi peradangan lebih banyak terlihat di daerah sela-sela gigi dan pinggiran gusi terlihat membulat.
- 3) Konsistensi, daerah sela gigi dan pinggiran gusi terlihat bengkak, halus dan mengkilat. Bagian gusi yang membengkak akan melekuk bila ditekan, lunak, dan lentur.
- 4) Risiko perdarahan, warna merah tua menimbulkan bertambahnya aliran darah, keadaan ini akan meningkatkan risiko perdarahan gusi.
- 5) Luas peradangan, radang gusi pada masa kehamilan dapat terjadi secara lokal maupun menyeluruh. Proses peradangan dapat meluas sampai di bawah jaringan periodontal dan menyebabkan kerusakan

lebih lanjut pada struktur tersebut.

**c. Kebersihan Payudara**

Pemeliharaan payudara juga penting, puting susu harus dibersihkan kalau terbasahi oleh colostrum. Kalau dibiarkan dapat terjadi edema pada puting susu dan sekitarnya. Puting susu yang masuk diusahakan supaya keluar dengan pemijatan keluar setiap kali mandi. Payudara perlu dipersiapkan sejak sebelum bayi lahir sehingga dapat segera berfungsi dengan baik pada saat diperlukan.

Pengurutan payudara untuk mengeluarkan sekresi dan membuka duktus dan sinus lateferus sebaiknya dilakukan secara hati-hati dan benar karena pengurutan yang salah dapat menimbulkan kontraksi pada rahim sehingga terjadi kondisi seperti pada uji kesejahteraan janin menggunakan uterotonika. Basuhan lembut setiap hari pada areola dan puting susu akan dapat mengurangi retak dan lecet pada area tersebut. Untuk sekresi yang mengering pada puting susu, lakukan pembersihan dengan menggunakan campuran gliserin dan alkohol. Karena payudara menegang, sensitif dan menjadi lebih berat maka sebaiknya gunakan penopang payudara yang sesuai (brassiere).

**d. Kebersihan Vulva**

Vulva hygiene adalah membersihkan vulva dan daerah sekitarnya pada pasien wanita yang sedang nifas atau tidak dapat melakukannya sendiri. Pasien yang harus istirahat di tempat tidur (misalnya, karena hipertensi, pemberian infus, section caesarea) harus dimandikan setiap hari dengan pencucian daerah perineum yang dilakukan dua kali sehari dan pada waktu sesudah selesai membuang hajat. Meskipun ibu yang akan bersalin biasanya masih muda dan sehat, daerah-daerah yang tertekan tetap memerlukan perhatian serta perawatan protektif.

Wanita yang hamil jangan melakukan irrigasi vagina kecuali dengan nasihat dokter karena irrigasi dalam kehamilan dapat menimbulkan emboli udara.

Hal – hal yang harus diperhatikan adalah:

- 1) Celana dalam harus kering.
- 2) Jangan gunakan obat / menyemprot ke dalam vagina.
- 3) Sesudah bab / bak dilap dengan lap khusus.

Setelah ibu mampu mandi sendiri (idealnya, dua kali sehari), biasanya daerah perineum dicuci sendiri dengan menggunakan air dalam botol atau wadah lain yang disediakan khusus untuk keperluan tersebut.

**e. Kebersihan Kuku Tangan dan Kaki**

Menjaga kebersihan kuku merupakan salah satu aspek penting dalam mempertahankan perawatan diri, melalui kuku berbagai kuman dapat masuk ke dalam tubuh, untuk itu seharusnya kuku tetap dalam keadaan sehat dan bersih. Secara anatomis kuku terdiri atas dasar kuku, badan kuku, dinding kuku, kantung kuku, akar kuku, dan lunula.

Kondisi normal kuku ini dapat terlihat halus, tebal kurang lebih 0,5 mm, transparan, dasar kuku berwarna merah muda. Masalah/gangguan pada kuku :

1) Ingrown Nail

Kuku tangan yang tidak tumbuh-tumbuh dan dirasakan sakit pada daerah tersebut.

2) Paronychia

Radang di sekitar jaringan kuku.

3) Ram's Horn Nail

Gangguan kuku yang ditlmbui pertumbuhan yang lambat disertai kerusakan dasar kuku atau infeksi.

4) Bau Tidak Sedap

Reaksi mikroorganisme yang menyebabkan bau tidak sedap.

**f. Kebersihan Kulit**

Kelenjar kulit mungkin lebih aktif selama kehamilan dan pasien mungkin cenderung lebih berkeringat. Baths terapi - melemaskan otot-otot tegang dan lelah, membantu insomnia counter, dan membuat pasien merasa segar dan berbau manis. Baths dapat menimbulkan masalah manuver fisik yang meningkatkan kemungkinan jatuh di akhir kehamilan; shower direkomendasikan, tetapi dengan hati-hati saat masuk dan keluar dan bergerak di dalam kamar mandi.

**g. Kebersihan Pakaian**

Selama kehamilan, pakaian harus diberikan sama atau mungkin bahkan

lebih sedikit perhatian dari pada waktu lain. Pakaian harus ringan, nonconstrictive, disesuaikan, penyerap, dan meningkatkan rasa kesejahteraan pasien.

### **Faktor Yang Mempengaruhi Personal Hygiene**

#### 1) Body image

Adalah gambaran individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi kebersihan diri misalnya karena adanya perubahan fisik pada ibu hamil sehingga ibu hamil tidak peduli terhadap kebersihannya.

#### 2)Praktik sosial

Pada anak-anak selalu dimanja dalam kebersihan diri, maka kemungkinan akan terjadi perubahan pola personal hygiene.

#### 3) Status sosial ekonomi

Personal hygiene pada ibu hamil memerlukan alat dan bahan seperti sabun, pasta gigi, sikat gigi, sampo, alat mandi yang semuanya memerlukan uang untuk menyediakannya.

