



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202172263, 1 Desember 2021

Pencipta

Nama : **Dr. Erfina, S.Kep., Ns., M.Kep., Prof. dr. Djauhar Ismail, Sp.A (K), MPH.Ph.D. dkk**

Alamat : Kompleks Villa Megasari Blok F/10, Jl. Jipang Raya, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90222

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **LPPM Universitas Hasanuddin**

Alamat : Jl. Perintis Kemerdekaan Km. 10, Tamalanrea, Makassar, SULAWESI SELATAN, 90245

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Buku Saku**

Judul Ciptaan : **KESEHATAN IBU REMAJA: PERAWATAN PADA MASA NIFAS UNTUK TENAGA KESEHATAN**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 2 September 2019, di Makassar

Jangka waktu perlindungan : Bertaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor pencatatan : 000293403

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Dr. Syarifuddin, S.T., M.H.
NIP.197112182002121001

Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Dr. Erfina, S.Kep., Ns., M.Kep.	Kompleks Villa Megasari Blok F/10, Jl. Jipang Raya
2	Prof. dr. Djauhar Ismail, Sp.A (K), MPH.Ph.D.	Bale Mulia Residence No.F64, Jl. Kebonagung, Kab. Sleman
3	Widyawati, S.Kp., M.Kes., Ph.D.	Jl. Kebonagung Kronggahan, Kab. Sleman



Buku Saku
Kesehatan Ibu Remaja : Perawatan pada Masa Nifas
Untuk Tenaga Kesehatan

Erfina, S.Kep. Ns. M.Kep
Prof. dr. Djauhar Ismail, MPH, Ph.D, Sp. A(K)
Widyawati, S.Kp. M.Kes. Ph.D



PT. Isam Cahaya Indonesia

**Buku Saku
Kesehatan Ibu Remaja : Perawatan Pada Masa Nifas
Untuk Tenaga Kesehatan**

Penulis

Erfina, S.Kep. Ns. M.Kep
Prof. dr. djauhar Ismail, MPH, Ph.D, Sp. A(K)
Widyawati, S.Kp. M.Kes. Ph.D

ISBN : 978-623-90799-3-2

Editor:

Erfina, S.Kep. Ns. M.Kep

Desain Sampul :

Erfina
Syaiful
Ikhsan

Penerbit :

PT. Isam Cahaya Indonesia

Redaksi :

Jl. Keberkahan 1 Blok AD 1308
Perumnas Bumi Tamalanrea Permai (BTP)
Makassar – Sulawesi Selatan
Telp. 082291496700 – 085242430145
www.isamcahaya.com
email : infoisamcahaya@gmail.com

Cetakan Pertama, September 2019

Hak Cipta dilindungi oleh Undang – undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara
apapun tanpa ijin tertulis dari penerbit

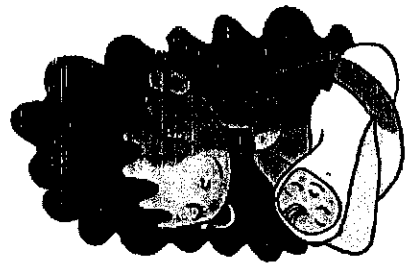
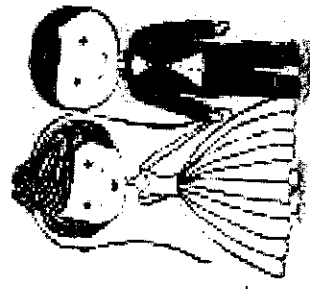
Daftar Isi

04	Perawatan kesehatan ibu remaja yang mengalami kebutuhan nutrisi selama persalinan post partum
06	Apakah kebutuhan ibu remaja pada masa nifas?
08	Apakah itu post partum blues?
11	Bagaimana interaksi ibu-bayi bonding attachment?
16	Bagaimana perawatan ibu nifas?
19	Kebutuhan menyusui pada ibu remaja
30	Perawatan bayi sehari-hari
33	Konseling ibu remaja
35	Perawatan Terapeutik



Pendahuluan

Awal pernikahan adalah masa pernikahan yang ditandai dengan pernikahan sosial (Eulis, 2015) usia 10-19 tahun di sekitar 20,5 juta atau sekitar 10% dari publik Indonesia. Berdasarkan menurut Badan Pusat Statistik Kota Makassar dari data masih ada wanita yang menikah 0,62%, angka ini mengalami peningkatan sebesar 16% pada wanita yang menikah usia 16-19 tahun.



