**LEMBAR BELAJAR MAHASISWI (LBM) 1**

**SGD 2 LBM 1 BLOK 15**

**SEMESTER 4**

**KELOMPOK 1**

****

Dosen Pembimbing :

Bu Hanifatur Rosyidah, S.Si.T, MPH

Ketua : Rizki Amalya Syajidah

Scriber : Salsabila Lintang

Anggota Kelompok :

1. Cici Monika Sari 32102000027
2. Putri Nur Rahmawati 32102000044
3. Sovia Elviana Bintia 32102000053
4. Winneke Ratih L 32102000054
5. Sulastri 32102000065
6. Suci Indah Permata 32102000065

**FAKULTAS KEDOKTERAN PRODI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2022**

LEMBAR BELAJAR MAHASISWA (LBM) 1

1. **Judul**

**Capek habis melahirkan…….**

1. **Scenario**

Seorang perempuan, umur 24 tahun melahirkan anak pertamanya 6 jam yang lalu di Praktik Mandiri Bidan (PMB) dengan keluhan perutnya terasa lapar, namun jika makan banyak, ibu merasa khawatir akan BAB karena menyebabkan sakit pada jahitan episiotominya. Hasil anamnesis perut terasa mules, ibu belum BAK dan BAB. Dari pemeriksaan fisik didapatkan : KU : baik, kesadaran : composmentis, TD : 110/70 mmHg, N : 80x/menit, P : 24x/menit, S : 38°C, palpasi abdomen : TFU 1 jari dibawah pusat, kontraksi uterus baik, konsistensi uterus keras. Genetalia : vagina tampak membuka lebar, tidak ada bengkak, ada darah yang keluar berwarna merah segar, dan terdapat luka jahitan jelujur pada perineum. Bidan memberikan penjelasan terhadap ibu berkaitan dengan perubahan kondisinya.

**STEP 1**

1. Jahitan jelujur (Lintang)
2. Adalah jahitan yang menghasilkan pola seperti lantai sehingga menghasilkan jahitan yang mudah untuk dilepaskan (Lya)
3. Dapat disebut juga jahitan sementara yang bertujuan untuk menutup robekan pada perineum (Winneke)
4. Perineum (Putri nur)
5. Adalah otot kulit dan jaringan yang ada diantara kelamin dan anus (Suci)
6. Yaitu area dibelakang vagina hingga anus yang termasuk bagian belakang kanal kelahiran (Sulastri)

**STEP 2**

1. Mengapa perut ibu terasa mules? (Putri)
2. Mengapa ibu setelah melahirkan merasa lapar? (Suci)
3. Bagaimana perubahan tanda – tanda vital pada ibu setelah melahirkan?
4. Mengapa ibu belum melakukan BAB & BAK ? (Lya)
5. Bagaimana perubahan sistem pencernaan pada ibu setelah melahirkan?
6. Apakah benar ibu setelah melahirkan jika BAB bisa menyebabkan sakit pada jahitan episiotominya ? (Cici)
7. Bagaimana perubahan istem perkemihan pada ibu setelah melahirkan?
8. Bagaimana perubahan sistem reproduksi pada ibu setelah melahirkan?
9. Bagaimana perubahan TFU pada ibu nifas / pasca melahirkan?
10. Mengapa adanya perubahan TFU pada ibu pasca meahirkan?
11. Bagaimana pengeluaran cairan dari jalan lahir yang normal pada saat nifas? (Lya)
12. Bagaimana ciri – ciri jahitan episiotomy ibu nifas yang baik? (Lintang)
13. Bagaimana cara perawatan luka jahitan episiotomy pada ibu nifas ? (Sulastri)
14. Apa saja kebutuhan ibu setelah masa nifas ? (Winneke)

**STEP 3**

1. Mengapa perut ibu terasa mules? (Putri)

Jawab :

Setelah melahirkan rahim akan melar karena sudah tidak menampung bayi. Maka perut ibu akan berproses kembali dalam bentuk normal dan mengalami kontraksi yang disebabkan oleh oksitosin sehingga menyebabkan ibu sering merasa ingin BAB (Lya)

1. Mengapa ibu setelah melahirkan merasa lapar? (Suci)

Jawab :

Proses melahirkan 🡪 ibu membutuhkan tenaga serta energi extra 🡪 setelah melahirkan ibu merasa lapar dan membutuhkan makanan untuk mencukupi energinya -- setelah melahirkan ibu menyusui si bayi -- dibutuhkan kalori yang banyak -- untuk terpenuhi nutrisi dan cairan ibu dan bayi (Cici)

Karena ibu telah mengeluarkan energy yang begitu banyak pada saat proses persalinan, dan juga disebabkan oleh pengaruh peningkatan hormone oksitosin dan prolactin karena hormone ini diperlukan untuk memproduksi ASI bagi bayi. (Winneke)

1. Bagaimana perubahan tanda – tanda vital pada ibu setelah melahirkan?

Jawab :

