



# Mempersiapkan Kehamilan dan Persalinan Sehat dan Bahagia



## *Panduan untuk Ibu dan Ayah*

Seri Asuhan Berpusat pada Keluarga



Kurniaty Ulfah SST, M.Keb  
Yuni Nurchasanah, S.Keb, Bd. M.Kes

# Mempersiapkan Kehamilan dan Persalinan Sehat dan Bahagia

## *Panduan untuk Ibu dan Ayah*

Seri Asuhan Berpusat pada Keluarga

### *Penulis:*

*Kurniaty Ulfah SST, M.Keb*

*Yuni Nurchasanah, S.Keb, Bd. M.Kes*

### *Desain Grafis dan Tata Letak:*

*Hasna Nuraini Yusriyah, A.md.Keb*



*Jurusan Kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung  
Tahun 2022*

Hak cipta dilindungi oleh Undang-undang No. 28 Tahun 2014 Pasal 72  
Tercatat dalam pencatatan hak cipta Dirjen Kekayaan Intelektual  
Kemhum dan HAM RI dengan Nomor Pencatatan 000432220  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari penulis atau penerbit



# DAFTAR ISI

## **Bagian I**

- Kesehatan Mental Ibu selama Masa Kehamilan, Persalinan, dan Nifas -- 1
- Dukungan Sosial Terhadap Ibu dan Janin Pada Masa Kehamilan -- 6
- Peran dan Tugas Ayah selama Masa Kehamilan -- 8
- Hubungan Seksual dalam Kehamilan -- 11

## **Bagian II**

- Perubahan Bentuk dan Fungsi Sistem Tubuh selama Kehamilan dan Pengaruhnya serta Upaya Mengatasi Perubahan Tersebut -- 12
- Perkembangan Janin Selama Kehamilan -- 21

## **Bagian III**

- Efek Gizi/Nutrisi dan Periksa Kehamilan terhadap Kesehatan Ibu dan Janin serta Peran Ayah -- 24
- Efek dari Pemeriksaan Kehamilan Terhadap Kesehatan Ibu dan Janin -- 26
- Tanda Gejala Berisiko/Bahaya Selama Kehamilan -- 27
- Perencanaan KB Paska Persalinan -- 30

## **Bagian IV**

- Tahapan dan Proses Melahirkan serta Metode Persalinan -- 33
- Persiapan Ayah dan Ibu dalam Menghadapi Persalinan -- 38
- Pendekatan *Gentle/Confident Birth* -- 41
- Posisi Melahirkan -- 45
- Teknik Mengatasi Nyeri Persalinan -- 48
- Persiapan Menyusui dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) -- 54
- Tugas Ayah selama Masa Persalinan dan setelah Persalinan -- 60

- Sumber Bacaan -- 63**

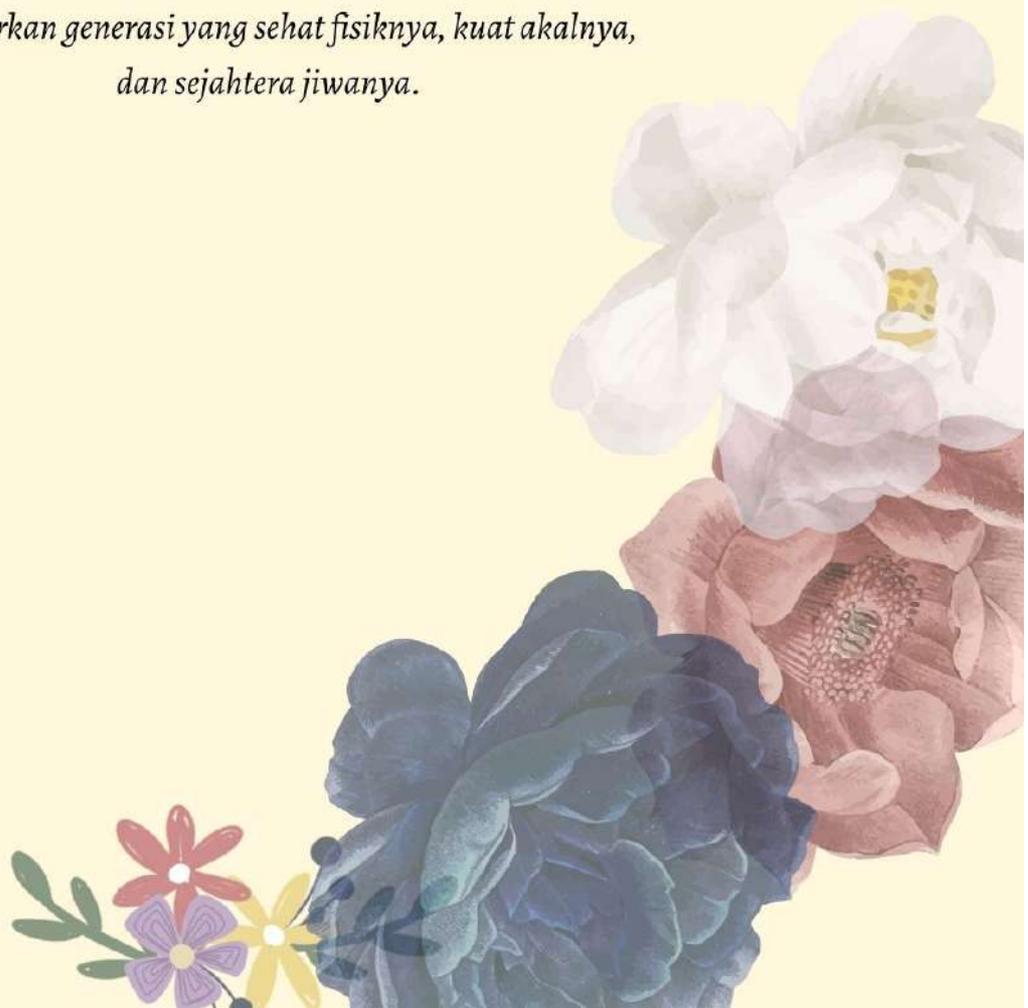




*Bismillah...*

*Buku ini penulis dedikasikan untuk semua ibu dan ayah yang akan membesarkan dan mendidik sang buah hati sejak dalam masa kandungan.*

*Semoga perjuangan ibu dalam menjalani kehamilan, persalinan, dan masa setelah melahirkan, serta dukungan ayah yang kebersamaan ibu pada akhirnya dapat melahirkan generasi yang sehat fisiknya, kuat akalnya, dan sejahtera jiwanya.*





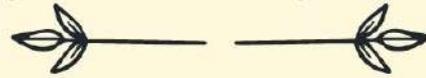
# BAGIAN

i





## Kesehatan Mental Ibu selama Masa Kehamilan, Persalinan, dan Nifas



### Pentingnya kesehatan mental ibu hamil

Kehamilan merupakan kondisi yang rentan bagi wanita untuk terjadinya ketidakstabilan dan ketidaksejahteraan mental atau psikologis yang meliputi mudah terjadinya stres negatif (distress), kecemasan, dan depresi pada masa kehamilan. Kondisi seperti ini dapat menurunkan kualitas hidup wanita hamil.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis atau mental ibu hamil antara lain faktor ekonomi, pekerjaan, kurangnya dukungan, kehamilan atau persalinan sebelumnya yang traumatis, adanya gangguan/masalah mental sebelum hamil, khawatir terhadap kesehatan bayi atau diri sendiri, adanya tanggung jawab baru, dan masalah dalam keluarga termasuk kekerasan dalam rumah tangga. Berbagai faktor tersebut dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan masalah mental lainnya.

Kecemasan saat hamil umumnya disebabkan oleh perubahan kadar hormon di dalam tubuh wanita. Perubahan hormon ini dapat berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan mengatur pikiran dan perasaan. Dalam tubuh manusia terdapat dua kelenjar penting yang terkait dengan kondisi emosi atau perasaan, yaitu kelenjar pituitari yang terletak di otak dan kelenjar adrenal yang terletak di atas ginjal.

Pada kondisi bahagia, tubuh akan dibanjiri oleh hormon bahagia yang dikeluarkan oleh kelenjar pituitari, antara lain hormon dopamin (hormon 'reward'), hormon oksitosin (hormon cinta), hormon serotonin (penstabil mood), dan hormon endorfin (peredam/anti nyeri). Sebaliknya pada kondisi emosi negatif seperti sedih, marah, takut, cemas, maka kelenjar adrenal di ginjal akan mengeluarkan hormon stres yaitu hormon adrenalin, norepinefrin, dan kortisol.

Yang penting ibu hamil ingat bahwa apa yang diucapkan, dilihat, didengar, dipikirkan, dirasakan, dan dilakukan oleh ibu maka pesannya akan masuk ke janin yang ibu kandung. Jika seorang ibu hamil merasa kesal, marah, takut, atau sedih, maka kelenjar adrenal akan mengeluarkan hormon stres yang banyak yang dapat menimbulkan efek negatif bagi kesehatan ibu dan janin.

Pengeluaran hormon stres akibat stres yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan ibu dan janin sejak masa kehamilan sampai dengan masa setelah persalinan dan pertumbuhan anak.





### Pengaruh hormon stres selama persalinan

Rasa khawatir dan takut selama persalinan menyebabkan tubuh ibu hamil dibanjiri oleh hormon stres yaitu hormon adrenalin. Akibat pengeluaran hormon ini akan mengurangi aliran darah ke rahim sehingga otot-otot rahim tidak bekerja atau tidak berkontraksi dengan baik karena kekurangan oksigen. Kadar adrenalin yang berlebih menimbulkan hambatan aliran oksigen ke janin, menurunkannya pengeluaran hormon oksitosin yang berakibat rahim tidak berkontraksi, dan berkurangnya hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami. Kondisi ini dapat membuat proses persalinan menjadi lebih lama dan sulit, serta persalinan lebih menyakitkan.



### Dampak stres bagi ibu hamil

Stres yang berlebihan dalam kehamilan dapat menimbulkan persalinan prematur/kurang bulan, pre-eklampsia (tekanan darah tinggi selama hamil), diabetes/penyakit gula, dan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah.

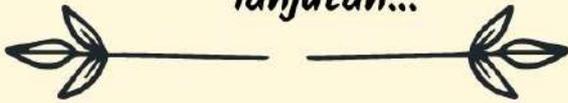
Dampak stres dalam persalinan dapat menurunkan ambang nyeri ibu, persalinan lama, persalinan dengan tindakan seperti vakum, forseps atau bedah sesar, dan terjadinya pendarahan saat atau setelah persalinan.



### Dampak stres setelah melahirkan

Stres selama masa kehamilan dan persalinan dapat menimbulkan efek negatif pada masa setelah melahirkan. Dampak buruknya pada ibu yaitu kurangnya ikatan batin antara ibu dan bayi, kurang peka terhadap bayi, kurang mampu mengasuh dan mengurus bayi, dan tidak mampu merawat diri sendiri.

Selain itu, stres yang dialami oleh ibu juga berdampak negatif bagi bayi antara lain kesulitan dalam menyusui, asma, alergi, tempramen sulit, dan gangguan sikap. Efek negatif ini dapat berpengaruh pada pertumbuhan anak di masa anak-anak yaitu munculnya perubahan otak, gangguan dalam berpikir, pengaturan emosi, gangguan metabolisme tubuh, dan perilaku yang mengganggu.



## Ciri-ciri ibu hamil yang sehat mentalnya

- Merasa senang dan bahagia
- Dapat tetap aktif melakukan kegiatan sehari-hari

## Persiapan mental ibu selama kehamilan

Seorang ibu hamil perlu mempersiapkan diri sejak awal kehamilan agar dapat lebih siap secara mental. Adapun persiapan mental yang perlu diperhatikan oleh ibu antara lain:

- Ibu perlu memahami faktor risiko yang dimilikinya yang dapat memengaruhi kesehatan diri dan janinnya selama kehamilan. Untuk itu ibu hamil perlu berkonsultasi dan memeriksakan diri kepada bidan atau dokter selama kehamilan agar dapat mengetahui kondisi kesehatan dan faktor risiko yang dimilikinya.
- Mengetahui/menentukan apa saja yang ibu harapkan selama kehamilan dan persalinan nanti. Dalam hal ini ibu juga perlu mempersiapkan diri jika kondisi yang terjadi/kenyataan tidak sesuai dengan harapan ibu.
- Mencari dukungan sosial baik dari bidan/dokter dan pasangan/keluarga. Ibu hamil harus mengomunikasikan harapan-harapannya kepada bidan/dokter termasuk pasangan/keluarga agar dapat bersama-sama berusaha mencapai harapan yang diinginkan.
- Menyadari bahwa kesehatan mental/emosional/psikologis sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin sehingga ibu harus berusaha mempertahankan kestabilan jiwa atau mentalnya selama masa kehamilan dan masa setelah melahirkan.
- Menyiapkan mental anak yang lebih tua perlu ibu lakukan agar calon kakak dapat menerima dengan baik kehadiran adiknya kelak dan dapat bekerja sama dengan ibu dalam menciptakan suasana penuh kehangatan dan kepedulian dalam keluarga.





### Cara-cara mempertahankan dan meningkatkan kekuatan mental ibu

Masa kehamilan dan persalinan merupakan momen kehidupan yang sangat penting dari seluruh episode kehidupan ibu dan keluarga. Ibu harus dapat menjalani masa-masa ini dengan penuh kebahagiaan. Kehamilan dan persalinan adalah suatu proses dinamis yang mungkin saja terdapat masalah atau hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan ibu dan keluarga. Untuk itu, ibu harus dapat menghadapi dan mengelola masalah yang menjadi penyebab munculnya stres. Berdasarkan aspek psikologis, ketahanan dan kekuatan mental ibu dapat dibangun melalui beberapa hal sebagai berikut:

1. Menumbuhkan rasa syukur. Rasa syukur akan membuat ibu menjadi fokus terhadap kondisi atau apapun yang sudah didapat atau dimiliki sehingga ibu dapat mengoptimalkan hal-hal tersebut menjadi sesuatu yang baik dan bermanfaat. Semakin banyak ibu bersyukur semakin banyak kebahagiaan yang diperoleh.
2. Membangun rasa mampu diri. Seseorang yang memiliki rasa mampu dalam menghadapi atau melakukan sesuatu cenderung memiliki kekuatan mental yang lebih baik. Rasa mampu dapat dibangun melalui proses belajar/mencari ilmu, praktik/latihan atau belajar dari pengalaman diri sendiri dan orang lain. Contoh: seorang ibu agar memiliki rasa mampu menghadapi proses persalinan dengan tenang maka dirinya perlu mempelajari dan berlatih cara-cara agar dapat bersalin dengan tenang dan nyaman.
3. Sikap berupaya keras dan tidak mudah menyerah. Hal ini penting dimiliki oleh ibu agar dirinya terbiasa menghadapi masalah atau kondisi yang 'sulit' dengan melakukan berbagai cara atau upaya yang sudah diketahui atau dipelajari sebelumnya.
4. Berempati terhadap kondisi, pikiran dan perasaan orang lain. Belajar memahami dan merasakan apa yang dirasakan, dipikirkan, dan diinginkan oleh orang sekitar akan membuat ibu menjadi pribadi yang mudah menyesuaikan diri, tidak bersifat egosentris bahkan menyerang yang dapat menimbulkan konflik dan stres.
5. Memiliki rasa humor. Rasa humor yang positif perlu dilakukan untuk menciptakan suasana yang rileks, mengatasi ketegangan dalam diri akibat stres. Humor yang baik dan tidak berlebihan dalam keluarga juga diperlukan untuk menumbuhkan rasa kegembiraan dan kebahagiaan.