Fenomena ini patut menjadi perhatian serius mengingat masih banyaknya masyarakat yang menikahkan anak budayanya dibawah 17 tahun. Tindakan sebagian orang tua yang salah adalah anaknya menjadi perawan tua, pemahaman yang masih rendah tentang lembaga perkawinan, juga adanya globalisasi yang menyebabkan akses dunia hiburan yang tidak terkontrol dan faktor pergaulan yang bebas merupakan faktor penyebab banyaknya pernikahan yang menikah pada usia dini (Badan Pusat Statistik, 2015).

Perkawinan dini pada usia remaja akan berlanjut ke pernikahan dini yang dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).

Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).

Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).



Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015). Setiap kehamilan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).

- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).
- Perkawinan dini dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (Kusniati, 2015).



Tujuan utama perawatan ibu remaja adalah membantu ibu remaja berhasil mengambil peran dan tanggung jawab ibu. Ibu remaja perlu pemantauan ketat untuk menjaga fokus pada berbagai tugas dan tampaknya tidak berujung dalam merawat bayi

Berikut ini adalah tindakan untuk memastikan bahwa perhatian kesehatan memberikan dukungan penuh kepada setiap ibu remaja:

- Ibu muda harus diamati selama enam jam pertama setelah lahir. Pastikan dia memiliki seseorang yang handal yang akan tetap berada disampingnya.
- Perawat dan bidan harus menjadwalkan kunjungan rumah untuk tindak lanjut untuk satu dan enam minggu setelah melahirkan yaitu pada hari ke-7 dan ke-42 setelah kelahiran.
- Selama kunjungan postpartum pertama (yang dibuat selama minggu pertama setelah lahir), memperhatikan kemampuan ibu muda untuk mengatasi perubahan dan tanggung jawab baru. Periksa apakah dia telah mengalami postpartum blues dan apakah ia telah mengatasinya atau masih merasa 'down'. Mengamati interaksi ibu-bayi dan menyusui (attachment, penghapusan, posisi dan jenis makanan yang diberikan kepada bayi). Lakukan pengkajian untuk menilai penyembuhan dan involusi; memeriksa payudaranya, perut dan perineum.

Setelana minggu keenam kunjungan, kaji riwayat lengkap dan melakukan pemeriksaan fisik secara menyeluruh.

Membantuannya memecahkan ketidaknyamanan fisik umum penyembuhan postpartum dan penyesuaian, seperti peningkatan keringat, nyeri perineum, pembengkakan payudara, sembelit dan wasir. Yakinkan dia bahwa ini adalah masalah umum dan mengambil diet lunak akan membantu; memberikan obat penghilang rasa sakit jika dia memiliki rasa sakit.

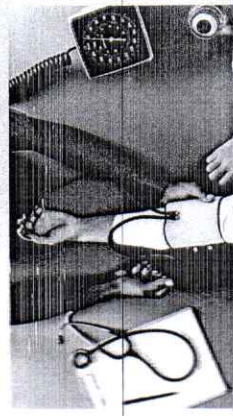
• Pastikan ibu remaja mendapatkan suplemen gizi yang seimbang, terutama jika menyusui, anjurkan ibu untuk minum setiap kali menyusui bayinya.

• Berikan pujian yang tulus untuk setiap dan semua prestasi dalam merawat bayinya.

• Mendorong pengasuh yang berpengalaman (ibu, nenek, bibi) untuk bekerja dengan ibu muda, tetapi mereka tidak harus mengambil alih perawatan langsung dari bayi.

• Mendorong keluarga untuk mengingatkan ibu untuk membuat cairan yang cukup dan sering dilupakan oleh ibu baru karena kelelahan.