1. Suhu Tubuh Setelah proses persalinan suhu tubuh dapat meningkat 0,50 celcius dari keadaan normal namun tidak lebih dari 380 celcius. Setelah 12 jam persalinan suhu tubuh akan kembali seperti keadaan semula.
2. NadiSetelah proses persalinan selesai frekuensi denyut nadi dapat sedikit lebih lambat. Pada masa nifas biasanya denyut nadi akan kembali normal.
3. Tekanan darahSetelah partus, tekanan darah dapat sedikit lebih rendah dibandingkan pada saat hamil karena terjadinya perdarahan pada proses persalinan.
4. PernafasanPada saat partus frekuensi pernapasan akan meningkat karena kebutuhan oksigen yang tinggi untuk tenaga ibu meneran/ mengejan dan memepertahankan agar persediaan oksigen ke janin tetap terpenuhi. Setelah partus frekuensi pernafasan akan kembali normal. (Suci)
5. Mengapa ibu belum melakukan BAB & BAK ? (Lya)

Jawab :

BAK : Jadi memang buang air kecil sering sulit selama 24 jam pertama. Karena kemungkinan terdapat spasine sfingter (otot halus berbentu cincin pada area vagina) dan edema leher buli-buli sesudah bagian ini akan mengalami kompresi antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan. Urine dalam jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12-36 jam sesudah melahirkan.

BAB : Buang air besar biasanya mengalami perubahan pada 1-3 hari, hal ini disebabkan terjadinya penurunan tonus otot selama proses persalinan. (Winneke)

1. Bagaimana perubahan sistem pencernaan pada ibu setelah melahirkan

Jawab :

Penurunan kadar progesteron — nafsu makan meningkat — terjadi penurunan tonus otot cerna — konstipasi sering — berangsur pulih (Lya)

1. Apakah benar ibu setelah melahirkan jika BAB bisa menyebabkan sakit pada jahitan episiotominya ? (Cici)

Jawab :

1. Bagaimana perubahan istem perkemihan pada ibu setelah melahirkan?

Jawab :

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Kadar hormon estrogen yang besifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”. (Suci)

1. Bagaimana perubahan sistem reproduksi pada ibu setelah melahirkan?
2. Jawab :Perubahan LigamenSetelah bayi lahir, ligamen dan diafragma pelvis fasia yang meregang sewaktu kehamilan dan saat melahirkan, kembali seperti sedia kala. Perubahan ligamen yang dapat terjadi pasca melahirkan antara lain: ligamentum rotundum menjadi kendor yang mengakibatkan letak uterus menjadi retrofleksi; ligamen, fasia, jaringan penunjang alat genetalia menjadi agak kendor.
3. Perubahan ServiksSegera setelah melahirkan, serviks menjadi lembek, kendor, terkulai dan berbentuk seperti corong. Hal ini disebabkan korpus uteri berkontraksi, sedangkan serviks tidak berkontraksi, sehingga perbatasan antara korpus dan serviks uteri berbentuk cincin. Warna serviks merah kehitam-hitaman karena penuh
4. LokiaAkibat involusi uteri, lapisan luar desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik. Lokia mempunyai bau yang amis (anyir) meskipun tidak terlalu menyengat dan volumenya berbeda-beda pada setiap wanita. Lokia mengalami perubahan karena proses involusi. Pengeluaran lokia dapat dibagi menjadi lokia rubra, sanguilenta, serosa dan alba.
5. Perubahan Vulva, Vagina dan PerineumSelama proses persalinan vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan, setelah beberapa hari persalinan kedua organ ini kembali dalam keadaan kendor. Ukuran vagina akan selalu lebih besar dibandingkan keadaan saat sebelum (Sulastri)
6. Bagaimana perubahan TFU pada ibu nifas / pasca melahirkan? **(tabel)**

Jawab :

1. Involusi : Bayi lahir, TFU: Setinggi pusat, Berat Uterus: 1000gram
2. Involusi : Uri lahir, TFU: 2 jari bawah pusat, Berat Uterus: 750gram
3. Involusi : 1 minggu, TFU: Pertengahan pusat simpisis, Berat Uterus: 500gr
4. Involusi : 2 minggu, TFU: Tidak teraba diatas simpisis, Berat Uterus: 350gr
5. Involusi : 6 minggu, TFU: Normal, Berat Uterus: 50gr
6. Involusi : 8 minggu, TFU: Normal tapi sebelumhamil, Berat Uterus: 30gr (Sulastri)
7. Mengapa adanya perubahan TFU pada ibu pasca meahirkan?