## Cara-cara mempertahankan dan meningkatkan kekuatan mental ibu

Upaya lain untuk mempertahankan kestabilan emosi dan kesejahteraan mental ibu adalah dengan meningkatkan kadar hormon-hormon bahagia dalam tubuh dengan cara-cara sebagai berikut.

### Meningkatkan hormon dopamin atau hormon 'reward'

Cara meningkatkan hormon dopamin antara lain:

- Mengonsumsi makanan
- Beristirahat yang cukup
- Menyelesaikan pekerjaan
- Mendengarkan musik



### Meningkatkan hormon oksitosin atau hormon 'cinta'

Cara meningkatkan hormon oksitosin antara lain:

- Bercengkrama dengan keluarga
- Memeluk dan mencium anggota keluarga
- Memberikan atau menerima pujian
- Bermain dengan anak

### Meningkatkan hormon serotonin atau hormon 'tenang'

Cara meningkatkan hormon serotonin antara lain:

- Berjalan di alam
- Berjemur di bawah sinar matahari pagi
- Melakukan yoga
- Mencapai target yang sudah disusun



### Meningkatkan hormon endorfin atau hormon 'peredam nyeri'

Cara meningkatkan hormon endorfin antara lain:

- Berolahraga
- Tertawa atau humor bersama keluarga/teman
- Berkreasi
- Mengonsumsi coklat





## Dukungan Sosial Terhadap Ibu dan Janin pada Masa Kehamilan



### Pentingnya dukungan sosial

Dukungan sosial menjadi hal yang penting bagi wanita selama masa kehamilan. Bentuk dukungan sosial meliputi dukungan informasi, dukungan secara praktik, dan dukungan emosional. Dukungan tersebut diperoleh dari pasangan/keluarga, tenaga kesehatan, dan lingkungan sosial ibu hamil.

Keberadaan dukungan dari pasangan dapat menjadi pertahanan bagi wanita terhadap kesulitan yang dihadapi dalam masa kehamilan, transisi menjadi orang tua dan melindungi kesehatan mental ibu. Kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan masalah psikologis berupa kecemasan dan depresi pada masa kehamilan dan setelah melahirkan.

### Bentuk-bentuk dukungan sosial

- **Dukungan informasi dan nasihat.** Selama kehamilan, ibu perlu mendapatkan informasi dan nasihat yang benar terkait kehamilan, persalinan, dan nifas dari sumber terpercaya/ahlinya. Dalam hal ini ibu hamil dapat bertanya atau memperoleh informasi dari bidan/dokter yang ahli di bidangnya. Tentunya ibu hamil pernah mendengar atau mendapatkan informasi seputar kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui dari anggota keluarga atau lingkungan sekitar. Ibu hamil harus dapat memastikan kebenaran informasi yang didapatkan dengan bertanya kepada ahlinya. Hindari informasi yang diduga bersifat mitos atau hoax yang menyebabkan misinformasi dan menimbulkan kekhawatiran/kecemasan pada ibu hamil. Apabila ibu hamil membaca dan mencari informasi dari internet, harus dapat dipastikan sumber/situsnya yang terpercaya atau dikeluarkan oleh ahli/profesi kesehatan/kebidanan. Ibu hamil dapat menanyakan sumber-sumber tersebut kepada bidan/dokter.
- **Dukungan atau bantuan secara praktik.** Ibu hamil perlu mendapatkan bantuan secara fisik dan praktik selama kehamilan, persalinan dan masa setelah melahirkan. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh wanita selama kehamilan membuat ibu hamil rentan menjadi kelelahan dan stres. Untuk itu, pasangan atau anggota keluarga lainnya dapat membantu ibu hamil dalam melaksanakan aktivitas di rumah baik selama kehamilan dan setelah melahirkan. Bantuan fisik dan praktik juga termasuk membantu ibu hamil mengurangi ketidaknyamanan fisik yang dirasakan selama kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan.





# Bagian I



lanjutan...



## Bentuk dukungan sosial lainnya adalah:

- **Dukungan emosional.** Dukungan ini diperlukan bagi ibu hamil untuk menciptakan suasana, perasaan, dan pikiran yang positif serta meningkatkan motivasi dan semangat ibu dalam menjalani masa kehamilan, persalinan dan nifas. Untuk itu, suami dan anggota keluarga lainnya termasuk lingkungan sosial berperan aktif dalam memberikan dukungan emosional kepada ibu hamil, antara lain mendengarkan keluhannya, memahami apa yang dirasakan dan diharapkan oleh ibu, selalu memberikan semangat, dan tidak melakukan *mom shaming* yakni merendahkan/meremehkan/menyudutkan ibu hamil dari berbagai aspek.

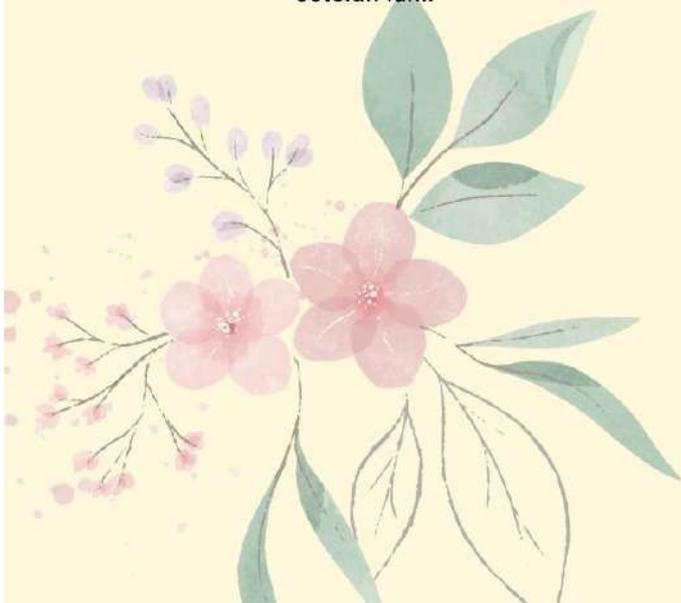


## Efek/manfaat dukungan sosial bagi ibu

- Mengurangi kecemasan selama kehamilan
- Mencegah depresi setelah melahirkan
- Meningkatkan kesejahteraan ibu dalam kehamilan, persalinan, dan nifas
- Ibu hamil terhindar dari masalah atau penyulit saat persalinan

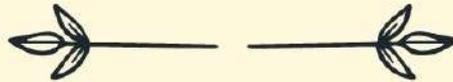
## Efek/manfaat dukungan sosial bagi janin

- Meningkatkan pertumbuhan janin
- Membantu meningkatkan fungsi otak dan emosi anak
- Meningkatkan ikatan atau hubungan ibu dan janin
- Meningkatkan perilaku anak yang positif setelah lahir





## Peran dan Tugas Ayah selama Masa Kehamilan



### Mengapa peran dan tugas ayah sangat penting?

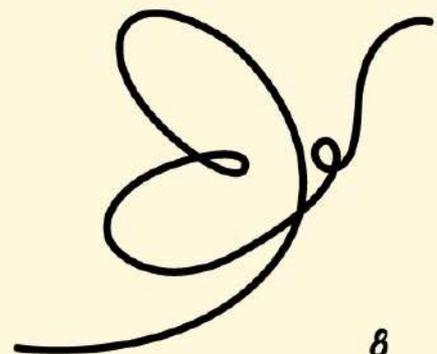
Janin sudah dapat mendengar suara sejak usia kehamilan 16 minggu. Pada usia kehamilan 23 minggu, janin dapat mendengar suara detak jantung atau kegiatan yang sedang dilakukan oleh ibu. Rajin mengajak janin berbicara dalam rahim dapat merangsang fungsi pendengaran dan bahasa sehingga saat lahir, bayi sudah lebih nyaman mendengar suara ayahnya.

Keberadaan ayah yang mendukung dapat membuat situasi lebih nyaman baik bagi ibu yang sering merasa cemas atau takut sehingga dapat mengurangi stres, dan dapat meningkatkan kesejahteraan ibu maupun janin. Selain itu, memperdengarkan suara ayah pada janin di dalam kandungan dapat meningkatkan hubungan antara ayah dan anak serta menjaga kesehatan tumbuh kembang otak janin.

### Cara pendekatan ayah pada janin dalam kandungan

- Ayah dapat memberikan sentuhan lembut pada perut ibu.
- Ketika janin menendang perut ibu dalam kandungan, jangan ragu untuk ikut merasakan.
- Memperdengarkan musik atau murotal/bacaan Al-Quran atau cerita yang menyenangkan di dekat perut ibu.
- Mencari tahu lebih banyak informasi mengenai kehamilan agar ayah dapat turut andil dalam merawat kehamilan ibu.

*Semakin banyak interaksi  
ayah dengan janin,  
semakin terjalin kedekatan*





# Bagian I

## Panduan Bagi Ayah Selama Kehamilan



Membaca informasi tentang kehamilan dan persalinan



Menemani pasangan dalam kunjungan periksa kehamilan



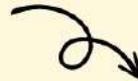
Menjaga kesehatan bersama: dukung kesehatan pasangan dan calon bayi, memasak makanan sehat bersama, olahraga bersama, dll



Bekerja bersama dengan pasangan dalam menyelesaikan pekerjaan rumah tangga



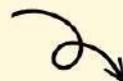
Bicarakan kekhawatiran yang mungkin dialami bersama pasangan (tentang keuangan, kesehatan, tanggung jawab baru)



Kehamilan sering menimbulkan ketidaknyaman fisik dan kesulitan tidur, bantu pasangan tidur siang dalam suasana nyaman, bebas gangguan



Berikan pijatan pada pasangan, seperti gosokan lembut pada kaki, pijatan kepala, atau menggosok punggung



Menghadiri kelas prenatal/kelas ibu hamil bersama

---

*Ketika memasuki episode baru kehidupan,  
penting belajar mengelola tanggung jawab  
sebagai suami dan ayah*

---





## Panduan Bagi Ayah Selama Kehamilan



Memastikan bahwa istri cukup istirahat di malam hari



Memastikan dan memperhatikan bahwa istri mengonsumsi makanan halal dan bergizi



Mengubah kebiasaan negatif bersama pasangan



Proaktif dalam menawarkan bantuan kepada pasangan di rumah atau bantuan apapun terkait dengan kehamilan



Merencanakan dan mempersiapkan persalinan



Belanja perlengkapan bayi atau membantu menyiapkan perlengkapan dalam menghadapi kelahiran bayi



Ambil cuti saat persalinan, kehadiran ayah dapat memberikan dukungan emosional

---

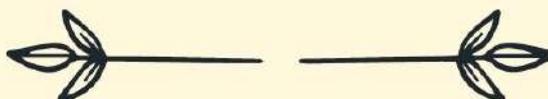
*Semakin banyak ayah terlibat,  
semakin banyak bagian  
yang akan dirasakan*

---





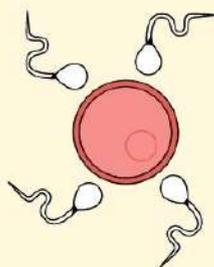
## Hubungan Seksual dalam Kehamilan



Kapan berhubungan intim boleh dilakukan saat hamil?



Cairan sperma mengandung senyawa prostaglandin yang menyebabkan kontraksi rahim, oleh karena itu, ibu dengan usia kehamilan masih muda atau trimester I sebaiknya tidak berhubungan intim dulu agar tidak terjadi kontraksi rahim yang dapat menyebabkan keguguran.



Ibu juga tidak dianjurkan melakukan hubungan intim di usia kehamilan minggu-minggu terakhir karena hormon yang ada dalam cairan sperma dapat merangsang kontraksi, kecuali bagi wanita yang sudah lewat dari tanggal perkiraan persalinan maka hubungan intim dapat dilakukan untuk merangsang mulainya persalinan.

Hubungan intim saat kehamilan tidak ada batasan khusus. Namun terlalu sering berhubungan intim saat hamil juga tidak dianjurkan. Jika terlalu sering (lebih dari tiga kali dalam seminggu) dapat memicu terjadinya infeksi saluran kemih yang jika tidak diatasi dapat menimbulkan masalah dalam kehamilan.

Ibu hamil wajib membersihkan kemaluan sebelum dan setelah berhubungan intim, serta mengosongkan kandung kemih sebelum dan setelahnya untuk mencegah infeksi.

### Kapan tidak boleh melakukan hubungan intim selama kehamilan?

Diskusikan dengan bidan atau dokter apakah kondisi ibu hamil aman untuk berhubungan intim. terdapat beberapa kondisi yang tidak diperbolehkan dilakukannya hubungan intim:

- Adanya riwayat keguguran atau ibu berisiko mengalami keguguran
- Ibu berisiko melahirkan prematur
- Ibu mengalami perdarahan dari jalan lahir atau kram/nyeri perut bawah
- Keluarnya air ketuban
- Serviks membuka lebih awal selama kehamilan
- Plasenta berada di dekat atau didepan jalan lahir (plasenta previa)
- Ibu yang hamil kembar dua atau lebih

### Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan hubungan intim selama kehamilan

- Payudara ibu menjadi menjadi lebih kencang dan sensitif, hindari manipulasi.
- Hindari hubungan seksual jika terdapat perdarahan atau nyeri.
- Yakinkan bahwa ibu nyaman saat berhubungan.
- Memilih posisi yang nyaman saat kehamilan semakin membesar.





# BAGIAN



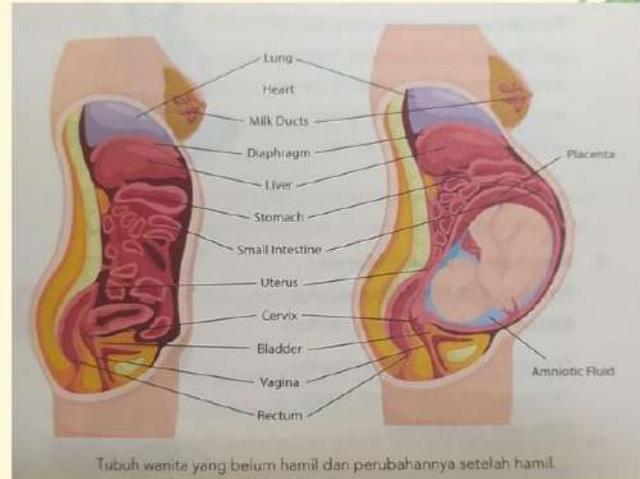


## Bagian II

# Perubahan Bentuk dan Fungsi Sistem Tubuh Selama Kehamilan dan Pengaruhnya serta Upaya Mengatasi Perubahan Tersebut

Kehamilan merupakan proses yang membahagiakan bagi istri dan suami, namun dalam prosesnya tubuh ibu dapat mengalami berbagai perubahan, baik dalam bentuk dan ukuran, fungsi organ maupun dan hormonal. Hal ini terjadi untuk menyiapkan tubuh ibu agar dapat beradaptasi dengan kehamilan dan mempersiapkan persalinan.

Perubahan-perubahan yang dialami ibu tersebut dapat menimbulkan beberapa ketidaknyamanan sehingga menimbulkan stres selama kehamilan. Ibu dan suami memerlukan informasi yang cukup agar dapat mengatasi ketidaknyamanan yang muncul.



## 1 Payudara



Hormon estrogen dan progesteron membuat payudara ibu membesar dan kencang selama kehamilan. Pada pertengahan kehamilan ASI terkadang sudah dirasakan rembes dari puting. Daerah kehitaman sekitar puting yang disebut dengan areola memiliki banyak kelenjar minyak di bagian dalamnya yang berfungsi melumasi atau melembabkan areola dan puting sebelum dan selama proses menyusui.