• Menjaga komunikasi terbuka untuk ibu muda sebagai situasi muncul karena ibu muda membutuhkan dukungan atau kunjungan dari ibu-ibu muda lainnya (The Open University, 2014)



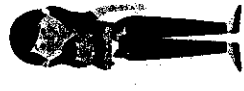
- Masa nifas adalah adalah waktu yang kritis untuk belajar dan bimbingan untuk menjalani peran yang baru.
- Minta bantuan kepada petugas kesehatan jika mengalami kesulitan dalam menjalankan peran baru seperti menyusui atau perawatan bayi
- Jaga interaksi dengan bayi sebanyak mungkin dengan menyentuh kepala bayi, rasakan denyut pada kepala bayi, dan menghitung jari tangan dan kaki bayi.
- Mencoba untuk memulai menyusui bayi
- Kenali tanda-tanda komplikasi ibu nifas
- Pada masa nifas akan terjadi perubahan psikologis dengan tuntutan baru yang dihadapi sebagai ibu remaja, dapatkan dukungan emosional dari pasangan, keluarga dan petugas kesehatan [1].

AYAH



- Mendapatkan dukungan setelah melahirkan dan kesehatan untuk diri mereka sendiri dan bayi mereka.
- Mendapatkan informasi tentang pentingnya ASI, imunisasi, gizi dan pemantauan pertumbuhan bayi
- Mendapatkan dorongan untuk belajar keterampilan orang tua yang efektif
- Penyuluhan tentang kontrasepsi untuk menunda kehamilan berikutnya
- Memperoleh pelayanan yang terpercaya, sifatnya pribadi karena remaja kadang malu untuk mengungkapkan masalahnya, terjangkau dan ramah.

IBU



- Mendapatkan dukungan setelah melahirkan dan kesehatan untuk diri mereka sendiri dan bayi mereka.
- Mendapatkan informasi tentang pentingnya ASI, imunisasi, gizi dan pemantauan pertumbuhan bayi
- Mendapatkan dorongan untuk belajar keterampilan orang tua yang efektif
- Penyuluhan tentang kontrasepsi untuk menunda kehamilan berikutnya
- Memperoleh pelayanan yang terpercaya, sifatnya pribadi karena remaja kadang malu untuk mengungkapkan masalahnya, terjangkau dan ramah.

Apa itu post partum blues?



Postpartum blues adalah gejala umum yang sering dialami oleh ibu postpartum yang ditandai dengan gangguan mood, dengan prevalensi 30-75% (O'Hara et al., 1984).

Postpartum Blues biasanya terjadi di sekitar minggu pertama sampai hari kelima setelah melahirkan. Hal yang biasa bagi semua wanita mengalami atau kehilangan setelah melahirkan



shutterstock.com

Jika ibu remaja dan keluarga yang mendukungnya mengetahui bahwa ini adalah perilaku normal mungkin akan membantu ibu remaja untuk mengatasi kesulitan-kesulitan ini dengan cepat [1]



shutterstock.com



shutterstock.com



Suasana hati sedih atau cemas terus-menerus, mudah tersinggung



tidak berminat untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan/pernah disukai



kesulitan melakukan pekerjaan biasa, sekolah, kegiatan rumah tangga atau sosial



perasaan negatif atau putus asa tentang dirinya atau bayinya yang baru lahir



beberapa gejala (nyeri, palpitasi, mati rasa) tanpa penyebab fisik yang jelas. [2]

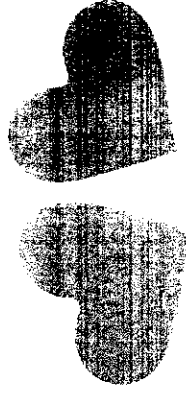
Apa yang harus saya lakukan?

- 1 Meminta bantuan keluarga atau orang yang terdekat
- 2 Ceritakan hal yang anda alami kepada bidan, perawat, dokter atau petugas kesehatan lainnya saat pemeriksaan rutin di pelayanan kesehatan (puskesmas atau rumah sakit)
- 3 Hal tersebut biasanya hanya sementara, kondisi yang terjadi pada beberapa wanita yang telah melahirkan.
- 4 Perlunya mendapatkan dukungan dari keluarga dan petugas kesehatan.



Bagaimana cara interaksi ibu-bayi (Bouding attachment)?

Bouding attachment/keterikatan awal/ikatan batin adalah suatu proses interaksi terus menerus antara bayi dan orang tua yang bersifat saling mencintai, memberikan keduanya pemenuhan emosional dan saling membutuhkan.