Jawab :

1. Bagaimana pengeluaran cairan dari jalan lahir yang normal pada saat nifas? (Lya)

Jawab :

1. Bagaimana ciri – ciri jahitan episiotomy ibu nifas yang baik? (Lintang)

Jawab :

1. Tidak terdapat perdarahan dari luka di perineum
2. Rasa nyeri berkurang
3. Vagina tidak mengeluarkan cairan berbau tak sedap.
4. Tidak terdapat pembengkakan yang tidak wajar di area vagina dan sekitarnya.
5. Tidak ada rasa nyeri atau sensasi seperti rasa panas terbakar saat buang air kecil. (Putri)
6. Bagaimana cara perawatan luka jahitan episiotomy pada ibu nifas ? (Sulastri

Jawab :

1. Membersihkan dengan air bersih dan mengalir
2. Membasuh dari depan kebelakang setelah BAB & BAK
3. Boleh membasuh dengan antiseptic
4. Tangan bersih setiap akan menyentuh area luka
5. Setelah membasuh keringkan dengan handuk kering bersih
6. Ganti celana jika terasa lembab
7. Tidak menaburi area luka dengan bedak
8. Perbanyak konsupsi serat (Lintang)
9. Apa saja kebutuhan ibu setelah masa nifas ? (Winneke)

Jawab :

1. Kebutuhan nutrisi dan cairan
2. Ambulasi
3. Kebutuhan BAB & BAK
4. Personal hygiene
5. Kebutuhan istirahat
6. Kebutuhan hubungan seksual (Putri)

**STEP 4 KONSEP MAP**

Pemeriksaan fisik

Khawatir BAB

Merasa lapar

Masa Nifas

Perempuan 24 tahun

Melahirkan 6 jam lalu

Perut mules

Belum BAK, BAB

Anamnesis

Perubahan fisiologis

Menyebabkan nyeri

TTV

Sistem hematologi

Sistem endokrin

Sistem pencernaan

Sistem

perkemihan

Sistem reprodukksi

Pemantauan rutin

Banyak kehilangan darah

HCG

Kembali normal dalam 2-8 minggu

Involusi uterus, lokia, ovarium

**STEP 5**

1. Mengapa perut ibu terasa mules? (Putri)
2. Mengapa ibu setelah melahirkan merasa lapar? (Suci)
3. Bagaimana perubahan tanda – tanda vital pada ibu setelah melahirkan?
4. Mengapa ibu belum melakukan BAB & BAK ? (Lya)
5. Bagaimana perubahan sistem pencernaan pada ibu setelah melahirkan?
6. Apakah benar ibu setelah melahirkan jika BAB bisa menyebabkan sakit pada jahitan episiotominya ? (Cici)
7. Bagaimana perubahan istem perkemihan pada ibu setelah melahirkan?
8. Bagaimana perubahan sistem reproduksi pada ibu setelah melahirkan?
9. Bagaimana perubahan TFU pada ibu nifas / pasca melahirkan?
10. Mengapa adanya perubahan TFU pada ibu pasca meahirkan?
11. Bagaimana pengeluaran cairan dari jalan lahir yang normal pada saat nifas? (Lya)
12. Bagaimana ciri – ciri jahitan episiotomy ibu nifas yang baik? (Lintang)
13. Bagaimana cara perawatan luka jahitan episiotomy pada ibu nifas ? (Sulastri)
14. Apa saja kebutuhan ibu setelah masa nifas ? (Winneke)

**STEP 7**

1. Mengapa perut ibu terasa mules? (Putri)

Ibu post partum hari pertama akan merasakan mules skala 5-6 karena Faktor penyebab dari afterpain yaitu adanya kontraksi saat melahirkan, kembalinya otot-otot dan organ kehamilan dimana ini adalah proses involusi uterus sehingga rasa menyebabkan kram atau nyeri. berlangsung selama 3-4 hari post partum. Rasa nyeri atau afterpaints ini terjadi ketika ibu menyusui karena produksi ASI menimbulkan pelapasan oksitosin yang merangsang uterus untuk berontraksiSumber : Fadilah, S. (2021). PENATALAKSANAAN AFTERPAIN PADA IBU POST PARTUM MULTIPARA HARI KE 2-4 DENGAN TERAPINYA DI BPM SITI AZIZAH WIJAYA, S. ST (Doctoral dissertation, STIKes Ngudia Husada Madura) (Lintang)

Afterpain adalah rasa nyeri (kram dan mules-mules) yang dapat disebabkan olehkontraksi rahim. Hal ini berlangsung selama 3-10 hari postpartum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang penuh duakali lipat cenderung kendur daripada uterus primipara, dengan demikian harus berkontraksi lebihkuat untuk menghasilkan involusi uterus. After-pain terjadi ketika ibu menyusui karena produksiASI menimbulkan pelepasan oksitosin yang merangsang uterus untuk berkontraksi

sumber: Setyarini, Didien Ika. "PENGARUH CANDLE THERAPY TERHADAP TINGKAT AFTERPAIN IBU POSTPARTUM." JURNAL INFORMASI KESEHATAN INDONESIA, VOLUME 4, NO. 1, MEI 2018: 7-13 (Suci)

1. Mengapa ibu setelah melahirkan merasa lapar? (Suci)

Karena, setelah melahirkan uterus akan melakukan kontraksi, hal ini terjadi untuk mencegah pasca perdarahan pasca persalinan. Kontraksi ini di dorong oleh hormon oksitosin dan prolaktin, yang di keluarkan dari kelenjar hipofisis ibu untuk memproduksi ASI. Kontraksi ini sering kali dirasakan tidak nyaman dan kadang sampai nyeri. Efek yang akan ditimbulkan ibu nifas akan mengalami rasa haus yang meningkat, lapar, dan mengantuk.Sumber : Merry Dame Cristy Pane (2019). Penyebab lapar dan lelah selama menyusui. Artikel kesehatan, Kementerian kesehatan RI. (Winneke)

Karena pada saat ibu setelah melahirkan kebutuhan kalorinya bertambah akibat adanya proses persalinan yang memakan waktu dan tenaga yang banyak. Ibu akan mulai menyusui dengan menghasilkan sekitar 450-1200 ml ASI maka dari itu ibu juga akan membakar sekitar 300-800 kalori per harinya sehingga ibu akan merasakan lelah dan lapar.