Untuk menjaga kesehatan payudara dan persiapan menyusui ada beberapa hal yang dapat ibu lakukan:

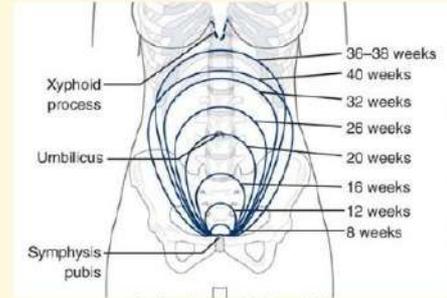
- Menggunakan *bra*/BH dengan ukuran yang tepat agar ibu merasa nyaman
- Menjaga kebersihan payudara
- Tidak mencuci areola dan puting dengan sabun karena dapat merusak lapisan kelenjar minyak yang menyebabkan puting mudah lecet saat menyusui

# Bagian II

## 2 sistem Reproduksi

Rahim ibu adalah tempat tumbuh dan berkembangnya janin selama kehamilan. Rahim mengalami pembesaran yang dapat diamati secara langsung sejak usia kehamilan 3 bulan. Pembesaran rahim ini memerlukan beberapa adaptasi oleh ibu diantaranya:

- Menggunakan pakaian yang longgar untuk memastikan aliran darah lancar
- Mengatur posisi ibu baik ketika duduk, berdiri dan tidur untuk mencegah munculnya keluhan pegal, sakit, pusing.



Sumber: Verney's Midwifery, 2019



Peningkatan aliran darah di jalan lahir khususnya vagina menyebabkan vagina terasa lebih padat, hal ini terkadang menyebabkan ibu mengalami *dispareunia* atau nyeri saat berhubungan seksual. Perasaan ini pun membuat ibu enggan melakukan hubungan seksual selama kehamilan karena khawatir dapat melukai bayi.

Ibu tidak usah khawatir, berhubungan seks selama hamil tidak berbahaya apabila ibu sehat dan tidak ada hal yang menjadi kontraindikasi melakukan hubungan seksual.

Bila ibu masih merasa tidak nyaman, komunikasi dengan suami adalah hal yang sangat penting, agar dapat bertukar pikiran dan menyepakati harapan dan keinginan dalam seksual selama kehamilan baik bagi ibu dan suami.

Lendir atau sekret di vagina mengalami peningkatan selama hamil karena pengaruh hormon kehamilan. Kondisi ini bermanfaat sebagai perlindungan terhadap kuman/bakteri jahat yang dapat masuk ke dalam rahim.

Namun, ibu perlu waspada apabila lendir tersebut menimbulkan rasa gatal, berbau busuk, berwarna kehijauan maupun abu, maka kondisi ini menjadi tidak normal dan dikhawatirkan ada pertumbuhan bakteri jahat yang berisiko terhadap kehamilan.

Pastikan ibu menjaga kebersihan bagian intim dengan cara:

- Membersihkan vagina dengan teratur dan setelah berhubungan seksual
- Mengganti pakaian dalam ketika terasa lembab
- Mengeringkan vagina setelah BAK, BAB dan mandi.
- Memastikan organ intim selalu dalam keadaan bersih dan kering
- Menghindari penggunaan sabun pembersih vagina agar tidak membunuh bakteri baik di vagina



Aktivitas rahim ibu dipengaruhi kerja beberapa hormon, salah satunya adalah oksitosin. Pada saat hamil, ibu dapat mulai merasakan perut kencang, tegang yang bukan merupakan tanda persalinan yang dikenal dengan braxton hicks.

Sifat braxton hicks ini muncul hanya sesekali, dengan durasi singkat dan ibu tidak perlu khawatir akan hal tersebut. Tarik napas dan relaksasi ketika kontraksi ini muncul, untuk mengurangi ketidaknyamanan.

Ibu perlu waspada apabila kontraksi yang muncul teratur dengan durasi yang semakin lama dan makin terasa kuat atau sakit.



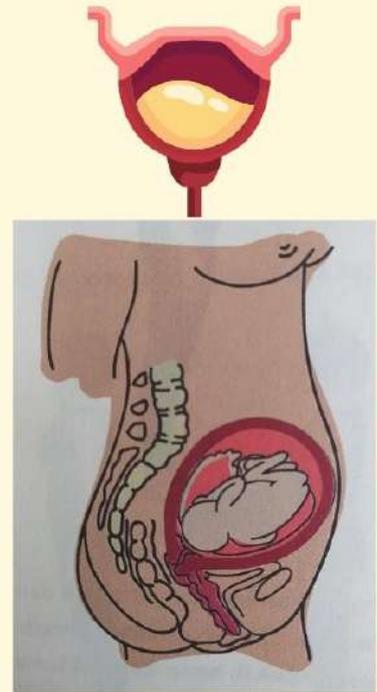
## 3 sistem Perkemihan

Posisi kandung kemih ibu tepat berada di bagian depan bawah rahim ibu, sehingga kondisi pembesaran rahim membuat ibu akan merasakan sering BAK.

Pada saat malam hari, saat posisi rebahan ibu juga akan merasa lebih sering BAK dikarenakan posisi terlentang meningkatkan pengembalian cairan dari bagian kaki ke jantung dan meningkatkan produksi air kencing.

Ibu tidak usah khawatir, bila sering BAK ini mengganggu tidur di malam hari, dapat diatasi dengan mengurangi frekuensi minum di malam hari, minum air setidaknya 1 atau 2 jam sebelum tidur atau perbanyak minum di waktu pagi, siang maupun sore.

Selain itu, akibat adanya perubahan pada sistem saluran perkemihan, ibu hamil rentan mengalami infeksi saluran kemih. Sebagai upaya pencegahannya hindari menahan BAK, dan cebok atau basuh daerah kemaluan dari arah depan ke belakang (anus), tidak boleh sebaliknya atau bolak balik karena akan menyebabkan kuman dari anus dapat naik dan masuk ke saluran kemih yang memicu infeksi.

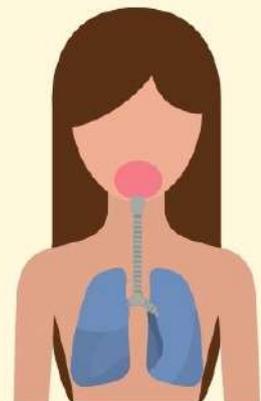


Sumber: Yesie Aprilia, 2020

## 4 sistem Pernapasan

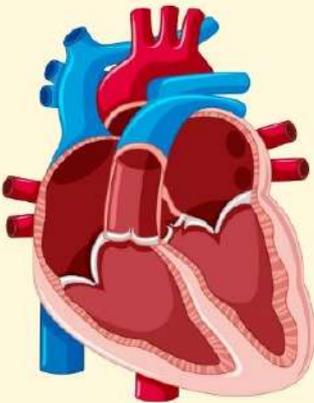
Pada trimester III ibu hamil seringkali merasa napasnya lebih berat dari sebelumnya. Kondisi ini disebabkan naiknya posisi rahim sehingga mendorong diafragma ke atas dan menekan paru-paru. Apabila ibu merasakan keluhan tersebut maka ibu dapat melakukan hal-hal berikut ini:

- Tetap tenang, rileks, jangan panik
- Atur napas, bernapas lebih dalam agar tidak mudah lelah
- Pertahankan postur duduk atau berdiri yang baik, regangkan/bentangkan lengan, jangan membungkuk maupun menjatuhkan bahu, hal ini bertujuan memberikan ruang bagi paru-paru.





## 5 sistem Jantung & Pembuluh darah



Selama kehamilan jantung memompa darah lebih cepat dan lebih banyak. Keadaan ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan tubuh ibu dan janin selama kehamilan.

Pembesaran rahim memberikan tekanan pada beberapa pembuluh darah khususnya di area panggul yang menyebabkan aliran darah dari esktremitas bawah atau kaki menuju jantung menjadi terhambat. Keadaan ini menyebabkan kaki ibu menjadi bengkak, khususnya pada siang hari.

Untuk mengatasi keluhan tersebut, ibu dapat melakukan hal-hal berikut ini:

- Mengatur waktu untuk duduk dan berjalan dengan seimbang untuk melancarkan aliran darah.
- Hindari berdiri atau duduk dalam waktu yang lama.
- Menggunakan celana yang longgar.
- Ketika ibu duduk maka kaki diganjal/bertumpu pada kursi kecil, pastikan kaki tidak menggantung.
- Pada saat istirahat atau rebahan, naikkan posisi kaki dengan cara menggajalnya dengan bantal.

Varises di bagian kaki juga dapat terjadi akibat perubahan pada pembuluh darah selama kehamilan, pembesaran rahim ditambah dengan aktivitas yang tidak seimbang seperti terlalu banyak berdiri, maupun penggunaan celana yang ketat.

Selain melakukan hal-hal yang telah disebutkan sebelumnya, untuk mengurangi keluhan atau mencegah varises lebih berat ibu dapat juga melakukan:

- Mandi dan berendam air hangat
- Menggunakan kaus kaki *stocking* khusus untuk varises, yakni kaus kaki elastis yang lebih ketat pada bagian kaki dan makin longgar sampai area betis yang dirancang khusus untuk menekan kaki agar memperlancar sirkulasi darah dari kaki kembali ke jantung.





### 6 sistem Pencernaan

Sistem pencernaan merupakan organ yang banyak beradaptasi dalam kehamilan, baik secara fisik maupun fungsi, yakni adanya pembesaran rahim yang menekan berbagai organ pencernaan dan adanya pengaruh hormon kehamilan yang memengaruhi kerja dari organ pencernaan tersebut.

#### Morning Sickness/Mual



Mual yang dialami ibu selama hamil dipengaruhi oleh hormon chorionic gonadotropin (HCG), perlambatan pengosongan lambung dan usus, serta rendahnya kadar gula darah. Kondisi ini dapat dialami sepanjang hari, namun seringkali lebih berat di pagi hari karena kadar gula darah ibu rendah, oleh karenanya disebut sebagai *Morning Sickness*.

Ibu dapat mengatasi hal ini dengan makan porsi kecil namun sering, makan biskuit sebelum beraktifitas di pagi hari, hindari makanan dengan aroma menyengat/kuat, istirahat cukup, relaksasi dan mengatur napas, serta alihkan pikiran ketika merasakan mual.

#### Heart burn/ Nyeri Ulu Hati



Pada saat kehamilan, ibu seringkali merasakan panas di ulu hati atau kerongkongannya. Penyebabnya adalah perlambatan gerakan saluran cerna dan pengembalian isi lambung yang mengandung asam klorida ke daerah tenggorokan sehingga menimbulkan perasaan panas/terbakar. Ibu dapat mengatasinya dengan cara:

- Makan perlahan, sedikit tapi sering.
- Meregangkan lengan untuk memberikan ruang bagi perut.
- Menghindari makanan berlemak, dingin, pedas, asam dan hindari makanan berat sesaat sebelum tidur.
- Hindari berbaring atau rebahan setelah makan.



### Sembelit/Konstipasi



Penurunan gerakan usus, pergeseran dan tekanan pada usus akibat pembesaran rahim selama kehamilan dapat menyebabkan terjadinya sembelit. Kondisi ini dapat disebabkan pula karena efek samping dari konsumsi tablet tambah darah selama kehamilan. Sembelit dapat dicegah dan diatasi dengan cara:

- Cukup minum (8-12 gelas/hari)
- Cukup istirahat
- Minum air hangat saat bangun tidur untuk menstimulasi saluran cerna
- Makan makanan yang banyak mengandung serat seperti sayuran hijau, buah tinggi serat seperti apel, kiwi, pepaya, roti gandum, susu fermentasi seperti yogurt
- Teratur BAB dan tidak menunda atau menahan BAB
- Lakukan olahraga ringan secara rutin

### Ambeien/Wasir/Hemoroid



Ambeien atau wasir atau hemoroid adalah pembesaran atau pembengkakan pada pembuluh darah vena di area sekitar anus. Pada saat kehamilan, ambeien atau wasir dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu sembelit/konstipasi akibat kebiasaan menahan BAB dan penekanan dari rahim yang membesar terhadap pembuluh darah vena di daerah panggul yang menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah tersebut. Ibu dapat mengatasi hal ini dengan cara:

- BAB secara rutin dan hindari mengejan terlalu kuat saat BAB
- Mandi berendam air hangat
- Masukkan kembali wasir ke dalam (menggunakan pelumas)
- Tirah baring, naikkan posisi bagian tungkai/kaki



## Bagian II

# 7 sistem otot, tulang, sendi dan ligamen/jaringan lunak

### Nyeri punggung bagian bawah

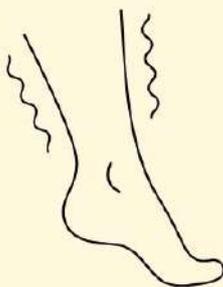
Pembesaran rahim terutama pada trimester 3 dapat menyebabkan posisi dan sikap tubuh ibu menjadi lordosis atau hiperlordosis yakni tulang punggung bagian bawah melengkung ke dalam secara berlebihan. Hal ini dapat membuat ibu merasakan nyeri punggung.

Untuk mengatasi kondisi tersebut ibu dapat melakukan:

- Memposisikan tubuh ibu dalam postur dan gerakan yang baik
- Menghindari bungkuk berlebihan, mengangkat beban atau berjalan tanpa istirahat
- Mengayun/menggoyang panggul
- Menggunakan sepatu datar
- Menggunakan korset abdomen (*belly band*)
- Mengompres hangat punggung
- Memberikan pijatan/usapan pada punggung



### Kram Tungkai



Kondisi ini dapat disebabkan oleh tekanan rahim pada dasar panggul yang menekan pembuluh darah dan saraf atau karena rendahnya asupan kalsium. Ibu dapat mengatasinya dengan hal-hal berikut ini:

- Meluruskan kaki yang kram, lakukan peregangan dan lemaskan.
- Olahraga ringan
- Rutin menaikan posisi kaki sepanjang hari
- Perbanyak minum air, konsumsi makanan tinggi kalsium dan magnesium seperti biji-bijian, kacang-kacangan dan buah kering.

### Nyeri perut bawah hingga selangkangan

Pembesaran rahim menyebabkan peregangan dan penekanan pada ligamentum teres uteri. Kekhasan dari nyeri ini adalah nyeri perut bawah menyebar hingga area selangkangan. Kondisi ini dapat diatasi dengan cara:

- Hindari aktivitas fisik berlebihan, berdiri, jongkok dan berjalan terlalu lama
- Tekuk lutut dan rapatkan kedua kaki ketika hendak naik atau turun dari tempat tidur
- Kompres hangat pada bagian nyeri
- Sokong rahim menggunakan bantal tepat di bawahnya dan sebuah bantal di antara kedua lutut saat berbaring miring
- Menggunakan korset khusus untuk ibu hamil untuk menyangga/menopang perut.



*lanjutan...*



# ✿ Bagian II

## Postur Tubuh selama Kehamilan



Sumber: Yesie Aprilia, 2020



Sumber: www.idnmedis.com



Sumber: www.mayoclinic.org





## Bagian II

### **Peran Ayah dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu selama Kehamilan**



Diskusi dan berbicara dari hati ke hati dengan istri mengenai ketidaknyamanan yang dirasakannya, keinginan dan harapan ibu selama kehamilan

↙  
Mendukung dan mengingatkan ibu untuk menjaga kesehatannya selama kehamilan

↘  
Memuji dan memberi semangat pada istri selama menjalani kehamilan

↙  
Selalu siaga mendampingi, menemani ibu ketika merasakan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis

↘  
Membantu mengurangi keluhan yang dialami ibu seperti memberikan pijatan ringan, sentuhan lembut dan kompres di area yang diperlukan

---

*Ibu akan mendapatkan pengalaman positif dalam menjalani proses kehamilannya ketika ayah selalu siap menjadi pendengar dan pendamping setia ibu*

---





## TRIMESTER I

Bulan kesatu  
minggu ke 0-4



- Pembentukan dan pembelahan zigot (sel telur yang dibuahi oleh sperma)
- Penanaman sel telur yang sudah dibuahi oleh sperma pada dinding rahim
- Sistem organ janin mulai terbentuk
- Kulit dan pembuluh darah mulai terbentuk
- Jenis kelamin mulai terbentuk
- Konsumsi asam folat sangat penting pada periode trimester 1 untuk membantu pertumbuhan otak, saraf, dan organ janin dan mencegah kecacatan.