#### 4)Pengetahuan

Pengetahuan personal hygiene pada ibu hamil sangat penting karena pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan pada ibu hamil.

#### 5) Kebiasaan

Adalah ada kebiasaan seseorang yang menggunakan produk tertentu dalam perawatan dirinya seperti penggunaan sabun, sampo dll.

#### 6) Kondisi fisik

Pada kondisi fisik ibu hamil, kemampuan untuk merawat diri berkurang, sehingga memerlukan bantuan untuk melakukannya.

### **Dampak Yang Sering Timbul Pada Masalah Personal Hygiene**

#### a. Dampak fisik

Banyak gangguan kesehatan yang diderita seseorang karena tidak terpeliharanya kebersihan perorangan dengan baik. Gangguan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil adalah gangguan sistem perkemihan sehingga daerah genital kurang diperhatikan, gangguan membrane mukosa mulut yaitu terjadi hipersalivasi yang menyebabkan caries gigi, gangguan fisik pada kuku, rambut mudah berkeriat sehingga menyebabkan gatal dan bau pada rambut.

b. Dampak psikososial

Masalah sosial yang berhubungan dengan personal hygiene adalah gangguan kebutuhan rasa nyaman, kebutuhan dicintai dan mencintai, kebutuhan harga diri, aktualisasi diri dan gangguan interaksi sosial.

## 2. Pakaian

Pakaian yang baik untuk dikenakan pada ibu hamil harus nyaman, mudah menyerap keringat, mudah dicuci, tanpa sabuk atau pita yang menekan dibagian perut atau pergelangan tangan, pakaian juga tidak baik terlalu ketat dileher, stoking tungkai yang sering digunakan oleh sebagian wanita tidak dianjurkan karena dapat menghambat sirkulasi darah. Pakaian wanita hamil harus ringan dan menarik karena wanita hamil tubuhnya akan bertambah menjadi besar. Sepatu harus terasa pas, enak dan aman, sepatu bertumit tinggi dan berujung lancip tidak baik bagi kaki, khususnya pada saat kehamilan ketika stabilitas tubuh terganggu dan cedera kaki yang sering terjadi. Pakaian Yang Memenuhi Kriteria Pada Ibu Hamil :

- a. Nyaman : pakaian sebaiknya tidak ada penekanan-penekanan pada bagian tertentu sehingga ibu tidak dapat bebas bergerak.
- b. Longgar : bukan berarti pakai baju yang terlalu besar, tapi yang dapat bergerak bebas.
- c. Tidak tebal : pakaian tebal akan menimbulkan rasa panas dan keluarnya keringat sehingga tidak bebas bergerak.
- d. Menarik : enak dipandang mata.
- e. Menyerap keringat : karena pada ibu hamil banyak keringat, maka dianjurkan memakai pakaian yang menyerap keringat. Disini ditekankan pada bahan dasarnya

1) Cara memilih busana untuk ibu hamil

- a) Sebaiknya pilih ukuran busana yang bisa disesuaikan dengan bentuk tubuh yang akan semakin membesar. Model dengan karet di bagian dada serta ikatan tali yang bisa disesuaikan dengan ukuran tubuh, bisa menjadi pilihan yang tepat.
- b) Pilih busana yang simple bagi ibu hamil. Karena selain membuat nyaman, busana dengan model simple juga akan lebih mudah dipermak.

- c) Karena metabolisme wanita hamil lebih tinggi dari pada biasanya, maka tubuh akan terasa lebih hangat. Dengan begitu pilihlah bahan katun yang tipis, bahan tenunan yang membuat merasa sejuk.
- d) Setelah memiliki busana hamil yang tepat, belilah celana atau rok sebagai padanan yang pas. Jika kehamilan telah memasuki trimester kedua, berarti badan akan semakin membesar. Untuk itu, gunakan celana khusus wanita hamil yang telah dirancang secara khusus karena menggunakan karet dan memiliki kantung untuk perut.

## 2) Pakaian pada ibu hamil

### a) Bra

Desain Bra harus disesuaikan agar dapat menyangga payudara dan nyeri punggung yang tambah menjadi besar pada kehamilan dan memudahkan ibu ketika akan menyusui. Bra harus memiliki ukuran tali yang besar sehingga tidak terasa sakit dibahu. Pemakaian Bra dianjurkan terutama pada kehamilan dibulan ke 4 sampai ke 5 , jika sudah mulai terbiasa , sudah dapat menggunakan Bra tipis atau tidak memakai Bra sama sekali jika tanpa Bra terasa lebih nyaman. Bra katun biasa dan Bra nylon

### b) Korset

Yang khusus untuk ibu hamil dapat membantu menekan perut bawah yang melorot dan mengurangi nyeri punggung. Korset ibu hamil didesain untuk meyangga bagian perut diatas symphysis pubis disebelah depan dan masing-masing di sisi bagian tengah pinggang disebelah belakang. Pemakaian korset tidak boleh menimbulkan tekanan (selain menyangga dengan ketat tapi lembut) pada perut yang membesar dan dianjurkan pada wanita hamil yang mempunyai tonus otot perut yang rendah. Untuk kehamilan dapat menimbulkan ketidak nyamanan dan tekanan pada uterus dan wanita hamil tidak dianjurkan untuk mengenakannya.

## 3. Eliminasi

Kebanyakan ibu hamil lebih sering ke kamar mandi untuk melakukan tindakaneliminasi. Salah satu alasan akan meningkatnya pembuangan air kemih

adalah meningkatkan volume cairan tubuh dan membaiknya efisiensi ginjal, yang membantu produk sisa dari tubuh dengan cepat. Alasan lainnya adalah adanya penekanan dari Rahim yang berkembang, yang masih terletak di rongga panggul di sebelah kandung kemih. Tekanan pada kandung kemih ini seringkali mereda setelah Rahim naik ke rongga perut, pada sekitar bulan keempat. Mungkin hal ini tidak akan kembali sampai bayi kembali turun ke rongga panggul pada bulan kesembilan. Karena pengaturan alat-alat di dalam tubuh berbeda pada setiap orang, maka derajat seringnya pengeluaran air kemih pada kehamilan juga bisa berbeda-beda.