Sumber : Anindya Visca (2015) Faktor-faktor yang berhubungan degan kejadian obesitas pada ibu postpartum. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Semarang (Lya)

Selama proses melahirkan ibu mengeluarkan energi yang banyak untuk mengeluarkan janin sehingga akan merasakan keletihan. Rasa letih dan adanya pengaruh analgesik dan anestesi menyebabkan ibu merasa lapar dan nafsu makan meningkat setelah melahirkan. Ibu melahirkan akan merasa lemas pada hari ke 2-3 pasca melahirkan karena adanya perpindahan cairan antara intertisial dan sirkulasi akibat dieresis serta adanya retraksi cairan.(Reeder, S.J., Martin, L.L. & Koniak-Griffin, D. (2014). Keperawatan Maternitas: Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga, Volume 2, Edisi 18. Jakarta: EGC. (Sulastri)

1. Bagaimana perubahan tanda – tanda vital pada ibu setelah melahirkan?

Tanda-tanda vital yang meliputi nadi, suhu, pernafasan dan tekanan darah merupakan tindakan non invasif dan merupakan indikator kesehatan ibu secara keseluruhan. Frekuensi nadi akan kembali normal seperti sebelum hamil setelah beberapa hari post partum. Perubahan suhu secara fisiologi selama 24 jam pertama pasca melahirkan meningkat sampai 38oC karena efek dehidrasi selama melahirkan atau karena efek samping anestesi epidural. Dalam keadaan normal, suhu ibu post partum akan kembali normal setelah 24 jam pasca melahirkan. Frekuensi pernafasan akan kembali normal setelah 6-8 jam pascapersalinan. Tekanan darah ibu post partum akan konsisten dengan tekanan darah selama kehamilan. Ibu post partum bisa mengalami hipotensi ortostatik yang muncul dalam 48 jam setelah melahirkan karena pembesaran splangnik yang dapat terjadi saat melahirkan ditandai dengan rasa pusing segera setelah berdiri

sumber : Deitra Lowdermilk, Mary Catherine Cashion, Shannon Perry, Kathy Alden, Ellen Olshansky. Maternity and Women's Health Care 12th Edition - August 27, 2019 (Sulastri)

1. Suhu TubuhSetelah proses persalinan, suhu tubuh dapat meningkat sekitar 0,5°C dari keadaan normal (36°C – 37,5°C), namun tidak lebih dari 38°C. Hal ini disebabkan karena meningkatnya metabolisme tubuh pada saat proses persalinan. Setelah 12 jam postpartum, suhu tubuh yang meningkat tadi akan kembali seperti keadaan semula.
2. NadiDenyut nadi normal berkisar antara 60-80 kali per menit. Pada saat proses persalinan denyut nadi akan mengalami peningkatan. Setelah proses persalinan selesai frekwensi denyut nadi dapat sedikit lebih lambat. Pada masa nifas biasanya denyut nadi akan kembali normal.
3. Tekanan DarahTekanan darah normal untuk systole berkisar antara 110 – 140 mmHg. Setelah partus, tekanan darah dapat sedikit lebih rendah dibandingkan pada saat hamil karena terjadinya perdarahan pada proses persalinan. Bila tekanan darah mengalami peningkatan lebih dari 30 mmHg pada systole atau lebih dari 15 mmHg pada diastole perlu dicurigai timbulnya hipertensi atau pre eklamsia post partum.
4. PernafasanFrekwensi pernafasan normal berkisar antara 18 – 24 kali per menit. Pada saat partus frekwensi pernafasan akan meningkat karena kebutuhan oksigen yang tinggi untuk tenaga ibu meneran atau mengejan dan mempertahankan agar persediaan oksigen ke janin tetap terpenuhi. Setelah partus selesai, frekwensi pernafasan akan kembali normal. Keadaan pernafasan biasanya berhubungan dengan suhu dan denyut nadi.