Bulan kedua  
minggu ke 5-8



- Sistem organ janin terbentuk dan berkembang
- Sistem saraf dan pernafasan, tulang dan perkemihan mulai terbentuk
- Mulai terbentuk wajah dan kepala
- Darah mulai dipompa ke pembuluh darah
- Mulai ada sedikit pergerakan
- Pada usia 6 minggu embrio mulai terlihat lewat USG

Bulan ketiga  
minggu ke 9-12



- Berat badan janin bertambah cepat
- Kelopak mata, kuku terbentuk
- Urin atau air seni mulai dibentuk
- Janin mulai menelan
- Perbedaan bagian luar alat kelamin mulai muncul

Ayah, mari dukung ibu untuk semangat menjaga kehamilannya karena di awal periode ini merupakan masa penting dalam pembentukan organ janin



Sumber: Catharine Parker-Littler, 2008

## TRIMESTER II

Bulan keempat  
minggu ke 13-16

- Perkembangan sistem rangka/tulang (nampak lewat x-ray)
- Rambut halus mulai terbentuk
- Mekonium (feses awal) mulai dibentuk di usus
- Penyatuan langit-langit mulut dan sekat hidung
- Alat kelamin laki-laki dan perempuan jelas terlihat
- Mulai bisa menghisap jempolnya



Bulan kelima  
minggu ke 17-20

- Pergerakan mulai kuat sehingga ibu mulai dapat merasakan gerakan janin pertama kalinya (disebut dengan istilah *quickening*)
- Tubuh janin mulai ditutupi verniks caseosa (lapisan lemak yang melindungi kulit janin)
- Detak jantung mulai terdengar dengan fetoskop
- Berat badan sekitar 500 gr
- Terbentuknya lemak coklat yang berfungsi menjaga kehangatan bayi saat lahir nanti



Bulan keenam  
minggu ke 21-24

- Hampir semua organ janin mulai berfungsi
- Mata sudah terbentuk sempurna
- Kulit kemerahan dan keriput
- Janin mulai membentuk pola tidur dan terjaga
- Sistem pendengaran mulai terbentuk dan berespon terhadap suara
- Seluruh tubuh janin ditutupi rambut halus
- Cairan paru (surfaktan) mulai dihasilkan usia 20 minggu yang berfungsi untuk memudahkan bayi bernafas saat lahir



Pada trimester II ini, kehamilan ibu mulai nampak, ayah mulai dapat ikut merasakan dan mengamati, memulai komunikasi awal dengan janin lewat sentuhan dan suara.

## TRIMESTER III



Bulan ketujuh  
minggu ke 25–28

- Gerakan menghisap menjadi lebih kuat
- Mata mulai menutup dan membuka
- Tampak pergerakan sistem pernapasan



Bulan kedelapan  
minggu ke 29–32

- Mulai menimbun lemak dan zat besi
- Testis mulai turun ke dalam skrotum/kantung zakar
- Lanugo/rambut halus di kulit mulai menghilang
- Mata telah terbuka dan refleks cahaya terhadap pupil mata muncul pada akhir bulan



Bulan kesembilan  
minggu ke 33–36

- Peningkatan lemak membuat bayi terlihat bulat
- Lanugo/rambut halus dikulit semakin berkurang
- Kuku mencapai ujung jari
- Terbentuk tulang rawan telinga
- Garis-garis telapak tangan mulai jelas
- Kulit menjadi halus tanpa kerutan

Pada trimester III, kehamilan semakin besar karena janin tumbuh makin besar. Ayah, mari beri dukungan dan semangat lebih optimal pada ibu, lanjutkan komunikasi dengan janin dan bantu ibu dalam mempersiapkan persalinannya.



# BAGIAN





## Efek Gizi/Nutrisi dan Periksa Kehamilan terhadap Kesehatan Ibu dan Janin serta Peran Ayah

### Peran nutrisi dalam kehamilan



Pertumbuhan sel pada janin selama kehamilan bisa berbentuk penambahan jumlah maupun ukuran. Tubuh ibu dan juga janin memerlukan nutrisi yang seimbang untuk mendukung proses tersebut dan mencegah terjadinya masalah dalam kehamilan dan gangguan pertumbuhan janin.

Pentingnya nutrisi dalam kehamilan untuk:

- Merancang genetik perkembangan janin
- Pertumbuhan janin
- Menyempurnakan fungsi organ janin
- Perkembangan otak janin
- Menjaga daya tahan tubuh ibu dan janin

Setiap wanita perlu mengetahui indeks massa tubuhnya (IMT) sebelum hamil untuk memperhitungkan penambahan BB yang diperlukan selama kehamilannya.

**IMT diperoleh dengan cara:  $BB / (TB \times TB)$**

Ket:

BB= berat badan (dalam kilogram)

TB= Tinggi badan (dalam meter)



Klasifikasi	IMT sebelum hamil	Penambahan BB selama hamil
Di bawah normal	<18,5	12,5-18 kg
Normal/ideal	18,5-22,9	11,5-16 kg
Berlebih	23-24,9	7-11 kg
Obesitas	≥25	5-9 kg

### Makanan yang dibutuhkan saat hamil

Ibu hamil **normal dengan berat badan ideal** memerlukan tambahan 300 kalori dari makanan setiap harinya atau sekitar 2500 kalori per hari.

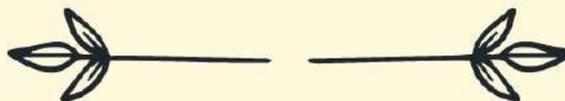
Makanan bergizi dan minuman yang dibutuhkan **per hari** meliputi:

- Karbohidrat diperoleh dari nasi atau penggantinya seperti roti, gandum, jagung, umbi-umbian seperti kentang, ubi, dll) sekitar 5-6 porsi (1 porsi @100 gr atau 3/4 gelas nasi)
- Protein hewani seperti ikan, telur, ayam, daging, dll sekitar 4 porsi (1 porsi @50 gr/1 potong sedang)
- Protein nabati seperti tempe, tahu, dll sekitar 4 porsi (1 porsi @50 gr/1 potong sedang)
- Sayur-sayuran sekitar 4 porsi (1 porsi @100 gr atau 1 mangkuk)
- Buah-buahan sekitar 4 porsi (1 porsi @100 gr)
- Minum air putih 8-12 gelas per hari





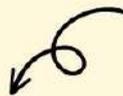
## *Peran Ayah dalam Mendukung Pemenuhan Nutrisi/ Gizi pada Ibu selama Kehamilan*



Mengetahui kebutuhan gizi ibu hamil



Membantu ibu menyediakan bahan makanan yang bergizi, baik, dan halal



Mengingatkan ibu untuk mengonsumsi makanan bergizi dan menghindari junk food (makanan rendah gizi)



Membantu mengatasi permasalahan berkaitan dengan pemenuhan gizi selama kehamilan



Selalu memberi dukungan pada ibu hamil

---

*Dukungan nutrisi oleh ayah dapat mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan janin*

---



## Efek Pemeriksaan Kehamilan terhadap Kesehatan Ibu dan Janin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti pemeriksaan kehamilan secara rutin akan:

- Mendapatkan pengalaman kehamilan yang positif
- Ibu hamil lebih sedikit mengalami anemia dan masalah lainnya
- Mencegah infeksi pada ibu dan janin serta menangani segera penyakit-penyakit seperti Tetanus, IMS, HIV, Malaria maupun infeksi lainnya
- Mengetahui sedini mungkin adanya gangguan/kelainan pada janin
- Menurunkan angka kelahiran bayi dengan berat lahir rendah dan kelahiran prematur/kurang bulan

### Manfaat mengikuti pemeriksaan rutin bagi ibu hamil



- Memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu dan janin
- Mencegah komplikasi atau penyulit selama kehamilan
- Mencegah kematian ibu dan janin
- Memperdalam hubungan antara ibu hamil, suaminya dan janin mereka sehingga meningkatkan interaksi dan bonding/ikatan keluarga
- Mempersiapkan keluarga untuk menghadapi persalinan, kelahiran bayi, dan proses selanjutnya



### Jadwal Periksa Kehamilan:

Segera datang ke dokter atau bidan jika ibu mengalami terlambat haid. Berdasarkan rekomendasi Kemenkes RI, maka ibu hamil dapat melakukan pemeriksaan kehamilan paling sedikit 6 kali selama kehamilan dan minimal 2 kali pemeriksaan oleh dokter pada trimester 1 dan 3:

- 1 kali pada trimester pertama (awal kehamilan hingga 12 minggu)
- 2 kali pada trimester kedua (kehamilan di atas 12 minggu hingga sebelum 28 minggu)
- 3 kali pada trimester ketiga (kehamilan mulai 28 minggu sampai 40 minggu atau persalinan)

### Mengapa pada trimester 3 ibu hamil harus lebih sering memeriksakan kehamilan?

Pada trimester 3 merupakan periode dari risiko kehamilan terbesar bagi ibu dan bayi. Dengan adanya pemeriksaan kehamilan yang lebih sering dapat mengurangi masalah dan mencegah penyulit atau komplikasi lebih lanjut melalui pemantauan kesejahteraan ibu dan janin terutama yang terkait dengan gangguan hipertensi (tekanan darah tinggi) atau komplikasi lain yang mungkin belum menunjukkan gejala namun dapat diketahui lebih awal melalui berbagai metode pemeriksaan yang dilakukan oleh bidan atau dokter.



## Tanda Gejala Berisiko/Bahaya selama Kehamilan

Pada proses kehamilan ibu dan ayah pastinya selalu berharap kondisi ibu maupun janin sehat. Namun ada berbagai kondisi /penyebab yang membuat proses kehamilan tidak berjalan secara normal. Hal yang perlu dilakukan adalah mengetahui tanda-tanda bahaya yang mungkin ditemui selama kehamilan. Keadaan ini bisa menjadi petunjuk adanya masalah pada kehamilan.



### Janin kurang bergerak dari biasanya

Janin bergerak setidaknya 10 kali dalam 12 jam. Bila janin dirasa oleh ibu jarang bergerak coba ibu untuk istirahat, relaks, makan minum, berkomunikasi dengan bayi. Apabila tidak membaik, segera periksa ke tenaga kesehatan.



### Sakit kepala disertai kejang

Sakit kepala merupakan salah satu gejala preeklampsia yaitu suatu kondisi ditandai dengan peningkatan tekanan darah disertai adanya protein di dalam urin/air kencing. Ibu perlu waspada segera datang ke tenaga kesehatan apabila mengalami sakit kepala, pandangan kabur, nyeri ulu hati yang akhirnya dapat menimbulkan kejang.

### Keluar air ketuban sebelum waktunya

Air ketuban dapat dibedakan dari air kencing melalui penampakannya yang tidak jernih dan berwarna seperti santan encer, kehijauan atau kemerahan disertai serbuk putih kecil dan aromanya yang amis, sementara air kencing berbau pesing. Selain itu, saat air ketuban keluar, ibu tidak dapat menahannya sebagaimana halnya menahan BAK. Jika ibu mengalami hal ini, segera datang ke tenaga kesehatan.



### Keluar darah dari jalan lahir

Ibu hamil tidak mengalami menstruasi. Keluaran darah baik sedikit ataupun banyak, dengan atau tanpa disertai rasa nyeri merupakan hal yang harus diwaspadai dan diperiksakan kepada tenaga kesehatan.



### Bengkak di muka, kaki dan tangan

Bengkak di kaki merupakan hal yang biasanya dialami ibu hamil terutama di siang hari. Apabila bengkak ini terjadi juga pada tangan dan muka maka perlu diwaspadai oleh ibu dan diperiksakan kepada tenaga kesehatan.



## Tanda Gejala Berisiko/Bahaya selama Kehamilan



### Demam tinggi

Suhu tubuh normal berkisar 36.5 - 37.5 derajat celsius. Peningkatan suhu dapat menunjukkan terjadi infeksi atau masalah lain di tubuh ibu. Jika ibu demam, segera periksa kepada tenaga kesehatan.



### Sulit tidur dan cemas berlebihan

Ibu hamil terkadang kesulitan tidur karena ketidaknyaman yang dirasakan atau ada hal yang menjadi kekhawatirannya.

Apabila hal ini tidak segera ditangani akan berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin. Ibu sebaiknya berkonsultasi kepada tenaga kesehatan.

### Batuk lama lebih dari 2 minggu

Batuk dapat berupa respon alami saluran pernafasan ketika ada benda asing. Hal ini terjadi ketika ada sesuatu yang menyebabkan alergi (alergen) ataupun karena adanya infeksi di saluran pernafasan. Periksa dan konsultasi kepada tenaga kesehatan.



### Mual disertai muntah terus menerus ataupun diare

Mual muntah umumnya dialami pada awal kehamilan. Apabila kondisi ini berlanjut atau berlebihan sehingga ibu tidak dapat makan dan kekurangan cairan maka segera datang ke tenaga kesehatan.

Selain itu, apabila ibu mengalami perubahan pada pola BAB/diare yaitu lebih dari 3x dalam 24 jam dengan perubahan tekstur menjadi lebih lunak/cair, lakukan periksa dan konsultasi kepada tenaga kesehatan.

### Terasa sakit/nyeri saat BAK, adanya keputihan yang gatal atau berbau busuk atau berwarna kehijauan/abu-abu

Nyeri ataupun panas saat BAK mungkin mengindikasikan adanya masalah infeksi saluran kemih (ISK). Adanya keputihan yang gatal atau berbau busuk atau warnanya kehijauan/abu-abu merupakan indikasi adanya infeksi jamur atau bakteri di daerah vagina. Segera periksa dan konsultasikan kepada tenaga kesehatan.





## *Peran ayah dalam mendukung pemeriksaan kehamilan berkualitas*

Turut serta mencari informasi mengenai fasilitas kesehatan pemeriksaan kehamilan

Mendampingi ibu mengikuti kelas antenatal atau kelas ibu hamil

Mendukung ibu dalam pemenuhan akses terhadap kelas antenatal/kelas ibu hamil

Memperhatikan kondisi kesehatan ibu dan waspada terhadap kemungkinan tanda bahaya

Menjadi ayah SIAGA pada kondisi apapun terutama bila muncul tanda bahaya, **SEGERA** bawa ibu ke fasilitas kesehatan

---

*Komplikasi kehamilan dapat dideteksi dan ditangani segera melalui peran ayah dalam pemeriksaan kehamilan*

---



## Perencanaan KB Paska Persalinan



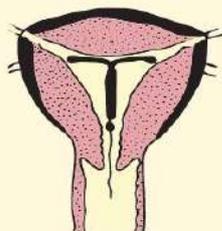
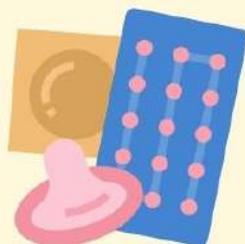
Setelah persalinan ibu dan ayah harus memastikan bahwa fokus perawatan selanjutnya adalah menjamin kesehatan dan perawatan bayi serta kesehatan reproduksi ibu. Penggunaan kontrasepsi menjadi aspek yang sangat penting pada periode setelah persalinan. Ibu dalam masa nifas berpeluang hamil meskipun menyusui anaknya. Menurut survei demografi dan kesehatan di 27 negara, 65% ibu yang sedang berada dalam masa nifas sampai bayinya berusia 12 bulan tidak ingin hamil, namun mereka tidak menggunakan kontrasepsi.