Kebutuhan Eliminasi adalah suatu kebutuhan yang dialami oleh setiap Ibu hamil yang berhubungan dengan BAK dan BAB karena terjadinya perubahan kondisi fisik yang terjadi pada masa kehamilan. Supaya BAK dan BAB tidak bermasalah maka ada hal – hal tertentu yang harus dilakukan supaya tidak mengalami gangguan BAK dan BAB.

a. Eliminasi Urin

Eliminasi adalah proses pembuangan sisa metabolisme tubuh baik berupa urine atau alvi (buang air besar). Kebutuhan eliminasi terdiri dari atas dua, yakni eliminasi urine (kebutuhan buang air kecil) dan eliminasi alvi (kebutuhan buang air besar).

b. Eliminasi Alvi (Defekasi)

Defekasi adalah proses pengosongan usus yang sering disebut buang air besar. Terdapat dua pusat yang menguasai refleksi untuk defekasi, yang terletak di medula dan sumsum tulang belakang. Secara umum, terdapat dua macam refleksi yang membantu proses defekasi yaitu refleksi defekasi intrinsic dan refleksi defekasi parasimpatis.

Kebutuhan Eliminasi pada Ibu Hamil pada trimester 1, 2 dan 3 yang harus dipenuhi adalah sebagai berikut :

- a. Trimester I : Cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin mineral dan air.
- b. Trimester II : Jumlah karbohidrat dan protein tetap.
- c. Trimester III : Karbohidrat dikurangi, perbanyak sayur, buah – buahan segar, kenaikan Berat Badan tidak boleh lebih dari ½ kg perminggu.

Eliminasi yang terjadi pada IBU Hamil



- a. Trimester I : Frekuensi BAK meningkat karena kandungan kencing tertekan oleh pembesaran uterus, BAB normal konsistensi lunak.
- b. Trimester II : Frekuensi BAK normal kembali karena uterus telah keluar dari rongga panggul.
- c. Trimester III : Frekuensi BAK meningkat karena penurunan kepala bayi, BAB sering obstipasi ( sembelit ) karena hormone progesteron meningkat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi eliminasi urin dan alvi adalah

a. Diet dan asupan

Jumlah dan tipe makanan merupakan faktor utama yang memengaruhi output urine (jumlah urine) dan defekasi. Protein dan natrium dapat menentukan jumlah urine yang dibentuk. Selain itu, minum kopi juga dapat meningkatkan pembentukan urine. Disamping itu makanan yang memiliki kandungan serat tinggi dapat membantu proses percepatan defekasi dan jumlah yang dikonsumsi dapat memengaruhinya

b. Respon keinginan awal untuk berkemih

Kebiasaan mengabaikan keinginan awal untuk berkemih dapat menyebabkan urin banyak tertahan di vesika urinaria, sehingga memengaruhi ukuran vesika urinaria dan jumlah pengeluaran urine

c. Gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan eliminasi. Hal ini terkait dengan tersedianya fasilitas toilet. Hal ini dapat terlihat pada seseorang yang memiliki gaya hidup sehat/ kebiasaan melakukan eliminasi di tempat yang bersih atau toilet, etika seseorang tersebut buang air di tempat terbuka atau tempat kotor, maka akan mengalami kesulitan dalam proses defekasi.

d. Stress psikologis

Meningkatkan stres dapat meningkatkan frekuensi keinginan berkemih. Hal ini karena meningkatnya sensitivitas untuk keinginan berkemih dan jumlah urine yang diproduksi.

e. Tingkat perkembangan

Tingkat pertumbuhan dan perkembangan juga dapat memengaruhi pola berkemih. Hal tersebut dapat ditemukan pada anak, yang lebih mengalami kesulitan untuk mengontrol buang air kecil. Namun kemampuan dalam mengontrol buang air kecil meningkat dengan bertambahnya usia

f. Asupan cairan

Pemasukan cairan yang kurang dalam tubuh membuat defekasi menjadi keras. Oleh karena itu, proses absorpsi air yang kurang menyebabkan kesulitan proses defekasi.

g. Kondisi penyakit

Kondisi penyakit dapat memengaruhi proses eliminasi, biasanya penyakit-penyakit tersebut berhubungan langsung dengan system pencernaan, seperti gastroenteritis atau penyakit infeksi lainnya, seperti diabetes mellitus.

h. Kerusakan sensoris dan motoris

Kerusakan pada system sensoris dan motoris dapat memengaruhi proses defekasi karena dapat menimbulkan proses penurunan stimulasi sensoris dalam melakukan defekasi.

Hal-hal untuk mengatasi terjadinya Eliminasi pada masa kehamilan

- a. BAK : Untuk melancarkan dan mengurangi infeksi kandung kemih yaitu dengan minum dan menjaga kebersihan sekitar alat kelamin.
- b. BAB : Perubahan hormonal mempengaruhi aktivitas usus halus dan usus besar sehingga pada Ibu Hamil sering mengalami obstipasi, untuk mengatasi dianjurkan meningkatkan aktivitas jasmani dan makan berserat.
- c. Menjaga kebersihan vulva setelah BAK / BAB bias dilakkukan dengan cara tidak hanya bagian luar saja yang dibersihkan tetapi juga lipatan – lipatan labia mayora dan minora serta vestibula.

Gangguan /masalah pada proses eleminasi

a. Gangguan/Masalah Kebutuhan Eliminasi Urine

- 1) Retensi urine, merupakan penumpukan urine dalam kandung kemih

akibat ketidakmampuan kandung kemih untuk mengosongkan kandung kemih.