Sumber : Hidayati Fitriani, T., 2021. ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PENCAPAIAN PERAN MENJADI ORANGTUA (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo). (Putri Nur)

1. Mengapa ibu belum melakukan BAB & BAK ? (Lya)

Karena ada beberapa faktor yang menyebabkan ibu postpartum susah BAB & BAK yaitu kurangnya gerak setelah melahirkan atau mobilitas dini , asupan nutrisi kurang baik, asupan cairan yang rendah dan efek dari obat pereda sakit yang mengandung narkotik meningkatkan tonus dan spasme periodik usus halus. Rasa nyeri yang dirasakan saat postpartum juga menyebabkan enggan berkemih

Sumber : Laili Uliyatul, Nisa F (2019) Pencegahan Konstipasi pada ibu nifas dengan early exercise. Jurnal Bidan Cerdas. Vol 2 No 2 . ISSN 2554-9352 (Lya)

Ibu belum melakukan BAK pasca persalinan karena adanya pengeluaran janin melalui jalur lahir yang menyebabkan trauma pada uretra dan kandung kemih yang ditunjukan dengan adanya edema dan hyperemia dengan penurunan tonus kandung kemih membuat penurunan adanya sensasi terhadap tekanan dan kapasitas kandung kemih lebih besar. (Ramadhani.P.K.2020.Penerapan Pijat Oksitosin untuk memperlancar Pengeluaran ASI pada Ibu Postpartum Primipara di Puskesmas Banguntapan (Sovia)

1. Bagaimana perubahan sistem pencernaan pada ibu setelah melahirkan?

Ibu menjadi lapar dan siap untuk makan pada 1-2 jam setelah bersalin. Konstipasi dapat menjadi masalah pada awal puerperium akibat dari kurangnya makanan dan pengendalian diri terhadap BAB. Ibu dapat melakukan pengendalian terhadap BAB karena kurang pengetahuan dan kekhawatiran lukanya akan terbuka bila BAB.Dalam buku Keperawatan Maternitas, buang air besar secara spontan bisa tertunda selama dua sampai tiga hari setelah ibu melahirkan. Keadaan ini biasa disebabkan karena tonus otot usus menurun.Selama proses persalinan dan pada awal masa pascapartum, diare sebelum persalinan, kurang makan, atau dehidrasi. Ibu seringkali sudah menduga nyeri saat defekasi karena nyeri yang dirasakannya di perineum akibat episiotomi, laserasi, atau hemoroid. Kebiasaan buang air yang teratur perlu dicapai kembali setelah tonus usus kembali ke normal.

sumber: Nurun Ayati Hasanah dan Wiwit Buku Ajar Nifas dan Menyusui Surakarta 2017 (Suci)

Ibu yang melahirkan spontan biasanya lebih cepat lapar karena telah mengeluarkan energi yang begitu banyak pada saat proses melahirkan. Buang air besar biasanya mengalami perubahan pada 1-3 hari Postpartum, hal ini disebabkan terjadinya penurunan tonus otot selama proses melahirkan atau persalinan.Sumber : Nuursafa Zahroh (2021). Konsep dasar masa nifas. BAB II Tinjauan pustaka, Poltekkes Jogja. (Winneke)

1. Apakah benar ibu setelah melahirkan jika BAB bisa menyebabkan sakit pada jahitan episiotominya ? (Cici)

Ya BAB dapat menyebabkan rasa sakit pada luka episiotomy. Rasa sakit atau nyeri terutama saat berjalan, ketika jongkok, ketika berdiri dan ketika bangun dari tidur selain itu juga Rasa perih saat Buang Air Kecil (BAK), dan saat Buang Air Besar (BAB).Penekanan buah dada dalam kehamilan dan partus lama akan membatasi gerak peristaltic usus, serta bisa juga terjadi karena pengaruh psikis takut BAB karena ada luka jahitan perineumSumber : JUWITA, RATNA MEILA. "PENGARUH SENAM KEGEL TERHADAP PENGURANGAN RASA NYERI LUKA PERINEUM IBU POST PARTUM DI RSUD MAJALAYA KABUPATEN BANDUNG TAHUN 2018." (2018). (Lintang)

BAB setelah melahirkan akan mengalami nyeri pada ibu post partum yang memiliki luka episiotomi di daerah rektal dan perineumnya adalah hal yang umum sehingga beberapa ibu merasa takut tetapi ibu tidak boleh menahan BAB karena ibu postpartum perlu ada gerakan usus sehingga ibu yang memiliki luka episiotomi dianjurkan tetap terhidrasi makan cukup serat agar BAB lancar dan lunak agar mudah saat BAB. Sehingga ibu dilarang untuk terlalu mengejan saat BAB karena menimbulkan nyeri pada lukanya. Sumber : Moloku et.al 2018. Hubungan pengetahuan tentang perawatan dengan penyembuhan luka episiotomi ibu post partum jurnal ilmiah keperawatan SAI volume 2 no 2 IKI SUNG (Cici)

1. Bagaimana perubahan istem perkemihan pada ibu setelah melahirkan?

Secara normal ibu post partum akan mampu berkemih secara spontan dalam waktu 6 – 8 jam. Penuhnya kandung kemih yang tidak dapat dengan segera dikeluarkan akan mempengaruhi kontraksi otot uterus dalam proses involusi uteri. Serabut-serabut yang seharusnya mengadakan kontraksi dan penekanan pada pembuluh darah saat proses involusi uterus terganggu, sehingga keadaan ini bisa menyebabkan terjadinya perdarahan post partum Sumber : Ernawati, E. and Livana, P.H., 2020. Apakah Kegel Exercise Berpengaruh terhadap Pengeluaran Urine Ibu Post Partum Pervaginam?. Jurnal Kebidanan Malakbi, 1(2), pp.45-49. (Putri Nur)

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung. Kadar hormon estrogen yang besifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok. Keadaan tersebut disebut “diuresis”.