Ibu dan ayah perlu tahu bahwa kehamilan dengan jarak terlalu dekat berisiko terhadap terjadinya komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan selanjutnya.

**Penggunaan KB dapat mencegah AKI lebih dari 30% dan AKB 10% apabila menjarangkan kehamilan dengan jarak lebih dari 2 tahun.**

Keluarga berencana pasca persalinan (KBPP) adalah penggunaan kontrasepsi segera setelah bersalin hingga saat 42 hari setelah melahirkan yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan keluarga.

Metode KBPP juga mempertimbangkan metode yang mendukung proses menyusui sehingga tidak mengganggu proses laktasi. Beberapa metode kontrasepsi yang dapat langsung dilakukan pemasangannya setelah persalinan adalah Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) atau *Intra Uterine Device* (IUD) dan implant/susuk KB.





# Metode Kontrasepsi

Metode kontrasepsi dibagi berdasarkan jenisnya yaitu yang mengandung hormon atau tidak. Jika dilihat dari masa perlindungannya terhadap kehamilan dibagi menjadi Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP) atau non-MKJP.

METODE	KANDUNGAN		MASA PERLINDUNGAN		MODERN/TRADISIONAL	
	HORMONAL	NON HORMONAL	MKJP	NON MKJP	MODERN	TRADISIONAL
			NON			
AKDR Cu		✓	✓			✓
AKDR LNG	✓		✓			✓
Implan	✓		✓			✓
Suntik	✓			✓		✓
Pil	✓			✓		✓
Kondom		✓		✓		✓
Tubektomi		✓	✓			✓
Vasektomi		✓	✓			✓
Metode Amenore Laktasi		✓		✓		✓
Sadar Masa Subur		✓		✓		✓
Sanggama Terputus		✓		✓		✓

Sumber: Modul Pelatihan KBPP, 2018

Setiap metode kontrasepsi memiliki efektivitas yang berbeda. Hal ini menunjukkan besaran angka keberhasilan penggunaan metode kontrasepsi. Semakin efektif suatu metode maka angka keberhasilan dalam mencegah kehamilan semakin tinggi.

Ibu pasca persalinan disarankan untuk menggunakan kontrasepsi yang sangat efektif dan tidak mengganggu proses menyusui.

Kontrasepsi yang disarankan setelah melahirkan yaitu: AKDR (IUD), Implan, dan MAL (Metode Amenore Laktasi)

0 - 0,9	Sangat Efektif
1 - 9	Efektif
10 - 19	Efektif Sedang
20 +	Kurang Efektif

Metode Keluarga Berencana	Angka Kehamilan Tahun Pertama (Trussell & Aikenb)		Angka Kehamilan 12 bulan (Polis et al.d)
	Penggunaan konsisten dan benar	Penggunaan biasa	Penggunaan biasa
Implan	0,1	0,1	0,6
Vasektomi	0,1	0,15	
Tubektomi	0,5	0,5	
AKDR Levonorgestrel	0,5	0,7	
AKDR Copper	0,6	0,8	1,4
MAL (6 bulan)	0,9e	2e	
Kontrasepsi Suntik Kombinasi	0,05e	3e	
Kontrasepsi Suntik Progestin	0,2	4	1,7
Kontrasepsi Pil Kombinasi	0,3	7	5,5
Kontrasepsi Pil Progestin	0,3	7	
Kondom Pria	2	13	5,4
Sadar Masa Subur			
Metode Hari Standar	2	12	
Metode 2 Hari	4	14	
Metode Ovulasi	3	23	
Metode lainnya		15	
Sanggama Terputus	4	20	13,4
Kondom Perempuan	5	21	
Tanpa Metode	85	85	

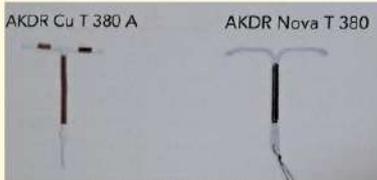
Sumber: Modul Pelatihan KBPP, 2018





## Pilihan Kontrasepsi Yang Disarankan Untuk Ibu Pasca Salin

### IUD/AKDR



Sumber: Modul Pelatihan KBPP, 2016

- Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) berbentuk rangka plastik kecil dan lentur dengan lengan yang dilengkapi tembaga di sekitarnya dan dipasang di dalam rahim
- Bekerja dengan cara menghambat kemampuan sperma masuk ke saluran telur
- **Sangat efektif**
- Masa penggunaan hingga 10 tahun dan mudah bila ingin berhenti/lepas
- Tidak memengaruhi ASI maupun hubungan seksual
- Pada ibu nifas dapat dipasang dalam 48 jam pertama masa nifas atau 4 minggu setelah persalinan

- Implant berbentuk batang plastik lentur, seukuran korek api yang dipasang di bawah kulit lengan atas
- Batang implant melepaskan hormon progesterin secara bertahap ke dalam darah dan menghambat pelepasan sel telur serta menghambat bertemunya sperma dan sel telur
- **Sangat efektif**
- Masa penggunaan 3-5 tahun tergantung jenisnya
- Tidak memengaruhi ASI maupun hubungan seksual
- Dapat dipasang segera setelah persalinan

### Implant/susuk KB



### Metode Amenore Laktasi (MAL)



MAL adalah memanfaatkan proses menyusui sebagai metode kontrasepsi. Apabila menyusui dilakukan secara eksklusif dapat mencegah pelepasan sel telur (ovulasi) sehingga dapat mencegah kehamilan. Metode ini **sangat efektif apabila semua syarat penggunaan MAL terpenuhi.**

#### Syarat penggunaan MAL:

- Belum mendapat menstruasi setelah bersalin
- Menyusui secara eksklusif (tidak diberi pengganti ASI (susu formula) maupun makanan lain dan bayi disusui minimal 8 kali sehari (siang dan malam)
- Bayi berusia kurang dari 6 bulan

**Tidak boleh menggunakan MAL atau harus menggunakan kontrasepsi lain jika:**

- Sudah menstruasi kembali
- Memberikan PASI (susu formula), makanan lain dan menyusui jarang atau kurang dari 8 kali sehari
- Bayi sudah berusia 6 bulan



# BAGIAN

## IV



## Tahapan, Proses, dan Metode Persalinan



Setelah melalui proses kehamilan, akhirnya proses yang ditunggu datang yaitu proses persalinan. Beberapa wanita mengalami tanda-tanda persalinan yang jelas, sementara yang lain tidak. Persalinan terjadi karena adanya perubahan fisik dan hormon dalam tubuh wanita hamil.

### Gejala atau tanda pendahulu

Beberapa hari atau minggu sebelum persalinan ibu hamil mengalami kondisi berikut:

- 'Peringanan'. Yang dimaksud dengan peringanan adalah suatu kondisi posisi janin turun, kepala mulai masuk ke dalam panggul sehingga kandung kencing tertekan, ibu menjadi lebih sering BAK, namun ibu dapat bernafas lebih mudah karena rahim bagian atas tidak menekan diafragma.
- Keluar gumpalan lendir dari jalan lahir.
- Mulai adanya kontraksi yaitu pengencangan otot-otot rahim.



Bagaimana saya tahu saya berada dalam persalinan yang sebenarnya?

<b>Karakteristik Kontraksi</b>	<b>Persalinan Palsu</b>	<b>Persalinan Sebenarnya</b>
<b>Seberapa sering kontraksi terjadi?</b>	Kontraksi tidak teratur dan tidak berdekatan.	Kontraksi teratur berlangsung sekitar 30-70 detik. Seiring berjalan waktu, kontraksi semakin dekat satu sama lain.
<b>Apakah kontraksi berubah jika dibawa bergerak?</b>	Kontraksi berhenti jika dibawa berjalan atau istirahat, atau jika berubah posisi.	Kontraksi terus berlanjut walaupun bergerak atau berubah posisi.
<b>Seberapa kuat kontraksinya?</b>	Kontraksi lemah dan tidak menjadi lebih kuat.	Kontraksi terus bertambah kekuatannya.
<b>Di daerah mana nyeri dirasakan?</b>	Kontraksi biasanya hanya dirasakan di bagian depan perut atau daerah panggul.	Kontraksi biasanya dimulai di punggung bawah dan bergerak ke depan perut.

## TAHAPAN PERSALINAN

Ibu hamil akan menjalani persalinan melalui 4 tahapan, yaitu mulai dari kala I, Kala II, Kala III, dan Kala IV

1

### Kala I

Kala I terdiri dari dua tahapan yaitu fase laten dan fase aktif



a

#### Fase laten

- Tahap ini paling lama berkisar 12 – 20 jam atau lebih lama.
- Mulut rahim membuka dan menipis secara lambat/perlahan.
- Kontraksi berakhir dari 30-70 detik, rasanya seperti sakit punggung atau kram saat mens.
- Semakin lama, kontraksi makin teratur, sering, dan kuat hingga tiap 5 atau 7 menit.
- Kala ini berakhir pada pembukaan mulut rahim 4-5 cm.

#### Apa yang harus ibu lakukan?

Beristirahat di rumah, membuat diri nyaman selama merasakan kontraksi, datang ke klinik jika kontraksi sudah 5 menit sekali atau jika keluar air ketuban.



b

#### Fase Aktif

- Kontraksi pada fase ini lebih kuat dan lebih nyeri, terjadi tiap tiga menit sekali dengan lama tiap kontraksi 45-60 detik.
- Mulut rahim membuka lebih cepat, sekitar 1,2 cm per jam.
- Saat pembukaan mulut rahim 8-10 cm, ibu berada pada kondisi tahap akhir dari kala I, kontraksi terjadi tiap 2 atau 3 menit sekali dengan lama kontraksi 1 menit atau lebih.
- Ibu dapat merasa mual, dan nyeri punggung meningkat.

#### Apa yang harus ibu lakukan?

Ibu sudah harus berada di fasilitas pelayanan kesehatan. Disini ibu akan diperiksa dan dilakukan pemantauan suhu, tekanan darah, nadi, detak jantung janin, kontraksi, dan pemeriksaan dalam (ke dalam vagina) untuk mengetahui kemajuan pembukaan mulut rahim. Ibu juga akan dibantu untuk mengatasi rasa nyeri akibat kontraksi dengan melakukan teknik bernafas, perubahan posisi, dan atau teknik lainnya.

## 2 Kala II



- Sering disebut sebagai tahap mendedan atau tahap pengeluaran bayi.
- Tahap ini dapat berakhir dalam 1-2 jam.
- Pada tahap ini pembukaan mulut rahim mencapai 10 cm atau disebut dengan pembukaan lengkap.
- Kontraksi terjadi lebih dari 1 menit atau lebih lama, muncul setiap 2-3 menit sekali.
- Kepala bayi akan turun ke dalam dasar panggul atau area vagina, dan ibu akan merasakan sensasi tekanan di daerah rektum sehingga ada keinginan untuk mendedan.

### Apa yang harus ibu lakukan?

Ibu tidak boleh mendedan sampai bidan atau dokter memastikan pembukaan mulut rahim lengkap. Apabila ibu mendedan sebelum pembukaan lengkap, maka mulut rahim dapat menjadi bengkak dan dapat terjadi perlukaan. Jika pembukaan belum lengkap sepenuhnya, namun ada rasa ingin mendedan, ibu dapat melakukan pernafasan dada terengah-engah, dan atau mengambil posisi miring/merangkak.

Jika pembukaan sudah lengkap dan bidan/dokter menganjurkan ibu untuk mendedan, maka ibu ambil nafas dalam dari hidung dan mendedan seperti ingin mengeluarkan 'BAB yang keras' saat ada kontraksi sambil mengeluarkan nafas pelan-pelan.

## 3 Kala III



- Tahap ini merupakan waktunya untuk kelahiran plasenta (ari-ari), dapat berlangsung selama beberapa menit sampai dengan 30 menit setelah bayi lahir.
- Kontraksi tidak sekuat seperti saat sebelumnya.
- Setelah bayi lahir dan dipotong tali pusatnya, bayi ditengkurapkan di atas perut/dada ibu untuk dilakukan kontak kulit ke kulit dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD).
- Ibu akan diberikan suntikan obat oksitosin untuk membantu rahim berkontraksi agar dapat mencegah perdarahan setelah persalinan.
- Jika ibu mengalami robekan di daerah jalan lahir, maka penjahitan akan dilakukan setelah kelahiran plasenta/ari-ari.

### Apa yang harus ibu lakukan?

Ibu beristirahat dan rileks, ibu dapat merasakan dan mengamati bayi saat kontak kulit-ke kulit di dada ibu.

## 4 Kala IV



- Merupakan tahap setelah lahirnya plasenta sampai dengan 2 jam setelahnya.
- Pada tahap ini rahim tetap terus berkontraksi tetapi tidak sekuat sebelumnya.
- Kontraksi diperlukan agar luka bekas tempat menempelnya plasenta di dalam rahim tertutup dan perdarahan berhenti.

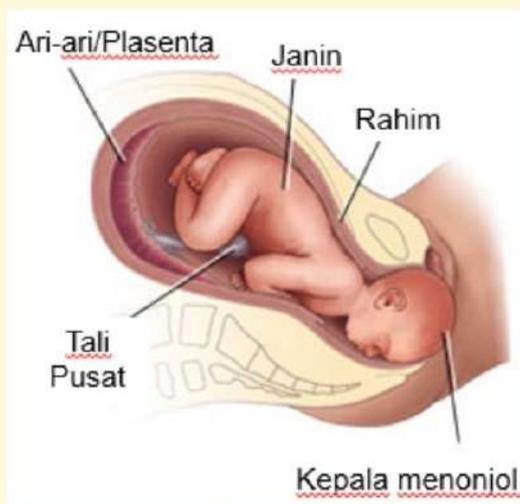
### Apa yang harus ibu lakukan?

Ibu beristirahat, minum dan makan, tidak boleh menahan BAK, kontak kulit ke kulit dengan bayi dan menyusui, meraba perut bawah untuk mengecek apakah rahim berkontraksi..

## Metode Persalinan

### 1 Persalinan Normal

Persalinan normal adalah persalinan yang terjadi secara spontan di antara minggu ke-37 sampai ke-42 dengan kekuatan kontraksi rahim dan tenaga ibu sendiri melalui jalan lahir tanpa bantuan alat dan pemberian obat-obatan.



Sumber: [www.stanfordchildrens.org](http://www.stanfordchildrens.org)

#### Keuntungan:

- Pemulihan dan rawat inap lebih cepat. Jika ibu dan bayi sehat, 24 jam setelah melahirkan ibu dapat pulang ke rumah.
- Risiko munculnya masalah kesehatan bayi lebih sedikit.
- Persalinan normal berikutnya bisa lebih cepat dan singkat.
- Inisiasi menyusui dini (IMD) lebih mudah dan keberhasilan menyusui lebih tinggi.

#### Risiko:

- Terjadinya komplikasi tidak terduga saat persalinan.
- Vagina harus dijahit jika robek atau digunting.
- Bisa memerlukan bantuan alat seperti vakum atau forseps jika bayi terlalu besar.
- Kelelahan akibat proses persalinan yang lama dan sulit.