- 2) Inkontinensia urine, merupakan ketidakmampuan otot sphincter eksternal sementara atau menetap untuk mengontrol ekskresi urine.
- 3) Perubahan pola eliminasi urine, merupakan keadaan seseorang yang mengalami gangguan pada eliminasi urine karena obstruksi anatomis, kerusakan motorik sensorik, dan infeksi saluran kemih. Perubahan eliminasi terdiri atas : Frekuensi, Urgensi, Disuria, Poliuria, Urinaria supresi.

b. Gangguan / Masalah Eliminasi Alvi

- 1) Konstipasi merupakan keadaan individu yang mengalami atau beresiko tinggi mengalami statis usus besar sehingga mengalami eliminasi yang jarang atau keras, serta tinja yang keluar jadi terlalu kering dan keras.
- 2) Diare merupakan keadaan individu yang mengalami atau beresiko sering mengalami pengeluaran feses dalam bentuk cair. Diare sering disertai kejang usus, mungkin ada rasa mula dan muntah.
- 3) Kembung merupakan keadaan penuh udara dalam perut karena pengumpulan gas berlebihan dalam lambung atau usus.

**Lampiran 4**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

**PENDIDIKAN KESEHATAN KEPADA IBU HAMIL**

Pokok bahasan : Kehamilan  
Sub pokok bahasan : Ketidaknyamanan Selama Masa Kehamilan  
Tempat : PMB Bidan I  
Sasaran : Ny. L, 28 tahun, G3P2A0, usia kehamilan 36 minggu

**A. Tujuan**

## 1. Tujuan umum

Tujuan umum dalam penyuluhan ini adalah setelah dilakukan penyuluhan terhadap pasien asuhan dapat mengerti dan memahami perubahan tubuh selama kehamilannya serta mengurangi kekhawatiran atas ketidaknyamanan yang terjadi.

## 2. Tujuankhusus

Tujuan khusus penyuluhan ini adalah setelah dilakukannya penyuluhan, ibu hamil diharapkan:

- a. Mengetahui bagaimana terjadinya kehamilan
- b. Memahami adanya perubahan tubuh ibu selama kehamilan
- c. Mengetahui keluhan ibu hamil dan cara mengatasinya
- d. Mengetahui apa yang harus dilakukan oleh ibu hamil

## B. Metode

1. Diskusi

## C. Media

1. Buku KIA

## D. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon peserta
1.	Pendahuluan	1 menit	a. Memberi salam b. Perkenalan c. Menjelaskan maksud dan tujuan	Menjawab salam dan memperhatikan

2.	Penyajian	5 menit	Menjelaskan tentang :  a. Perubahan tubuh ibu selama kehamilan b. Keluhan ibu hamil dan cara mengatasinya c. Apa yang harus dilakukan oleh ibu hamil	Ibu memperhatikan
3.	Penutup	1 menit	Penutup	Ibu memperhatikan

## **LAMPIRAN MATERI PERUBAHAN TUBUH SELAMA KEHAMILAN**

### **1. Pengertian kehamilan**

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin di dalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma laki- laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh sperma laki-laki dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. Setelah pembuahan terbentuk kehidupan baru berupa janin dan tumbuh di dalam rahim ibu yang merupakan tempat berlindung yang aman dan nyaman bagijanin.

### **2. Perubahan Tubuh Selama Masa Kehamilan**

#### **a. Perubahan Payudara**

Payudara dan puting lebih lembut (setelah terlambat haid 1 minggu). Kadang- kadang payudara terasa mebengkak. Membesarnya payudara karena kelenjar-kelenjar ASI membesar dan menyimpan lemak sebagai persiapan menyusui. Puting dan daeah sekitarnya (areola) berwarna lebih gelap karena kelebihan pigmen.

#### **b. Peningkatan berat badan**

Peningkatan berat badan terjadi bukan berarti adanya peningkatan berat badan yang banyak, tapi karena rahim berkembang dan memerlukan ruang dan ini semua karena pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan pembesaran rahim dan hormon progesteron yang menyebabkan tubuh akan menahan

#### **c. Kram perut**

Sering terjadi pada awal kehamilan, kontraksi rahim sering terjadi secara teratur, atau karena perubahan posisi dari tidur ke berdiri.

#### **d. Sering buang air kecil**

Hal ini terjadi karena meningkatnya peredaran darah ketika hamil dan tekanan ada kandung kemih akibat membesarnya rahim. Walaupun sering buang air kecil, ibu harus tetap minum agar tidak mengalami kekurangan cairan tubuh. Sering buang air kecil juga dirasakan saat kehamilan sudah mencapai umur 9 bulan, saat kepala bayi sudah masuk ke rongga panggul dan menekan kandung kemih.

e. Sembelit

Selama kehamilan usus lebih rileks bekerja, sehingga dorongan untuk mengeluarkan sisa kotoran pun agak terlambat.

f. Ngidam

Dorongan untuk ngemil (ngidam) sering muncul pada ibu hamil, keinginan ini mungkin muncul karena kebutuhan tubuh untuk makan sedikit demi sedikit tetapi sering.

g. Mual,untah

Keadaan ini terjadi karena perubahan hormon dalam tubuh.