Sumber : Enny Fitriahadi, Istri Utami Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Beserta Daftar Tilik tahun 2018 (Suci)

1. Bagaimana perubahan sistem reproduksi pada ibu setelah melahirkan?
2. Uterus Segera setelah kelahiran bayi,plasenta dan selaput janin terjadi involusi uterus yang ditandai dengan penurunan ukuran dan bera serta bperubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokea,pada akhir minggu pertama pascapartum uterus kembali normal.Berat uterus menurun sekitar 500 gram pada akhir minggu pertama pascapartum dan kembali pada berat yang biasanyapada saat tidak hamil pada minggu kedelapan pascapartum
3. Vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol. Ukuran vagina akan selalu lebih besar dibandingkan keadaan saat sebelum persalinan pertama.

Hidayati Fitriani, T. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN (Sovia)

1. Perubahan sistem reproduksi dimana meliputi perubahan corpus uterin, cervix, vulva dan vagina, serta otot-otot pendukung pelvis. Kemudian perubahan pada corpus uterin salah satunya adalah involusi uterus yaitu pemulihan uterus pada ukuran dan kondisi normal setelah kelahiran bayi yang diketahui sebagai involusi
2. Uterus : Segera setelah bayi lahir TFU tepat pada pusat, setelah pelepasan dan lahirnya plasenta TFU berada pada 2 jari di bawah pusat.Tempat inplantasi plasenta : Akan mengecil karena kontraksi dan menonjol ke kavum uteri, sesudah 2 minggu menjadi 3-4 cm.Pada minggu ke 6 menjadi 2,4 cm dan akhirnya pulih.Proses penyembuhan bekas implantasi plasenta akan meninggalkan luka dan pembuluh darah pecah sehingga keluar cairan pervaginam yang disebut lochea.
3. Serviks/vagina : Bentuk serviks setelah persalinan agak menganga seperti corong berwarna merah kehitaman, konsistensi lunak, kadang terdapat perlukaan kecil, setelah 2 jam dapat dilalui 2-3 jari dan setelah 7 hari hanya dapat dilalui 1 jari.
4. Ligamen : Ligamen fasia dan diafragma pelvik setelah bayi lahir, berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali. Ligamen rotundum menjadi kendor. Jika ada luka-luka pada jalan lahir tidak disertai infeksi maka akan sembuh dalam 6-7 hari. Rasa sakit after pain atau merian (mules-mules), disebabkan kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan, perlu diberikan pengertian pada Ibu mengenai hal ini dan bila terlalu mengganggu dapat diberikan obat-obat anti sakit dan anti mulesYuliani F. Perilaku Pantang Makan Pada Ibu Nifas Di BPS “A” Balongtani Jabon Sidoarjo. Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO). 2013 Feb 10;3(1). (Sulastri)
5. Involusi uterus Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram
6. Involusi tempat plasenta Setelah persalinan, tempat plasenta merupakan tempat dengan permukaan kasar, tidak rata dan kira-kira sebesar telapak tangan. Pada permulaan nifas bekas plasenta mengandung banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh thrombus.
7. Perubahan pada serviks Serviks mengalami involusi bersama-sama dengan uterus. Perubahan yang terdapat pada serviks post partum adalah bentuk corong. Bentuk ini disebabkan oleh korpus uteri yang dapat mengadakan kontraksi sedangkan serviks sendiri tidak berkontraksi.
8. Lochea Lochea adalah eksresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa/ alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada kondisi asam yang ada pada vagina normalSumber : NURMALA, HANA. "GAMBARAN PERUBAHAN FISIOLOGI PADA IBU POSTPARTUM NORMAL." PhD diss., STIKes BTH Tasikmalaya, 2020. (Lintang)
9. Bagaimana perubahan TFU pada ibu nifas / pasca melahirkan?



Sumber : Inch S.Feeding : Myles Buku Ajar Bidan. Edisi 14. Jakarta EGC;2010 (Lya)



(Cici)

1. Mengapa adanya perubahan TFU pada ibu pasca meahirkan?

Karena otot-otot uterus berkontraksi setelah melahirkan, pembuluh darah pada anyaman otot uterus sehingga terjadi pengurangan dalam ukuran uterus tidak dapat mengurangi jumlah otot sel terjadi proses uterus kembali ke bentuk sebelum hamil dengan ukuran 60 gram karena adanya perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Involusi perperium hanya berfokus padaa pengerutan uterusIndra Gunawan.2015.TFU pada ibu postpartum yang melaksanakan senam nifas. Jurnal ilmiah keperawatan SAI. Vol. II no 2 2015 (Cici)

Karena, keseluruhan proses involusi uterus di sertai dengan penurunan ukuran TFU (Tinggi Fundus Uterus). Ukuran uterus pada masa nifas akan mengecil seperti sebelum hamil. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus.Sumber : Ferdinaft (2019). Involusi uterus pada masa nifas. Jurnal perpustakaan Unimus, Ilmu kesehatan. Universitas Muhammadiyah Semarang. (Winneke)