## Metode Persalinan

### 2 Operasi Caesar



Adalah prosedur medis untuk mengeluarkan bayi melalui celah sayatan pada perut dan rahim ibu hamil. Operasi Caesar dilakukan jika kehamilan dan persalinan dengan risiko/komplikasi atau jika ibu menginginkan.

Beberapa kondisi yang dapat menjadi indikasi dilakukan operasi Caesar antara lain:

- Posisi plasenta di bawah/menutupi jalan lahir (plasenta previa)
- Ibu dengan serangan/henti jantung
- Mengalami tekanan darah tinggi (preeklamsia)
- Ibu mengidap infeksi, seperti HIV/herpes kelamin
- Proses persalinan tidak maju
- Perdarahan vagina berlebihan
- Janin tidak mendapat oksigen dan nutrisi yang cukup
- Letak/posisi janin tidak normal
- Panggul sempit
- Tali pusat keluar terlebih dahulu dari pada janin

#### Keuntungan:

- Dapat memilih sendiri waktu persalinan atau direncanakan
- Menurunkan risiko cedera kelahiran pada bayi
- Menurunkan risiko besar dan turunnya organ panggul (turun peranakan)

#### Risiko:

- Pemulihan dan rawat inap lebih lama, rata-rata 3 hari perawatan di rumah sakit.
- Bekas luka dan nyeri luka operasi lebih lama.
- Terbatas melakukan aktivitas yang berat setidaknya 6 pekan setelah operasi.
- Dapat terjadi komplikasi akibat pembiusan, seperti mual, mengantuk, pusing/sakit kepala, hingga kerusakan saraf.
- Komplikasi akibat operasi, penyumbatan pembuluh darah, infeksi, perdarahan, perlengketan/jaringan parut pada organ dalam.
- Cenderung dilakukan operasi Caesar pada persalinan berikutnya.
- Risiko plasenta previa atau plasenta menutupi jalan lahir pada kehamilan berikutnya.

## Persiapan Ibu dan Ayah Menghadapi Persalinan

Mengikuti kelas antenatal, sesi persalinan, menyusui, dan pengasuhan

Menyiapkan perlengkapan ibu dan bayi bersalin dalam tas

Membuat perencanaan persalinan dan pencegahan komplikasi (P4K)

Menyiapkan biaya persalinan dan perawatan bayi

Menyiapkan dan menata rumah/ruangan untuk 'anggota keluarga baru'



## Kemasi Tas Persalinan Ibu

Beberapa perlengkapan yang perlu disiapkan dalam tas:

- Baju yang longgar dan nyaman. Disarankan baju dari bahan yang menyerap keringat dengan bukaan depan agar memudahkan ibu untuk menyusui.
- 2-3 baju ganti
- 2-3 bra menyusui
- *Breast pad* (media untuk menampung ASI yang keluar sehingga tidak membasahi bra)
- 5-6 buah celana dalam
- 2 buah pembalut ekstra besar/pembalut khusus ibu bersalin (untuk hari pertama setelah bersalin)
- Tas kosmetik berisi: sampo, sabun, kondisioner, deodorant, sisir, ikat rambut, sikat gigi, pasta gigi.
- Krim puting susu
- Cemilan sehat
- Botol minum
- *Headphone* (jika ibu ingin mendengarkan musik/murotal Al Quran selama persalinan)
- *Handphone*/kamera
- Obat-obatan pribadi
- Tisu basah dan kering
- Pakaian bayi (popok, baju, celana, kain pernel)
- Selimut dan topi bayi



## P4K

P4K adalah singkatan dari Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi.

P4K adalah upaya memberdayakan dan meningkatkan peran aktif suami, keluarga, dan masyarakat untuk:

- Merencanakan persalinan yang aman
- Mencegah komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan setelah melahirkan,
- Termasuk penggunaan KB pascasalin

Dalam program ini, ibu hamil, suami dan anggota keluarga lainnya bersama-sama dengan bidan/dokter merencanakan dan mempersiapkan persalinan yang aman dan melakukan pencegahan atau upaya antisipasi terhadap komplikasi yang mungkin dapat muncul di luar dugaan, misalnya menyiapkan calon pendonor darah dari anggota keluarga atau tetangga yang siap siaga jika diperlukan.

## Rencana Persalinan

Rencana persalinan adalah sebuah catatan tentang apa yang ibu inginkan selama persalinan dan setelah kelahiran yang meliputi:

- Tempat persalinan
- Penolong persalinan
- Siapa pendamping persalinan
- Transportasi
- Posisi saat melahirkan
- Cara mengatasi nyeri persalinan
- Kontak kulit ke kulit dengan bayi
- Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan menyusui
- Penyuntikan obat oksitosin pada ibu
- Suntikan vitamin K pada bayi

Selama kehamilan, ibu dan ayah dapat mengomunikasikan dan mendiskusikan hal-hal tersebut di atas dengan bidan atau dokter agar rencana persalinan sesuai dengan harapan ibu dan ayah.

## GENTLE BIRTH / CONFIDENT BIRTH



*Gentle birth* adalah cara persalinan normal yang dilakukan dengan tenang sehingga dapat mengurangi rasa sakit. Istilah lain dari *gentle birth* adalah *confident birth*.

*Gentle birth* dilakukan dengan metode *hypnotherapy* atau *hypnobirthing*.

*Hypnobirthing* yaitu teknik hipnosis untuk membantu ibu menjadi lebih tenang, rileks, berpikir positif, dan percaya diri dalam persalinan.

*Gentle birth* dengan *hypnobirthing* biasanya akan berhasil kalau ibu hamil rutin melakukan rangkaian program latihan sebelum masa persalinan.

### Keuntungan dan Manfaat



- Mempersingkat lama persalinan
- Membuat ibu lebih nyaman dan tenang
- Meningkatkan pengeluaran hormon bahagia
- Mengurangi rasa sakit, stres, dan tegang saat melahirkan
- Mengurangi pemakaian obat-obat penghilang rasa sakit
- Mempercepat pemulihan trauma karena persalinan

Sebelum dan selama kehamilan mungkin ibu pernah mendengar atau mendapatkan informasi yang sering kali membuat ibu merasa cemas dan khawatir dalam menghadapi persalinan. Di sisi lain, ibu juga mungkin pernah mengalami persalinan yang menyakitkan sehingga membuat ibu takut menjalani persalinan. Semua pengalaman atau pikiran negatif yang berpotensi mengganggu ini perlu dilakukan proses pemaknaan ulang melalui

*hypnotherapy* atau *hypnobirthing*.

## Cara Kerja Hypnobirthing

**Hypnobirthing** mengajarkan keterampilan untuk meningkatkan ketenangan pikiran dan perasaan berdasarkan pada kekuatan sugesti agar dapat menjalani persalinan dengan nyaman.

Selain itu, **hypnobirthing** dapat melatih ibu cara memblokir gangguan (cemas, takut, stres, rasa nyeri) dan mencapai keadaan relaksasi yang dalam dengan menggunakan empat teknik yaitu:

- Bernapas panjang, lambat dan dalam (pernapasan perut)
- Visualisasi yaitu membayangkan/berimajinasi
- Afirmasi yaitu penguatan dengan kata-kata yang positif
- Perhatian penuh (*mindfulness*) yaitu kondisi duduk dengan nyaman, membawa perhatian pikiran pada saat ini tanpa menghakimi dan tidak hanyut dalam keprihatinan tentang masa lalu atau masa depan.



Teknik nafas dalam dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah, merileksasi batang otak, dapat memfokuskan diri pada pernapasan dari pada nyeri yang dirasakan.

Visualisasi dengan imajinasi yang positif dapat mengubah pikiran negatif.

Sugesti atau pernyataan positif dapat memengaruhi pikiran bawah sadar untuk membantu mengubah pemikiran/pola pikir yang negatif dan membangun kepercayaan diri.

Perhatian penuh (*mindfulness*) dapat membantu lebih fokus dan menikmati setiap momen yang sedang terjadi secara penuh.



## Kapan Hypnobirthing?

**Hypnobirthing** dapat dilakukan pada usia kehamilan berapa pun. Dapat dilakukan dua kali sehari di saat pagi maupun menjelang tidur malam, lamanya sekitar 10-15 menit. Namun, umumnya dilakukan mulai usia kehamilan 7 bulan atau paling tidak 2 pekan sebelum proses persalinan.

## *Self Hypnobirthing (hipnosis oleh diri sendiri)*

Selain mengikuti kelas *hypnobirthing* yang diberikan oleh tenaga profesional, ibu hamil dapat pula melakukan teknik hipnosis oleh diri sendiri di rumah. Persiapan yang perlu dilakukan adalah ibu menyempatkan atau mengambil waktu luang sekitar 15-20 menit, duduk dalam ruangan yang tenang dengan posisi yang nyaman.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan *self-hypnobirthing* terdiri dari:

- Induksi (memulai)
- Pendalaman
- Terapi
- Terminasi (mengakhiri)

### **1** Induksi



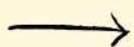
Menarik nafas dari hidung secara perlahan, panjang/dalam dan mengeluarkannya secara perlahan lewat mulut. Saat tarik nafas, hitung dalam hati 1-4. Saat mengeluarkan nafas, ucapkan *istighfar* (bagi yang beragama Islam) atau hitung 1-8. Lakukan beberapa kali sambil ibu membayangkan dan merasakan udara memenuhi rongga dada dan perut sehingga ibu merasa lebih rileks.

### **2** Pendalaman



Bayangkan ibu turun *lift* atau turun eskalator untuk membantu ibu menjadi rileks yang lebih dalam dan pikiran lebih terbuka.

### **3** Terapi



Melakukan afirmasi atau penguatan diri dengan memberikan sugesti kepada diri sendiri. Hal ini dilakukan dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat positif khususnya yang terkait dengan kehamilan yang sedang ibu jalani dan persalinan yang akan dihadapi. Rasakan dan bayangkan hal-hal yang positif selama ibu mensugesti diri. Tahap ini akan lebih baik dikombinasi dengan pendekatan spiritual berupa kalimat doa.

### **4** Terminasi



Bayangkan ibu naik *lift* atau naik eskalator kembali untuk kembali pada kondisi kesadaran semula.

## *Prinsip-prinsip Self-Hypnosis*

- Tuliskan harapan-harapan yang ibu inginkan dalam bentuk sugesti kalimat-kalimat positif (bentuk kalimat aktif dan saat ini) terkait kehamilan dan persalinan ibu.
- Ambil posisi duduk atau setengah duduk dalam ruangan yang tenang.
- Lakukan latihan bernapas dalam. Tarik napas lewat hidung dan keluarkan melalui mulut. Rasakan serta dengarkan setiap tarikan dan hembusan napas dengan perlahan agar semakin rileks.
- Tanamkan sugesti-sugesti positif dalam pikiran atau alam bawah sadar dengan cara mengucapkannya berulang-ulang.
- Perbanyak dan perkuat doa, dzikir dan ibadah lainnya untuk meningkatkan energi positif dalam diri sehingga mampu menjalani kehamilan dan persalinan dengan sehat dan bahagia.

### **Contoh kalimat sugesti:**

*Saya menjalani masa kehamilan dengan tenang, penuh semangat dan naluri keibuan yang semakin bijaksana.*

*Saya menjaga kesehatan dengan baik, memeriksakan diri dengan teratur, mengonsumsi makanan dan vitamin dengan teratur.*

*Saya merasakan hari demi hari, diri saya semakin sehat, semakin bahagia, janin yang saya kandung semakin sehat dan bahagia pula.*

*Saya meyakini atas izin Allah, saya dan janin yang saya kandung sehat dan dalam lindungan Allah.*

*Saya merasakan betapa sempurnanya semua bentuk tubuh dan pertumbuhan janin saya, serta dalam proses persalinan lancar dan Allah mudahkan segalanya.*

### **Pada saat memasuki masa persalinan:**

*Saya menghadapi persalinan dengan tenang, nyaman, penuh percaya diri, dan melahirkan bayi yang sehat. Aamiin ya Allah...*

*Saya merasakan mulut rahim saya semakin membuka lebar, janin saya semakin turun ke dalam panggul, begitu lancar turunnya.*

*Saya merasakan setiap kali saya bernapas, janin saya masuk ke dalam panggul dengan mudah dan lahir dengan lancar dan selamat. MaasyaaAllah dan Alhamdulillah....*



## Posisi Saat Melahirkan

Berdasarkan hasil penelitian, ibu yang banyak bergerak dan mengambil posisi tertentu dapat memudahkan dan mempercepat proses persalinan. Ibu dapat memilih posisi yang nyaman yang direkomendasikan berikut ini sesuai dengan kondisi ibu. Diskusikan dengan dokter atau bidan terkait pilihan posisi yang ibu inginkan.

### Posisi KALA I

#### Berdiri



Sumber: www.thebump.com

- Membantu melebarkan panggul dan menggerakkan bayi ke posisi yang tepat.
- Dapat mengurangi nyeri/kontraksi sehingga tidak terlalu menyakitkan
- Membantu penurunan bayi ke dalam panggul
- Meredakan sakit punggung

Kekurangan: Tidak boleh pada wanita dengan tekanan darah tinggi, petugas sulit memantau detak jantung janin.

- Dapat membantu memindahkan bayi ke posisi melahirkan yang menguntungkan
- Mengurangi tekanan pada punggung
- Membantu mempercepat pembukaan dan mendorong bayi lebih dalam ke panggul

Kekurangan: Sulit menjaga keseimbangan; sulit dilakukan sendiri.



Sumber: www.thebump.com

#### Jongkok Pada bola Bersalin

#### Jongkok



Sumber: www.thebump.com

- Membantu melebarkan panggul dan menggerakkan bayi ke posisi yang tepat.
- Memberi bayi ruang untuk bergerak saat kepala masuk ke jalan lahir

Kekurangan: Mungkin menjadi melelahkan.

- Menghilangkan tekanan pada tulang belakang, meredakan nyeri punggung
- Dapat membantu meningkatkan kadar oksigen pada bayi

Kekurangan: Lengan dapat mengalami kelelahan.



Sumber: www.thebump.com

#### Merangkak

## Duduk



Sumber: www.thebump.com

- Baik untuk beristirahat
- Masih bisa digunakan saat dilakukan pemantauan janin
- Dapat melemaskan perineum yang dapat membantu mengurangi robekan

Kekurangan: Dudukan yang keras membuat tidak nyaman; tidak boleh bagi wanita dengan tekanan darah tinggi.

- Membantu meningkatkan kadar oksigen pada bayi
- Membuat lebih mudah rileks selama kontraksi
- Dapat digunakan jika ibu memiliki tekanan darah tinggi

Kekurangan: Sulit menilai detak jantung janin.



## Berbaring Miring

## Menerjang



Sumber: www.thebump.com

- Membantu bayi berputar atau turun
- Membuka panggul dan memberi bayi lebih banyak ruang

Kekurangan: Membutuhkan pasangan untuk membantu anda menjaga keseimbangan.

- Membuka panggul, membantu penurunan janin ke dalam panggul dan mempercepat pembukaan
- Membantu bayi berputar dan masuk ke posisi melahirkan yang lebih baik

Kekurangan: Bisa melelahkan anda.



Sumber: www.thebump.com

## Posisi Menaiki Tangga

## Posisi Saat Melahirkan

### Posisi KALA II

#### Jongkok



Sumber: www.thebump.com

- Mengurangi risiko persalinan dibantu dengan alat
- Membantu pelebaran jalan lahir

Kekurangan: Posisi bayi mungkin tidak pas untuk jongkok; dapat menyebabkan robekan jika dilakukan tanpa kursi bersalin atau alat bantu lainnya

- Dapat melepaskan ketegangan dan mengendorkan otot
- Alternatif yang baik jika ibu lelah tetapi tidak ingin berbaring sepenuhnya

Kekurangan: Bekerja melawan gravitasi.