### **3. Keluhan umum ibu hamil dan caramengatasinya**

a. Keputihan

Selama kehamilan keputihan akan bertambah dan tidak berwarna. Jika tidak terasa gatal dan tidak tercium bau yang tidak sedap ibu tidak perlu cemas. Jagalah kebersihan alat kelamin dan gunakan selalu clana dalam yang bersih dan kering. Jika keputihan berbau dan gatal segera periksa ke tenaga kesehatan.

b. Nyeripinggang

Untuk mengimbangkan berat tubuh maka ibu akan berusaha berdiri dengan tubuh condong ke belakang. Oleh karena itu ibu merasakan nyeri di bagian pinggang. Dapat diatasi dengan olah raga (senam hamil/jalan kaki) jika berdiri usahakan tegak lurus dan condong

kebelakang, tidur dengan miring ke kiri agar aliran darah ke ari-ari lancar, jangan berdiri terlalu lama,

c. Kram kaki

Kram adalah kejang pada otot betis, biasanya menyerang pada malam hari 1-2 menit, tetapi dapat mengganggu tidur karena rasa sakitnya. Hal ini karena ketidakseimbangan mineral pada tubuh ibu sehingga memicu gangguan pada sistem syaraf otot-otot tubuh. Dapat juga karena kelelahan yang berkepanjangan dan tekanan rahim pada beberapa titik persyarafan yang berhubungan dengan syaraf-syaraf kaki. Dapat diatasi dengan : Meningkatkan konsumsi yang tinggi kalsium dan magnesium, senam hamil secara teratur karena dapat memperlancar aliran darah pada tubuh, jika kram menyerang pada malam hari berdiri selama beberapa saat, meski sakit, dapat juga dilakukan pijatan meski terasa sakit dengan meluruskan kaki, minta suami untuk menarik telapak kaki ke arah tubuh dan menekan lutut, tahan beberapa saat hingga kram hilang.

d. Pembengkakan dikaki

Pembengkakan yaitu penimbunan cairan akibat kadar garam yang terlalu tinggi dalam tubuh. Garam bersifat menahan air. Pembengkakan dapat terjadi di seluruh tubuh tetapi yang sering terjadi di daerah tangan dan kaki. Pembengkakan dapat merupakan gejala keracunan kehamilan (preeklamsi), dan timbulnya tekanan darah tinggi. Dapat diatasi dengan mengurangi makan-makanan yang mengandung garam (telur asin, ikan asin), sering angkat kaki agar air di bagian kaki mengalir ke tubuh bagian atas, jangan menyilakan kaki ketika duduk tegak sebab akan menghambat aliran darah di kaki, bagi ibu-ibu yang bekerja di kantor sering duduk lama gunakan penopang kaki.

e. wasir aliasambein

Adalah pembengkakan dan peradangan yang terjadi pada



pembuluh darah balik (fena) di daerah sekitar dubur. Hal ini terjadi karena adanya sembelit sehingga mengejan pada saat BAB, padahal hal ini mengakibatkan pecahnya pembuluh darah di sekitar dubur sehingga mengalami perdarahan. Wasir juga disebabkan karena perubahan hormon dalam tubuh, Ukuran janin yang semakin membesar sehingga mendesak sejumlah pembuluh darah di daerah perut dan pingul. Dapat di atasi dengan : perbanyak konsumsi makanan berserat, minum cairan yang cukup banyak, lakukan olahraga yang rutin, hindari mengejan pada saatBAB.

#### **4. Apa saja yang perlu dilakukan ibu hamil?**

- a. Periksa kehamilan secepatnya dan sesering mungkin sesuai anjuran petugas. Agar ibu dan keluarga dapat mengetahui secepatnya jika ada masalah dalam kehamilannya.
- b. Timbang berat badan setiap kali periksa hamil. Berat badan sesuai dengan pertumbuhan bayi dalam kandungan.
- c. Minum tablet penambah darah setiap hari sebelum tidur. Minum tablet penambah darah akan mencegah ibu kekurangan darah dan tidak membahayakan bayi.
- d. Minta imunisasi tetanus toksoid kepada petugas kesehatan. Imunisasi tetanus toksoid untuk mencegah tetanus pada bayi baru lahir.
- e. Minta nasehat kepada petugas kesehatan tentang makanan bergizi selama hamil.

Makan makanan bergizi yang cukup membuat ibu dan bayi sehat.

- f. Sering mengajak bicara bayi sambil mengelus-elus perut setelah berumur 4 bulan.
- g. Periksa ke bidan atau dokter jika sakit batuk lama, demam menggigil seperti malaria, lemas, berdebar-debar, gatal-gatal pada kemaluan atau keluar keputihan dan berbau.

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

### ASI EKSKLUSIF

Pengkaji : Sindi Laila Nur Cahyani  
Topik : Asi Eksklusif  
Sasaran : Ny. L, 28 tahun, G3P2A0, usia kehamilan 36 minggu  
Tempat : PMB Bidan I

#### Tujuan :

a. Tujuan umum

Setelah mendapatkan penyuluhan ibu memahami tentang asi eksklusif .

b. Tujuan khusus

Setelah mendapatkan penyuluhan ibu dapat :

- Menyebutkan pengertian Asi Eksklusif
- Menyebutkan manfaat ASI Eksklusif
- Menyebutkan cara memperbanyak ASI
- Menyebutkan cara memberikan ASI pada ibu yang Bekerja
- Menyebutkan tanda bayi cukup ASI dan tanda bayi kurang ASI

#### 1. Materi :

- Pengertian Asi Eksklusif
- Perbedaan ASI dan susu formula
- Manfaat ASI Eksklusif
- Cara memperbanyak ASI
- Cara memberikan ASI pada ibu yang Bekerja
- Tanda bayi cukup ASI dan tanda bayi kurang ASI

#### 2. Metode :

Diskusi

#### 3. Media :

Buku KIA

4. Alokasi waktu

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan
1.	5 menit	Pembukaan : <ol style="list-style-type: none"><li>1. Salam pembuka</li><li>2. Memperkenalkan diri, penjelasan topik, dan tujuan penyuluhan.</li><li>3. Menggali pengetahuan tentang andropause.</li><li>4. Peserta mendengarkan dan memperhatikan</li><li>5. Peserta menjawab pertanyaan yang diajukan oleh penyaji</li></ol>
2.	10 menit	Penyajian Materi <ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian ASI Eksklusif</li><li>2. Perbedaan ASI dan susu formula</li><li>3. Manfaat ASI Eksklusif</li><li>4. Cara memperbanyak ASI</li><li>5. Cara memberikan ASI pada ibu yang Bekerja</li><li>6. Tanda bayi cukup ASI dan tanda bayi kurang ASI</li></ol>
3.	10 menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Penyaji memberi kesempatan untuk bertanya</li><li>2. Penyaji menjawab pertanyaan</li><li>3. Peserta mengajukan pertanyaan bila kurang mengerti.</li><li>4. Peserta mendengarkan dan memperhatikan</li></ol>
3.	5 menit	Penutup <ol style="list-style-type: none"><li>1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan</li><li>2. Melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan</li><li>3. Mengucapkan salam penutup.</li></ol>