1. Bagaimana pengeluaran cairan dari jalan lahir yang normal pada saat nifas? (Lya)

untuk menilai pengeluaran lochia yaitu dengan melihat jumlah pendaraha, warna, serta bau. Lokia adalah cairan secret yang berasal dari cavum uteri dan vagina selama masa nifas. Berikut adalah beberapa jeni lokia yang terdapat pada perempuan :

1. Lokia Rubra berwarna merah karena berisi darah segar dan ssisa – sisa selaput ketuban, sel-sel desidua, lanugo dan mekonium. Lokia ini akan keluar selama 0-3 hari setelah postpartum.
2. Lokia Sanguilenta berwarna merah kekuningan berisi darah dan lendir yang keluar pada hari ke-3 sampai ke-7 pascapersalinan.
3. Lokia Serosa lokia ini berwarna merah jambu kemudian menjadi kuning. Cairan ini tidak berdarah lagi pada hari ke-7 sampai ke-14 pascapersalinan.
4. Lokia Alba adalah lokia yang terakhir dimulai dari hari ke-14 kemudian makin lama makin sedikit hingga sama sekali berhenti sampai satu atau dua minggu berikutnya. Sumber : NURMALA, HANA. "GAMBARAN PERUBAHAN FISIOLOGI PADA IBU POSTPARTUM NORMAL." PhD diss., STIKes BTH Tasikmalaya, 2020. (Lintang)

Ibu nifas dikatakan pengeluaran lochea normal jika pada hari ke 4 locheanya sudah menjadi lochea sanguinolenta yaitu cairan berwarna merah kuning dan tidak normal jika pengeluaran locheanya pada hari ke 4 belum berubah menjadi lochea sanguinolenta atau masih berwarna merah kehitaman. Sumber : Qiftiyah, M., & Ulya, K. (2018). STUDI DISKRIPTIF TENTANG MOBILISASI DINI TERHADAP PENGELUARAN LOCHEA PADA IBU NIFAS HARI KE-4. Jurnal Midpro, 10(1), 12-17. (Sovia)

Lochea yang digunakan untuk menggambarkan perdarahan pervaginam setelah persalinan. Menjelang akhir minggu kedua, pengeluaran darah menjadi berwarna putih kekuningan yang terdiri dari mukus serviks, leukosit dan organisme. Proses ini dapat berlangsung selama tiga minggu, dan hasil penelitian telah menunjukkan bahwa terdapat variasi luas dalam jumlah darah, warna, dan durasi kehilangan darah/cairan pervaginam dalam 6 minggu pertama postpartum.(Cunningham et al., 2012. obtetri williams, volume 1. jakarta : EGC) (Sulastri)

1. Bagaimana ciri – ciri jahitan episiotomy ibu nifas yang baik? (Lintang)
2. Tidak adanya infeksi pada perineum dengan ditandai kenaikan suhu 38 derajat atau lebih selama 2 hari berturut-turut
3. Kemereahan pada perineum yang tidak disertai dengan rasa sakit hebat
4. Tidak keluar cairan yang berbau menyengat dari kemaluan ataupun jahitan(Afidah Nur I.2019.Asuhan Keperawatan pada NY A dan NY I Postpartum dengan luka perineum) (Sovia)
5. Luka jahitan episiotomy yang baik adalah jika luka kering, perineum menutup dan tidak ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsioleosa) Sumber : Marcelina, R. F., & Nisa, F. (2018). Hubungan Antara Pantang Makanan Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Ruang Mawar RSI Jemursari Surabaya. The Indonesian Journal of Health Science, 10(2), 101-109. (Lintang)
6. Bagaimana cara perawatan luka jahitan episiotomy pada ibu nifas ? (Sulastri)
7. Ganti pembalut Secara teratur dan menjaga vulva hygine
8. menggunakan air hangat saat mandi dan BAK dapat memberi efek ketenangan dan membantu penyembuhan luka
9. Kompres dingin dari es batu di bungkus handuk atau kaun lalu tempelkan selama 10 menit
10. Lakukan latihan dasar panggul karena membantu penyembuhan meningkat sirkulasi je area tersebut
11. Kenakan pakaian longgar agar udara bisa bersikulasi
12. Konsumsi makanan yang akan kaya serat yang membantu pengering luka dan minum teratur

Moloku 2018. Hubungan pengetahuan tentang perawatan luka episiotomi ibu post partum jurnal ilmiah keperawatan SAI volume 2 no 2 2015 (Cici)