Sumber: www.thebump.com

#### Berbaring Setengah Duduk

#### Posisi Bangku Melahirkan



Sumber: www.thebump.com

- Dapat membantu bayi bergerak lebih jauh ke bawah
- Menghilangkan nyeri pada punggung
- Meningkatkan pelebaran pada panggul

Kekurangan: Wanita mungkin dapat mengalami kehilangan darah lebih banyak.

- Memperluas panggul
- Menggunakan gravitasi untuk mendorong bayi ke bawah

Kekurangan: Tidak tersedia di semua fasilitas kesehatan.



Sumber: www.thebump.com

#### Posisi bar (palang) melahirkan

#### Berlutut



Sumber: www.thebump.com

- Dapat digunakan pada kondisi janin menghadap ke perut ibu (bukan ke punggung ibu) sehingga dapat membantu janin berputar untuk mendapatkan posisi yang tepat.
- Meredakan nyeri kontraksi
- Meringankan tekanan pada punggung

Kekurangan: Menyulitkan untuk pemantauan janin terus menerus.

# Teknik Mengatasi Nyeri Persalinan

## 1 Sentuhan & Pijat

Manfaatnya adalah pijatan dapat merilekskan otot-otot yang tegang dan mengurangi kecemasan, pijatan dapat meningkatkan peredaran darah, menghambat pesan nyeri ke atau dari otak, meningkatkan pelepasan hormon oksitosin yang membantu mengurangi stres dan takut saat bersalin, meningkatkan hormon endorfin sebagai pereda nyeri alami dalam tubuh, meningkatkan hormon dopamin dan serotonin yang dapat meningkatkan suasana hati dan ketenangan.

### Macam-macam Pijatan

#### Pijatan Bahu

- Pijatan pada bahu bertujuan untuk membuat ibu rileks dan dapat bernafas secara perlahan.
- Pasangan/pendamping dapat meletakkan tangannya di bahu ibu dan menekan sedikit untuk menurunkan bahu yang membungkuk karena stres. Lalu membelai ke bawah dari bahu ke siku ibu secara berulang dengan sedikit tekanan. Rasakan apakah pijatan ini membantu ibu menjadi lebih baik/rileks.
- Meletakkan tangan di atas bahu ibu dan gunakan ibu jari untuk memijat dalam lingkaran kecil yang kuat di belakang tulang belikat ibu. Hindari pijatan panik/yang terlalu cepat.



#### Pijatan Punggung

- Pijatan punggung dapat membantu mengurangi nyeri punggung bagian bawah akibat kontraksi yang kuat.
- Pada awal persalinan: pasangan/pendamping dapat menggunakan telapak tangannya untuk mengusap sisi kanan tulang belakang ibu dari arah bahu ke bawah, dan tangan lainnya untuk mengusap sisi kiri, lakukan berulang-ulang, lanjutkan dengan pijatan lembut menggunakan kedua ibu jari pada sisi ruas tulang belakang.
- Pada persalinan lanjut: gunakan tumit tangan untuk menekan dengan kuat pangkal ruas tulang belakang daerah pinggang untuk melawan kontraksi yang kuat.





## Kompres Hangat atau Dingin



Sumber: [www.babycenter.com](http://www.babycenter.com)

Kompres hangat dan dingin dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan selama persalinan dan kelahiran. Untuk hasil yang maksimal, ganti kompres hangat atau dingin lebih sering sekitar setiap 20 menit sekali.

### **Cara kompres dingin:**

- Letakkan waslap dingin di wajah, leher, dan dada bagian atas. Ini membantu menyegarkan dan menenangkan ibu.
- Jika ibu mual, letakkan waslap dingin di belakang lehernya.
- Menempatkan kompres dingin di punggung bawah dapat mengurangi nyeri punggung.
- Menempatkan kompres es di perineum setelah bersalin.

### **Cara kompres hangat:**

- Handuk hangat dan basah, kompres hangat, atau bantalan pemanas yang diletakkan pada perut bawah ibu dapat memberikan kenyamanan dalam persalinan.
- Tepat sebelum mengedan, letakkan waslap basah hangat pada perineum untuk mengurangi rasa tidak nyaman dan melunakkan jaringan perineum yang meregang.
- Kompres hangat dapat ditempatkan pada punggung untuk meredakan nyeri punggung.
- Setelah melahirkan, letakkan kompres hangat atau bantalan pemanas pada perut untuk meringankan rasa kram setelah bersalin.





## Aromaterapi



Selama persalinan, aromaterapi dapat membantu merilekskan otot-otot yang tegang dan mengurangi stres dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, berfungsi merangsang sirkulasi darah dan tonus otot rahim, dan menurunkan persepsi nyeri.

### Caranya:

- Menambahkan sedikit tetesan minyak esensial ke dalam air mandi atau dicampurkan dengan minyak pijat.
- Mengoleskan setetes minyak esensial di pergelangan tangan, punggung alis, atau bantal atau pada alat kompres.
- Menggunakan diffuser atau humidifier untuk mendapatkan uap dari minyak esensial.

### *Jenis-jenis minyak esensial untuk aromaterapi*



#### Lavender

Meningkatkan rileksasi, mengurangi stres dan cemas, sebagai pereda nyeri alami, merangsang peredaran darah dan pemulihan



#### Chamomile

Dapat menenangkan sehingga membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan



#### Jasmine

Dapat berfungsi sebagai pereda nyeri dan dapat memperkuat kontraksi



#### Neroli

Dapat menenangkan dan membantu rileks, sebagai anti depresi yang efektif



#### Clary sage

Dapat memperkuat kontraksi dan mengurangi kecemasan



#### Geranium

Meningkatkan suasana hati, mengurangi kelelahan dan kecemasan



#### Marjoram

Membantu pernafasan, menurunkan tekanan darah, dan pereda nyeri yang efektif



#### Peppermint

Dapat mengurangi rasa mual, rasa lelah, dan sakit kepala



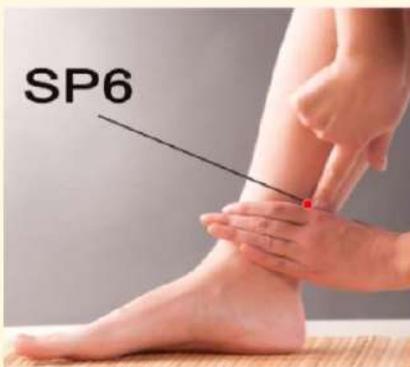
## Akupresur/refleksologi



### Tujuan dan manfaat:

Memberikan rangsangan pada area tubuh tertentu menggunakan jari, ibu jari, buku jari atau alat lain untuk memberikan tekanan kuat agar memberikan efek pereda nyeri atau rileksasi sehingga mengurangi nyeri akibat kontraksi persalinan.

## Lokasi Titik dan Cara Akupresur



### Titik SP6

Terletak di atas pergelangan kaki, di bagian belakang tulang kering (betis bagian bawah). Jaraknya kira-kira selebar empat jari di atas tulang pergelangan kaki bagian dalam. Titik ini digunakan untuk memulai persalinan dan meringankan nyeri persalinan.

### Caranya:

Gunakan jari telunjuk untuk memberikan tekanan kuat pada titik tersebut selama beberapa detik. Istirahat 1 menit sebelum mengulang.

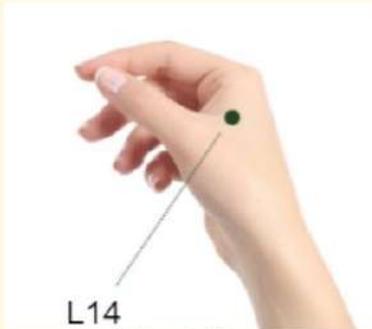


### Titik BL60

Terletak di kaki, di lekukan antara pergelangan kaki dan tendon akilles. Titik ini digunakan untuk memulai persalinan, meringan nyeri persalinan dan mengurangi hambatan.

### Caranya:

Gunakan ibu jari tangan untuk memberikan tekanan ringan pada titik BL60 dan pijat titik tersebut selama beberapa menit.

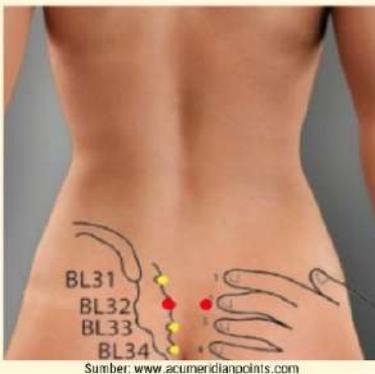


**Titik L14**

Terletak di punggung tangan, di antara ibu jari dan jari telunjuk. Titik ini digunakan untuk memulai persalinan, mengurangi rasa sakit, memperkuat kekebalan, mempersingkat waktu persalinan.

**Caranya:**

Berikan tekanan lembut dengan ibu jari tangan dan pijat titik tersebut selama satu menit, istirahat 1 menit dan mulai lagi.



**Titik BL32**

Terletak di lesung pipit bokong, yang dapat ditemukan dengan mengusapkan jari ke tulang belakang hingga mencapai tepat di atas celah intergluteal. Titik ini dapat memicu kontraksi dan membantu meringankan nyeri persalinan secara efektif.

**Caranya:**

Berikan tekanan yang kuat pada titik dan pijat, bergerak ke arah bokong. Ulangi selama beberapa menit.



## Teknik Rileksasi dan Pernafasan



### **Tujuan dan Manfaat Rileksasi:**

Rileksasi dapat membantu ibu agar tetap tenang dan mengalihkan ibu dari rasa nyeri.

### **Cara:**

Suasana yang tenang, hangat, dan akrab merupakan langkah awal yang baik untuk mengurangi nyeri selama persalinan. Hal ini dapat diciptakan dengan menggunakan cahaya ruangan yang redup dan memutar musik yang lembut (sesuai keinginan ibu).

### **Tujuan dan Manfaat Teknik Nafas:**

Teknik nafas dalam dapat meningkatkan kadar oksigen ke rahim dan janin, mengurangi nyeri dan meningkatkan kepuasan dalam persalinan.

### **Cara:**

Ibu dapat melakukan dengan cara menarik nafas dalam dari hidung secara perlahan (hitung 1-4) dan mengeluarkan nafas lewat mulut secara perlahan (hitung 1-8). Lakukan beberapa kali terutama selama kontraksi dirasakan. Fokus dan dengarkan suara nafas yang dikeluarkan.

## Persiapan Menyusui dan IMD



### Menyusui



Menyusui memiliki banyak manfaat baik bagi bayi maupun ibu. Badan organisasi kesehatan dunia WHO merekomendasikan agar semua wanita melahirkan yang sehat untuk menyusui bayinya secara eksklusif (ASI saja) selama 6 bulan.

#### Manfaat menyusui untuk ibu:

- Menurunkan risiko penyakit (diabetes, osteoporosis, radang sendi, depresi pasca persalinan, kanker payudara dan kanker indung telur)
- Membantu mengontrol BB dan terhindar dari obesitas
- Menurunkan tingkat stres ibu

#### Manfaat menyusui untuk bayi:

- Menurunkan risiko gejala kematian bayi mendadak
- Mencegah risiko penyakit pada masa bayi yaitu infeksi pencernaan, penyakit pernafasan, infeksi saluran kencing, infeksi telinga, dan infeksi selaput otak/meningitis, alergi.
- Mencegah penyakit saat anak semakin besar (diabetes, kolesterol tinggi, infeksi saluran pencernaan)
- Meningkatkan kecerdasan anak.

### Bagaimana Persiapan Ibu untuk Menyusui?

- Mengikuti kelas menyusui pada masa kehamilan. Ibu hamil sebaiknya mempelajari pengetahuan dasar mengenai menyusui selama masa kehamilan agar lebih siap saat menyusui pada masa setelah kelahiran.
- Temukan kelompok yang dapat mendukung ibu menyusui. Kelompok ini antara lain orang terdekat atau anggota keluarga, teman kerja atau sejawat, dan tentu saja tenaga kesehatan, bidan atau dokter.
- Ketahui konsultan/konselor menyusui yang dapat ibu temui untuk mengatasi permasalahan menyusui. Umumnya dokter, bidan, perawat bisa berperan sebagai konselor/konsultan ini, namun yang paling baik adalah mereka yang tersertifikasi *International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)*.
- Persiapkan pakaian dan peralatan menyusui, seperti bra menyusui, pakaian atas dengan bukaan depan yang nyaman, bantal menyusui, *breast pad* (sebagai penahan atau penyerap ASI agar tidak membasahi bra), dan pompa ASI.
- Bicarakan dengan pasangan/keluarga ibu agar mereka dapat mendukung anda selama menyusui (membantu mengasuh anak yang lain, mengerjakan pekerjaan rumah, menyiapkan makanan).

# Persiapan Menyusui dan IMD



## Inisiasi Menyusu Dini (IMD)



Sumber: [www.ukbreastfeeding.org](http://www.ukbreastfeeding.org)

Inisiasi menyusui dini (IMD) adalah suatu upaya untuk memfasilitasi ibu dan bayi untuk **kontak kulit ke kulit** sesegera mungkin setelah melahirkan selama minimal 1 jam atau sampai menyusui awal selesai apabila menyusui awal setelah 1 jam sehingga dapat membantu ibu untuk mulai menyusui secepatnya segera setelah lahir.

Indikasi (yang boleh) kontak kulit ke kulit/IMD: IMD dan kontak kulit ke kulit dilakukan pada semua ibu bayi yang dalam kondisi bugar tanpa memandang jenis persalinannya.

Kontraindikasi (yang tidak boleh) kontak kulit ke kulit/IMD:

- Ibu dan atau bayi memerlukan tindakan cepat untuk mengatasi keadaan henti nafas atau henti jantung
- Adanya penyulit atau komplikasi medis lainnya

### Manfaat/Keuntungan Kontak Kulit ke Kulit/IMD:

- Menurunkan risiko kematian bayi.
- Mempertahankan kehangatan/suhu bayi stabil
- Lebih berhasil dan lebih lama menyusui
- Detak jantung dan pernafasan bayi lebih cepat stabil
- Bayi menangis lebih jarang dan lebih sebentar
- Ikatan ibu-bayi-ayah lebih baik
- Memungkinkan kolonisasi mikrobiota dari kulit ibu untuk melindungi bayi dari infeksi
- Ibu bayi lebih nyaman dan tenang, daya tahan tubuh meningkat
- Merangsang produksi ASI
- Ambang rasa sakit lebih tinggi



Sumber: [www.childrens.com](http://www.childrens.com)



Sumber: [www.healthypregnancy.com](http://www.healthypregnancy.com)

### Peran Ayah:

Saat hamil, ibu, ayah, dan keluarga akan diinformasikan tentang IMD dan apa saja yang dapat dilakukan oleh ayah selama dilakukan IMD.

Selama IMD, ayah dapat membantu ibu untuk mengobservasi atau mengamati bayi antara lain:

- Warna kulit bayi apakah ada pucat/biru
- Pernafasan, adakah hidung bayi kempas kempis
- Pastikan saluran nafas tidak tersumbat
- Kalau perlu atau ragu, panggil tenaga kesehatan.