**LAMPIRAN MATERI**

**A. Pengertian ASI Eksklusif**

ASI Eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI selama 6 bulan tanpa tambahan makanan ( pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, nasi tim, dll ) maupun cairan ( susu formula, air jeruk, madu, air teh, air putih dll ) kecuali vitamin, mineral dan obat. Berdasarkan waktu produksinya, ASI dibedakan menjadi 3 jenis yaitu :

1. Kolostrum

Kolostrum adalah cairan yang pertama kali disekresi oleh kelenjar mammae yang mengandung tissue debris dan redual material, yang terdapat dalam alveoli dan duktus dari kelenjar mammae sebelum dan sesudah melahirkan anak. Kolostrum diproduksi pada beberapa hari pertama setelah bayi dilahirkan. Kolostrum banyak mengandung protein dan antibody. Wujudnya sangat kental dan jumlahnya sangat sedikit. Kolostrum mampu melapisi usus bayi dan melindunginya dari bakteri, serta sanggup mencukupi nutrisi bayi pada hari pertama kelahirannya. Secara berangsur-angsur, produksi kolostrum berkurang saat air susu keluar pada hari ketiga sampai hari kelima.

2. Foremilk

Air susu yang keluar pertama kali disebut susu awal ( foremilk ). Air susu ini hanya mengandung sekitar 1-2 % lemak dan terlihat encer, serta tersimpan dalam saluran penyimpanan. Air susu tersebut sangat banyak dan membantu menghilangkan rasa haus pada bayi.

3. Hindmilk

Hindmilk keluar setelah foremilk habis, yakni saat menyusui hampir selesai. Hindmilk sangat kaya, kental, dan penuh lemak bervitamin. Air susu ini memberikan sebagian besar energy yang dibutuhkan oleh bayi.

(Siti, Nur Khamzah. 2012. *Segudang Keajaiban ASI yang Harus Anda Ketahui*. Yogyakarta : FlashBooks. Hal : 48-51)

**B. Perbedaan ASI dan susu formula**

Perbedaan	ASI	Susu Formula
Komposisi	<b>ASI mengandung zat-zat gizi, antara lain:faktor</b>	Tidak seluruh zat gizi yang terkandung di dalamnya dapat

	<p><b>pembentuk sel-sel otak, terutama DHA, dalam kadar tinggi.</b> ASI juga mengandung whey (protein utama dari susu yang berbentuk cair) lebih banyak daripada kasein (protein utama dari susu yang berbentuk gumpalan) dengan perbandingan 65:35.</p>	<p>diserap oleh tubuh bayi. Misalnya, <b>protein susu sapi tidak mudah diserap</b> karena mengandung lebih banyak casein. Perbandingan whey: casein susu sapi adalah 20:80.</p>
Nutrisi	<p>Mengandung imunoglobulin dan kaya akan DHA (asam lemak tidak polar yang berikat banyak) yang dapat membantu bayi menahan infeksi serta membantu perkembangan otak dan selaput mata.</p>	<p>Protein yang dikandung oleh susu formula berguna bagi bayi lembu tapi kegunaan bagi manusia sangat terbatas lagipula <b>immunoglobulin dan gizi yang ditambah di susu formula yang telah disterilkan bisa berkurang ataupun hilang.</b></p>
Pencernaan	<p>Protein ASI adalah sejenis protein yang <b>lebih mudah dicerna</b> selain itu ada sejenis unsur lemak ASI yang mudah diserap dan digunakan oleh bayi. Unsur elektronik dan zat besi yang dikandung ASI lebih rendah dari susu formula tetapi daya serap dan guna lebih tinggi yang dapat memperkecil beban ginjal bayi. Selain itu ASI mudah dicerna bayi karena mengandung enzim-enzim</p>	<p><b>Tidak mudah dicerna:</b> serangkaian proses produksi di pabrik mengakibatkan enzim-enzim pencernaan tidak berfungsi. Akibatnya lebih banyak sisa pencernaan yang dihasilkan dari proses metabolisme yang membuat ginjal bayi harus bekerja keras. Susu formula tidak mengandung posporlipid ditambah mengandung protein yang tidak mudah dicerna yang bisa membentuk sepotong susu yang membeku sehingga berhenti</p>

	yang dapat membantu proses pencernaan antara lain lipase (untuk menguraikan lemak), amilase (untuk menguraikan karbohidrat) dan protease (untuk menguraikan protein).	di perut lebih lama oleh karena itu taji bayi lebih kental dan keras yang dapat menyebabkan susah BAB dan membuat bayi tidak nyaman.
Kebutuhan	Dapat <b>memajukan pendirian hubungan ibu dan anak.</b> ASI adalah makanan bayi, dapat memenuhi kebutuhan bayi, memberikan rasa aman kepada bayi yang dapat mendorong kemampuan adaptasi bayi.	<b>Kekurangan menghisap payudara:</b> mudah menolak ASI yang menyebabkan kesusahan bayi menyesuaikan diri atau makan terlalu banyak, tidak sesuai dengan prinsip kebutuhan.
Ekonomi	Lebih <b>murah:</b> menghemat biaya alat-alat, makanan, dll yang berhubungan dengan pemeliharaan, mengurangi beban perekonomian keluarga.	Biaya lebih <b>mahal:</b> karena menggunakan alat, makanan, pelayanan kesehatan, dll. Untuk memelihara sapi. Biaya ini sangat subjektif yang menjadi beban keluarga.
Kebersihan	ASI boleh <b>langsung diminum</b> jadi bias menghindari penyucian botol susu yang tidak benar ataupun hal kebersihan lain yang disebabkan oleh penyucian tangan yang tidak bersih oleh ibu. Dapat menghindari bahaya karena pembuatan dan penyimpanan susu yang tidak benar.	<b>Polusi dan infeksi:</b> pertumbuhan bakteri di dalam makanan buatan sangat cepat apalagi di dalam botol susu yang hangat biarpun makanan yang dimakan bayi adalah makanan bersih akan tetapi karena tidak mengandung anti infeksi, bayi akan mudah mencret atau kena penularan lainnya.