Perawatan luka perineum yang benar maka luka akan sembuh pada hari ke tujuh setelah persalinan, dan bila tidak dirawat dengan baik akan terjadi infeksi pada ibu post partum. Adapun beberapa tindakan dan upaya perawatan luka perineum adalah kebersihan dari diri sendiri (personal hygiene), menggunakan anti septik dan sering menggantikan celana dalam apabila lembab. Tindakan ini untuk mencegah terjadinya infeksi dan mempercepat proses penyembuhan luka perineum dan tindakan dilakukan saat selesai BAK dan BAB

sumber: Siregar, Afrahul Padilah. "FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENYEMBUHAN LUKA JAHITAN PERINEUM PADA IBU POSTPARTUM DI KLINIK HJ. DERMAWATI MEDAN." Maternity and Neonatal: Jurnal Kebidanan 9.01 (2021): 93-102. (Suci)

Dengan menjaga kebersihan, terutama alat kelamin dengan cara mengganti pembalut kurang lebih dua kali sehari dan membersihkan alat kelamin menggunakan sabun dan air dari depan kebelakang setelah mandi, buang air kecil atau buang air besar. Selain kebersihan, nutrisi juga sangat penting dalam penyembuhan luka seperti makanan yang mengandung protein ( telur, ikan,dan daging).Sumber : Intiyaswati, I., 2020. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka Episiotomi Pada Ibu Post Partum Di Pmb Istiqomah Surabaya. Jurnal Kebidanan, 9(1), pp.17-25. (Putri Nur)

1. Apa saja kebutuhan ibu setelah masa nifas ? (Winneke)
2. Nutrisi dan CairanIbu dianjurkan untuk makan yang mengandung protein, mineral dan vitamin yang cukup. Minum sedikitnya 3 liter/hari.
3. MobilisasiMobilisasi akan berdampak positif bagi ibu, ibu merasa lebih sehat dan kuat. Faal usus dan kandung kemih akan menjadi lebih baik, ibu juga dapat merawat anaknya.
4. EliminasiMiksi normal dalam 2-6 jam dan setiap 3-4 jam BAB.
5. Personal hygiene
* Mencuci tangan setiap kali menyentuh apapun
* Membersihkan daerah genetalia dengan sabun dan air bersih
* Mengganti pembalut setiap 6 jam minimal 2x sehari
* Menghindari menyentuh luka perineum
1. Senam nifas
* Mengembalikan ukuran rahim ke bentuk semula
* Melancarkan peredaran darah ibu
* Melancarka BAK dan BAB ibu
* Melancarkan produksi ASI

Sumber : Febi Sukma, et,all (2017). Asuhan kebidanan pada masa nifas. Buku ajar asuhan kebidanan pada masa nifas, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Jakarta. (Winneke)

1. Nutrisi dan cairan
2. Nutrisi dan cairan sangat penting karena berpengaruh pada proses laktasi dan involusi. Makan dengan diet seimbang, tambahan kalori 500-800 kal/ hari. Makan dengan diet seimbang untuk mendapatkan protein, mineral dan vitamin yang cukup. Minum sedikitnya 3 liter/ hari, pil zat besi (Fe) diminum untuk menambah zat besi setidaknya selama 40 hari selama persalinan, Kapsul vitamin A (200.000 IU ) agar dapat memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI.
3. Mobilisasi
4. Segera mungkin membimbing klien keluar dan turun dari tempat tidur, tergantung kepada keadaan klien, namun dianjurkan pada persalinan normal klien dapat melakukan mobilisasi 2 jam pp . Pada persalinan dengan anestesi miring kanan dan kiri setelah 12 jam, lalu tidur 1⁄2 duduk, turun dari tempat tidur setelah 24 jam
5. Mobilisasi pada ibu berdampak positif bagi, ibu merasa lebih sehat dan kuat, Faal usus dan kandung kemih lebih baik, Ibu juga dapat merawat anaknya
6. Personal hygiene

Ibu nifas rentan terhadap infeksi, unttuk itu personal hygiene harus dijaga, yaitu dengan

* Mencuci tangan setiap habis genital hygiene, kebersihan tubuh,
* pakaian, lingkungan, tempat tidur harus slalu dijaga.
* Membersihkan daerah genital dengan sabun dan air bersih
* Mengganti pembalut setiap 6 jam minimal 2 kali sehari
* Menghindari menyentuh luka perineum
* Menjaga kebersihan vulva perineum dan anus
* Tidak menyentuh luka perineum
* Memberikan salep, betadine pada luka
1. Seksual

Hanya separuh wanita yang tidak kembali tingkat energi yang biasa pada 6 minggu PP, secara fisik, aman, setelah darah dan dapat memasukkan 2-3 jari kedalam vagina tanpa rasa nyeri. Penelitian pada 199 ibu multipara hanya 35 % ibu melakukan hubungan seks pada 6 minggu dan 3 bln, 40% nya rasa nyeri dan sakit.

1. Senam nifas

Tujuan dari SENAM NIFAS adalah untuk :

* Rehabilisasi jaringan yang mengalami penguluran akibat kehamilan dan persalinan.
* Mengembalikan ukuran rahim kebentuk semula.
* Melancarkan peredaran darah.
* Melancarkan BAB dan BAK.
* Melancarkan produksi ASI.
* Memperbaiki sikap baik.

Sumber : Siwi,F,Th Endang Purwastuti (2015) Asuhan Nifas dan Menyusui. Yogyakarta. PT Pustaka Baru (Lya)