## Prinsip Dasar Sukses Menyusui

- Bayi seringkali waspada atau terjaga setelah lahir dan kemudian mengantuk, jadi jam pertama setelah melahirkan adalah waktu yang tepat untuk mulai menyusui.
- Pada awalnya, tubuh ibu akan memproduksi sedikit ASI spesial yang disebut kolostrum yang dapat mencegah bayi dari infeksi. Perut (lambung) bayi sangat kecil sehingga bayi hanya membutuhkan sedikit ASI di awal.
- Bayi harus kontak kulit ke kulit segera setelah lahir untuk dilakukan inisiasi menyusui dini atau IMD. Hal ini bertujuan agar bayi dapat menyusui dalam 1-2 jam pertama yang dapat meningkatkan keberhasilan menyusui.
- Sebelum menyusui, ibu harus berada dalam posisi yang nyaman, dan pastikan posisi semua badan bayi menghadap ke badan ibu dan mulut bayi harus melekat dengan benar pada payudara.
- Susui bayi sesering mungkin sesuai permintaan bayi (*on demand*) atau minimal setiap dua jam pada masa awal kehidupannya.



### Posisi dan Teknik Menyusui

#### Prinsip Dasar



- Pada bagian areola payudara (bagian gelap yang mengitari puting) terdapat kelenjar yang menghasilkan minyak untuk melembabkan daerah areola dan puting agar tidak mudah lecet.
- Selama hamil dan setelah melahirkan, ibu dapat membersihkan puting dan areola menggunakan kapas yang dibasahi air matang hangat. Tidak boleh menggunakan sabun karena dapat menyebabkan daerah areola dan puting menjadi kering sehingga mudah lecet pada saat menyusui.
- Sebelum menyusui, cuci tangan yang bersih. Oleskan daerah areola dan puting dengan ASI.

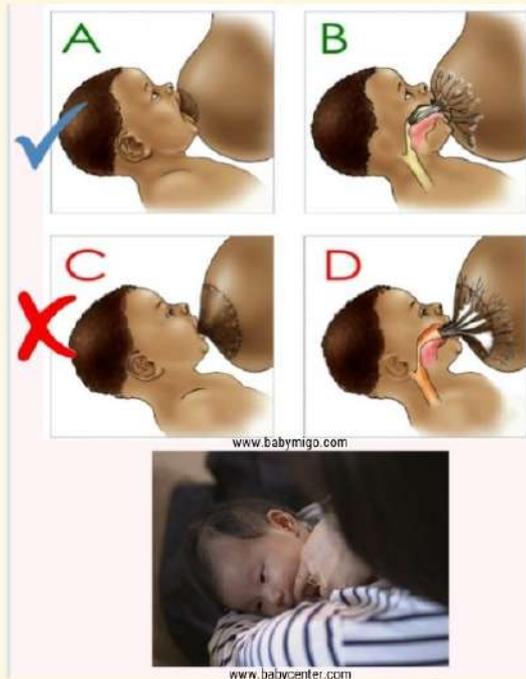
#### Berbagai Posisi Menyusui



Sumber: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

Adapun teknik atau langkah menyusui sebagai berikut:

- Ibu harus berada dalam posisi yang nyaman dan rileks, boleh duduk (memakai bantal menyusui), atau berbaring miring, atau duduk bersandar.
- Sediakan air minum di dekat ibu, karena menyusui akan membuat ibu mudah haus.
- Pastikan semua badan bayi menghadap ke badan ibu (dada bertemu dada).
- Sangga/pegang payudara ibu dengan menggunakan tangan yang lain.



- Dekatkan bayi ke payudara ibu, rangsang mulut bayi dengan menyentuhkan puting susu ke bibir atas bayi agar bayi membuka mulut.
- Setelah bayi membuka mulut, dekatkan bayi ke payudara anda dan arahkan puting susu ke langit-langit mulut bayi paling belakang.
- Pastikan mulut bayi 'melekat' payudara dengan benar. Ini bagian penting dan sering menjadi hal tersulit saat menyusui.

### Ciri-ciri perlekatan yang benar:

- Dagunya menempel duluan pada payudara
- Ibu merasakan lidah dan mulutnya menarik payudara -bukan hanya puting- ke dalam mulutnya
- Seluruh atau sebagian besar areola masuk ke dalam mulut bayi
- Bibirnya melengkung keluar (doer)
- Ibu dapat mendengar suara bayi menelan ASI
- Ibu merasa nyaman

Jika ibu merasa sakit saat bayi menghisap, masukkan jari kelingking di antara puting dan gusi bayi untuk melepaskan hisapan bayi. Ulangi lagi.



# Tips Menyusui

- 1** Susui bayi dengan kedua payudara secara bergantian untuk lebih meningkatkan produksi ASI.
- 2** Jika ibu merasakan ada keluhan atau masalah seperti payudara membengkak, puting susu sakit atau lecet, badan terasa demam, payudara memerah, dan pengeluaran ASI sedikit, maka segera datang ke tenaga kesehatan untuk mendapatkan bantuan
- 3** Jika ibu menyusui ASI saja dengan frekuensi yang sering dan teratur selama enam bulan pertama tanpa diberikan tambahan apapun, efektif sebagai kontrasepsi/KB alami.
- 4** Jika ibu menyusui ASI saja dengan frekuensi yang sering dan teratur selama enam bulan pertama tanpa diberikan tambahan apapun, efektif sebagai kontrasepsi/KB alami.
- 5** Batasi konsumsi kafein seperti cokelat atau minuman yang mengandung kafein seperti teh atau kopi.
- 6** Batasi konsumsi kafein seperti cokelat atau minuman yang mengandung kafein seperti teh atau kopi.
- 7** Susui bayi dengan kedua payudara secara bergantian untuk lebih meningkatkan produksi ASI.
- 8** Jika ibu merasakan ada keluhan atau masalah seperti payudara membengkak, puting susu sakit/lecet, badan terasa demam, payudara memerah, dan pengeluaran ASI sedikit, maka segera datang ke tenaga kesehatan untuk mendapatkan bantuan.

# Peran Ayah selama dan setelah Persalinan

## Selama Persalinan



**1** Sebelumnya, pelajari tanda-tanda dan proses persalinan dalam kelas antenatal agar ayah terlibat banyak dalam memantau dan memberikan dukungan selama persalinan.

**2** Persiapkan juga sebelumnya perlengkapan ayah untuk menemani ibu selama bersalin di fasilitas kesehatan.

**3** Selalu siap sedia membantu bagaimana caranya agar pasangan anda tetap rileks dan fokus selama persalinan, seperti memijat, memberikan kompres, dll.



**4** Jadi seorang yang pendukung yang selalu menenangkan, menyemangati, dan siap siaga dengan kondisi apapun selama persalinan.

**5** Membantu ibu menjaga dan mengamati bayi saat berada di atas perutnya untuk dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD).

**6** Jadilah pendukung yang mengerti, empati, dan tidak tersinggung dengan kondisi ibu mudah labil/tersinggung selama persalinan.

### Setelah Persalinan

1

Memberikan dukungan emosional dan menyemangati, dan memberikan apresiasi pada ibu selama masa menyusui.

2

Tidak memaksa untuk berhubungan intim, ketahui dan komunikasikan dengan pasangan tentang kesiapannya.

3

Mempelajari perubahan yang terjadi baik secara fisik dan psikologis pada wanita masa setelah melahirkan maupun perkembangan bayi.

4

Membantu pasangan menyediakan dan menyiapkan makanan yang bergizi selama masa menyusui, termasuk membawakan minuman dan cemilan ketika ia menyusui.

5

Memberikan dukungan fisik pada ibu agar dapat menyusui bayinya dengan baik, seperti memberikan pijatan, membantunya untuk dapat tidur di siang hari, membantu melakukan pekerjaan rumah, dan mengasuh dan bermain dengan anak yang lebih besar.



### *Setelah Persalinan*

6

Memastikan bahwa pasangan memeriksakan diri dan bayinya secara teratur kepada tenaga kesehatan. Jika mungkin, menemaninya saat jadwal kontrol.

7

Membantu pasangan dalam mengurus bayi, termasuk menenangkan/menggendong bayi saat menangis, mengganti popok bayi, berkomunikasi dengan bayi, memberikan ASI perah saat ibu di kamar mandi, dll.

8

Menjadi perhatian dan menanyakan kesulitan yang dihadapinya selama masa menyusui dan pengasuhan bayi. Luangkan waktu untuk mendengarkan keluh kesahnya.

9

Masa setelah persalinan, wanita berisiko mengalami depresi pasca persalinan. Amati pasangan anda jika ada gejala depresi postpartum, seperti sulit makan, sulit tidur, tidak mau berbicara atau berinteraksi, tidak mau menyusui/mengurus bayi, segera konsultasikan kepada tenaga kesehatan.



# SUMBER BACAAN



1. Aprilia Y. 2020. Prenatal Gentle Yoga. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Baby Chick. 2022. 20 Natural Pain Relief Options to Help Ease Labor Pain. Available at <https://www.baby-chick.com/20-natural-pain-relief-options-for-labor/>
3. Barker J. 2021. Dad's to-Do List: Getting Ready for Baby. Available at <https://www.webmd.com/baby/dads-to-do-list-getting-ready-for-baby>
4. Bedaso A, Adams J, Peng W, Sibbritt D. The relationship between social support and mental health problems during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Reprod Health*. 2021;18(1):362. doi:10.1186/s12978-021-01209-5
5. Bella, A. 2022. Melahirkan Normal Vs Caesar: Ini Manfaat dan Risikonya. Tersedia di <https://www.alodokter.com/melahirkan-normal-vs-caesar-ini-manfaat-dan-risikonya>
6. Bryant J, Jamil RT, Thistle J. Fetal Movement. [Updated 2022 Oct 25]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470566/>
7. Buku Kesehatan Ibu dan Anak revisi Tahun 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
8. Cappetta K. 2020. The Best Labor and Birthing Position for You and Baby. Available at <https://www.thebump.com/a/birthing-positions>
9. Catharine Parker Littler, 2008. Ask a Midwife. Dorling Kindersley
10. Cherry K. (2021). Mentally Preparing for Pregnancy, 5 steps to mentally prepare your baby. Revised by Rachel Gurevich, RN. Verywell Family Web Page. Available on <https://www.verywellfamily.com/mentally-preparing-for-pregnancy-4147838>
11. Coussons-Read M. E. (2013). Effects of prenatal stress on pregnancy and human development: mechanisms and pathways. *Obstetric medicine*, 6(2), 52–57. <https://doi.org/10.1177/1753495X12473751>
12. Dahlan A. 2022. Materi kuliah pakar hipnoterapi Jurusan Kebidanan Bandung Poltekkes Kemenkes Bandung (Tidak dipublikasikan)
13. Dekker R. 2018. Aromatherapy during Labor for Pain Relief. Available at [https://evidencebasedbirth.com/aromatherapy-for-pain-relief-during-labor/#:~:text=According%20to%20the%20studies%20that,and%20Rose%20Plant%20\(Rosa%20damascena\)](https://evidencebasedbirth.com/aromatherapy-for-pain-relief-during-labor/#:~:text=According%20to%20the%20studies%20that,and%20Rose%20Plant%20(Rosa%20damascena))
14. Downs M. 2014. New Dads: What to Expect After Baby Arrives. Available at <https://www.webmd.com/parenting/baby/features/new-dads-what-to-expect>
15. Glasier A, Bhattacharya S, Evers H, Gemzell-Danielsson K, Hardman S, Heikinheimo O, La Vecchia C, Somigliana E; Annual Capri Workshop Group. Contraception after pregnancy. *Acta Obstet Gynecol Scand*. 2019 Nov;98(11):1378-1385. doi: 10.1111/aogs.13627. Epub 2019 May 13. PMID: 31001809.
16. Helen, V. 2019. Varney's Midwifery. 6th ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
17. Kazma JM, van den Anker J, Allegaert K, Dallmann A, Ahmadzia HK. Anatomical and physiological alterations of pregnancy. *J Pharmacokinet Pharmacodyn*. 2020 Aug;47(4):271-285. doi: 10.1007/s10928-020-09677-1. Epub 2020 Feb 6. PMID: 32026239; PMCID: PMC7416543.
18. Kemkes RI. 2021. Buku KIA Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta: Kemkes RI
19. Logan K. 2020. Hot and Cold Therapy-Application Uses During and After Pregnancy. Available at <https://rapidaid.com/hot-and-cold-therapy-application-uses-during-and-after-pregnancy/>
20. Lutkiewicz, K., Bieleninik, L., Cieślak, M., & Bidzan, M. (2020). Maternal-Infant Bonding and Its Relationships with Maternal Depressive Symptoms, Stress and Anxiety in the Early Postpartum Period in a Polish Sample. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5427. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155427>
21. Makarim, FR. 2020. Pentingnya peran ayah saat si kecil masih dalam kandungan. Tersedia di <https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-peran-ayah-saat-si-kecil-masih-dalam-kandungan>
22. Marshall NE, Abrams B, Barbour LA, Catalano P, et al. The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. *Am J Obstet Gynecol*. 2022 May;226(5):607-632. doi: 10.1016/j.ajog.2021.12.035. Epub 2021 Dec 27. PMID: 34968458; PMCID: PMC9182711.Mi
23. Miles K. 2021. What is Hypnobirthing. Available at [https://www.babycenter.com/pregnancy/your-body/hypnobirthing\\_10351603](https://www.babycenter.com/pregnancy/your-body/hypnobirthing_10351603)
24. Mittelmark MB, et al. 2022. The Handbook of Salutogenesis. Second edition. Switzerland: Springer
25. Modul Pelatihan Training of Trainer KB Pasca Persalinan Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
26. Pascual ZN, Langaker MD. Physiology, Pregnancy. [Updated 2022 May 19]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559304/>
27. Pike V, Kaplan Ramage A, Bhardwaj A, Busch-Hallen J, Roche NL. Family influences on health and nutrition practices of pregnant adolescents in Bangladesh. *Matern Child Nutr*. 2021 Jul;17 Suppl 1(Suppl 1):e13159. doi:10.1111/mcn.13159. PMID: 34241958; PMCID: PMC8269142.
28. PMK RI No. 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan pelayanan kesehatan masa sebelum hamil, masa hamil, persalinan, dan masa sesudah melahirkan, pelayanan kontrasepsi, dan pelayanan kesehatan seksual.
29. Raypole C. 2022. How to hack your hormones for a better mood. Available at <https://www.healthline.com/health/happy-hormone>
30. Role of the father-to-be in a healthy pregnancy. Available at <https://www.healthhub.sg/live-healthy/1002/pregnancy-role-of-the-father-to-be>
31. Roesli U. 2020. Materi seminar online nasional oleh konsultan laktasi: Strategi pemberian ASI pada dua minggu pertama bayi baru lahir. (Tidak dipublikasikan)
32. Sauer M. 2022 Preparing to breastfeed. Available at [https://www.babycenter.com/baby/breastfeeding/preparing-to-breastfeed\\_754](https://www.babycenter.com/baby/breastfeeding/preparing-to-breastfeed_754)
33. Taylor RB. 2021. Sex during and after pregnancy. Available on <https://www.webmd.com/guide/sex-and-pregnancy>
34. Tran A. 13 Essential Ways to Prepare for Breastfeeding While Pregnant. Available at <https://breastfeedingconfidential.com/essential-ways-to-prepare-for-breastfeeding-while-pregnant/>
35. WebMD. Stages of labor. 2022. <https://www.webmd.com/guide/pregnancy-stages-labor#:~:text=It%20includes%20an%20early%20or,feeling%20the%20need%20to%20push.>
36. WHO. 2016. WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience. Geneva: WHO Press. Available at <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250796/9789241549912-eng.pdf>
37. WHO. 2018. WHO recommendations intrapartum care for positive child birth experience. Geneva: WHO Press. Available at <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/260178/9789241550215-eng.pdf>
38. Woolston C. 2022. Dad's Role in the Delivery Room. Available at <https://consumer.healthday.com/encyclopedia/emotional-health-17/love-sex-and-relationship-health-news-452/dad-s-role-in-the-delivery-room-643267.html>



*Thank  
You*