Ekonomis	Tidak perlu disterilkan atau lebih <b>mudah</b> dibawa keluar, lebih mudah diminum, minuman yang paling segar dan suhu minuman yang paling tepat untuk bayi.	Penyusuan susu formula dan alat yang cukup untuk menyeduh susu.
Penampilan	Bayi mesti menggerakkan mulut untuk menghisap ASI, hal ini dapat <b>membuat gigi bayi menjadi kuat dan wajah menjadi cantik.</b>	Penyusuan susu formula dengan botol susu akan mengakibatkan penyedotan yang tidak puas lalu menyedot terus yang dapat menambah beban ginjal dan kemungkinan <b>menjadi gemuk.</b>
Pencegahan	Bagi bayi yang beralergi, ASI dapat <b>menghindari alergi</b> karena susu formula seperti mencret, muntah, infeksi saluran pernapasan, asma, bintik-bintik, pertumbuhan terganggu dan gejala lainnya.	Bagi bayi yang alergiterhadap susu formula tidak dapat menghindari mencret, muntah, infeksi saluran napas, asma, kemerahan, pertumbuhan terganggu dan gejala lainnya yang disebabkan oleh susu formula.
Kebaikan bagi ibu	Dapat membantu kontraksi rahim ibu, lebih lambat datang bulan sehabis melahirkan sehingga dapat ber-KB alami. Selain itu dapat menghabiskan kalori yang berguna untuk pengembalian postur tubuh ibu. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui ASI lebih rendah kemungkinan menderita kanker payudara, kanker	Tidak dapat membantu kontraksi rahim yang dapat membantu pengembalian tubuh ibu jadi rahim perlu dielus sendiri oleh ibu. Tidak dapat memperlambat waktu datang bulan yang dapat menghasilkan cara KB alami. Berdasarkan biodata statistik, ibu yang menyusui susu formula lebih tinggi kemungkinan menderita kanker payudara.

	rahim dan keropos tulang.	
--	---------------------------	--

#### Kadungan Asi dan Susu sapi

KADAR ZAT GIZI	ASI	SUSU SAPI
PROTEIN	12 gr	3,3 gr
LEMAK	3,8 gr	3,8 gr
LAKTOSA	7,0 gr	4,8 gr
KALORI	75,0 Kal	66,0 Kal
VITAMIN A	53,0 KI	34,0 KI
VITAMIN B1	0,11 mgr	0,42 mgr
VITAMIN C	43,0 mgr	1,8 mgr
KALSIUM	30,0 mgr	125,0 mgr
BESI	0,15 mgr	0,1 mgr

### C. Manfaat ASI Eksklusif

#### 1. Manfaat ASI bagi ibu

- a. Ibu tidak akan mengalami menstruasi dalam beberapa bulan (dapat digunakan sebagai KB alami).
- b. Mempercepat proses pemulihan rahim.
- c. Mempercepat proses pembentukan tubuh ke ukuran semula.
- d. Murah, lebih mudah, lebih ramah lingkungan.
- e. Lebih praktis, Ibu dapat melakukannya dimana saja.
- f. Mengurangi resiko kanker payudara, kanker ovarium, infeksi saluran kencing, dan osteoporosis.
- g. Memberikan kesenangan dan kepuasan bagi ibu.
- h. Mencegah perdarahan setelah persalinan.
- i. Mengurangi anemia.

#### 2. Manfaat ASI bagi Bayi

- a. Merangsang panca indra manusia.
- b. Memberikan kehangatan dan kenyamanan bayi.
- c. Menjaga terhadap penyakit, alergi, SIDS, infeksi lambung dan usus, dan sembelit.



- d. Membantu mengembangkan rahang dan otot wajah dengan benar.
- e. Mudah dicerna.
- f. Perkembangan otak dan meningkatkan IQ.
- g. ASI dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi.
- h. ASI untuk tumbuh kembang anak yang optimal.
- i. Menurunkan resiko kanker pada anak, penyakit kardiovaskuler, penyakit kuning, diabetes mellitus dan gigi berlubang.

#### **D. Cara memperbanyak ASI**

1. Tingkatkan frekuensi menyusui atau memompa/memas ASI. Jika anak belum mau menyusu karena masih kenyang, perahlah atau pompalah ASI. Produksi ASI prinsipnya based on demand jika makin sering diminta/disusui/diperas maka makin banyak ASI yang diproduksi.
2. Kosongkan payudara setelah anak selesai menyusui. Makin sering dikosongkan, maka produksi ASI juga makin lancar.
3. Ibu harus dalam keadaan rileks, kondisi psikologis ibu menyusui sangat menentukan keberhasilan ASI eksklusif. Bila ibu mengalami gangguan psikologis maka, pada saat bersamaan ratusan sensor pada otak akan memerintahkan hormone oksitosin untuk bekerja lambat. Oleh karena itu, ciptakan suasana rileks. Disini sebetulnya peran besar sang ayah.
4. Hindari pemberian susu formula. Terkadang karena banyak orangtua merasa bahwa ASI nya masih sedikit dan takut anak tidak kenyang, banyak yang segera memberikan susu formula. Padahal pemberian susu formula itu justru akan menyebabkan ASI semakin tidak lancar. Bayi relative malas menyusu atau malah bingung putting terutama pemberian susu formula dengan dot. Semakin sering susu formula diberikan maka ASI yang diproduksi makin berkurang.
5. Hindari penggunaan dot, empeng dan sejenisnya. Jika ibu ingin memberikan ASI peras/pompa berikan ke bayi dengan menggunakan sendok, bukan dot. Saat ibu memberikan dengan dot, maka bayi dapat

mengalami bingung putting. Khususnya pada bayi yang baru dilahirkan atau dalam proses belajar menyusui. Kondisi dimana bayi hanya menyusui di ujung putting seperti ketika menyusui dot. Padahal cara menyusui yang benar adalah seluruh areola ibu masuk ke dalam mulut bayi. Akhirnya bayi menjadi malas menyusui langsung dari payudara ibu lantaran merasa sulit mengeluarkan ASI.

6. Ibu menyusui mengonsumsi makanan bergizi.
7. Lakukan perawatan payudara, pemijatan payudara dan kompres air hangat dan air dingin bergantian.
8. Tanamkan niat yang kuat sejak hamil, bahwa setelah si bayi lahir akan disusui sendiri. Niat yang kuat sangat berpengaruh bagi kelancaran ASI. Sediakan mungkin mengumpulkan informasi tentang ASI dan menyusui, baik melalui media elektronik, buku, tabloid, internet dan diskusi dengan ahli kebidanan atau mendatangi klinik-klinik laktasi.
9. Posisi ibu dan bayi pastikan dalam kondisi yang benar setiap kali menyusui. Kesalahan posisi bias membuat ASI tidak disusui secara sempurna, putting lecet, bayi hanya menghisap udara karena cairan ASI tidak keluar.

#### **E. Cara memberikan ASI pada ibu yang Bekerja**

1. Niat yang ikhlas dan tulus akan menumbuhkan motivasi untuk memberikan makan yang terbaik bagi buah hati anda yaitu ASI
2. Percaya diri bahwa ASI akan cukup memenuhi kebutuhan bayi kita.
3. Susuilah bayi sebelum berangkat.
4. Pada saat di rumah, usahakan sesering mungkin menyusui bayi anda.
5. Selama cuti dan hari libur usahakan langsung susui bayi jika dia tampak lapar. Jangan menambah stok ASI.
6. Pompa ASI pada malam hari bila bayi sudah tidur dan pada siang hari bila berada di kantor setiap 3-4 jam sekali, berapapun hasilnya.
7. Bila di rumah langsung simpan dalam botol ASI yang terbuat dari kaca karena bila di simpan dalam botol plastic lemaknya sering tertinggal di dalam botol tersebut.

8. Usahakan ASI yang disimpan di dalam lemari pendingin hanya diberikan pada saat ibu tidak di rumah.
9. Bawalah cool box atau termos es kalau di kantor tidak terdapat lemari pendingin/freezer.
10. Kualitas ASI masih baik di dalam suhu lemari pendingin dalam waktu 72 jam (3 hari). Bila tidak dikonsumsi selama kurun waktu 3 hari itu, ASI dapat bertahan sampai 6 bulan bila dibekukan dalam suhu di bawah -20 derajat celsius.
11. Sedangkan dalam suhu ruangan dengan wadah tertutup ASI masih baik diberikan dengan tenggat waktu selama 6-8 jam.
12. ASI tidak boleh dimasak karena akan merusak kandungannya. Terlebih lagi jangan dipanaskan di microwave karena selain nutrisinya akan rusak, ada bahaya pemanasan yang berlebihan.
13. Sebelum diberikan kepada bayi, ASI yang telah didinginkan, cukup dihangatkan dengan merendamnya dalam air hangat atau dibiarkan dalam suhu ruangan 25° C
14. Bila ASI yang telah dihangatkan masih bersisa, sisanya tidak boleh disimpan kembali ke dalam lemari pendingin, sehingga sebaiknya hanya menghangatkan ASI sejumlah yang dapat dihabiskan oleh bayi dalam sekali minum.

#### **F. Tanda bayi cukup ASI dan tanda bayi kurang ASI**

1. Tanda bayi cukup ASI
  - a. Adanya penambahan berat badan yang cukup signifikan.
  - b. Minimal ditemukan 6 buah popok yang basah-minimal satu kali sehari buang air besar di minggu 4-6 pertama, setelah minggu ke enam mungkin saja pupunya tidak selalu tiap hari.
  - c. Berat badan bayi meningkat satu ons sehari pada usia 3 bulan pertama, dan setengah ons sehari saat usia 3-6 bulan. Bayi baru lahir biasanya akan kehilangan 5-10 persen dari berat badan saat dilahirkan. Dan bayi sudah kembali sampai berat kelahirannya menjelang 10-14 hari sesudah kelahiran. Berat yang diperoleh

adalah cara terbaik untuk meyakinkan bayi anda mendapat cukup susu.

- d. Pada awal bulan kehidupannya bayi setidaknya mengeluarkan 3 kali pup setiap harinya. Dengan warna kekuning-kuningan. Setelah berusia satu bulan, frekuensi pupnya berkurang. Beberapa bayi bahkan hanya pup sekali dalam satu atau dua hari.
- e. Bayi sering menyusu, setiap 2-3 jam, minimal 8-12 kali menyusu dalam sehari.
- f. Ibu mendengar bayi menelan susu dan terkadang melihat susu di ujung mulutnya.
- g. Bayi terlihat sehat dan aktif.
- h. Bayi pipis 7-8 kali setiap hari.

## 2. Tanda bayi Kurang ASI

- a. Berat badan bayi stabil atau kurang dibanding sebulan sebelumnya.
- b. Pertumbuhan motoriknya lebih lamban dibanding bayi yang sehat.

Bayi sering murung menangis, rewel, yang biasanya terjadi karena bayi kelaparan.