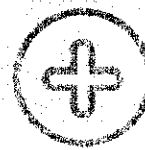
Saxton dan Peilikan (1996), *bouding*: adalah suatu langkah untuk mengungkapkan perasaan afeksi (kasih sayang) oleh ibu kepada bayinya segera setelah lahir; *attachment*: adalah interaksi antara ibu dan bayi secara spesifik sepanjang waktu.



Perkenalan (acquaintance)
melakukan kontak mata,
menyentuh, berbicara, dan
mengeksplorasi segera setelah
mengetahui bayinya.



Bounding (keterikatan)



Attachment, perasaan sayang
yang mengikat individu dengan
individu lain.

Beberapa interaksi yang menyenangkan dalam rangka
bounding attachment, antara lain adalah :

Sentuhan pada tungkai dan
muka bayi secara halus
dengan tangan ibu



Tatap mata bayi dan ibu



Sentuhan pada pipi



Tangis bayi



Attachment:

SENTUHAN

Sentuhan, atau indera peraba, dipakai secara ekstensif oleh orang tua dan pengasuh lain sebagai suatu sarana untuk mengenali bayi baru lahir dengan cara mengeksplorasi tubuh bayi dengan ujung jarinya.



canva.com

KONTAK MATA:

Ketika bayi baru lahir mampu secara fungsional mempertahankan kontak mata, orang tua dan bayi akan menggunakan lebih banyak waktu untuk saling memandang.

SUARA:

Saling mendengar dan merespon suara anata orang tua dan bayinya juga penting. Orang tua menunggu tangisan pertama bayinya dengan tegang



canva.com

AROMA

Ibu mengetahui bahwa setiap anak memiliki aroma yang unik (Porter, Cernoch, Perry, 1983). Sedangkan bayi belajar dengan cepat untuk membedakan aroma susu ibunya (Stainto, 1985).

ENTERTAINMENT

Bayi baru lahir bergerak-gerak sesuai dengan struktur pembicaraan orang dewasa. Mereka menggoyangkan tangan, mengangkat kepala, menendang-hendangkan kaki, seperti sedang berdansa mengikuti nada suara orang tuanya

BIORITME

Anak yang belum lahir atau baru lahir dapat dikatakan senada dengan ritme alamiah ibunya. Untuk itu, salah satu tugas bayi baru lahir ialah membentuk ritme personal (bioritme).

KONTAK DINI

ADA BEBERAPA KEUNTUNGAN FISIOLOGIS YANG DAPAT DIPEROLEH DARI KONTAK DINI :

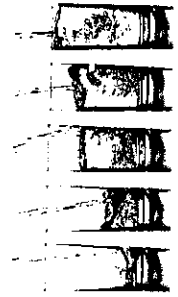
- Kadar oksitosin dan prolaktin meningkat sehingga akan meningkatkan proses menyusui.
- Reflek menghisap dilakukan dini.
- Pembentukan kekebalan aktif dimulai.
- Mempercepat proses ikatan antara orang tua dan anak (body warmth (kehangatan tubuh); waktu pemberian kasih sayang; stimulasi hormonal).

Bagaimana Perawatan Fisik Ibu Nifas ?



Makan makanan yang beraneka ragam yang mengandung karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah-buahan.

Kebutuhan air minum pada ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua adalah 12 gelas sehari.



Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan daerah kemaluan, ganti pembalut sesering mungkin.



Istirahat cukup, saat bayi tidur ibu istirahat

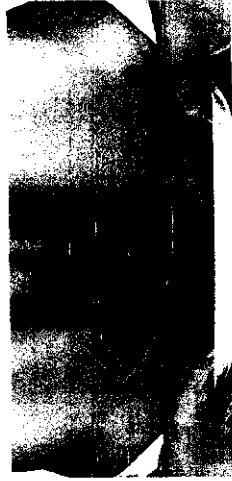


Bagi ibu yang melahirkan dengan cara operasi caesar maka harus kebersihan luka bekas operasi.



- Mencuci tangannya
 - Mengisi botol plastik yang dimiliki dengan air hangat untuk membersihkan daerah perineum dan meningkatkan kenyamanan pada daerah perineum
 - Buang pembalut yang telah penuh dengan gerakan ke bawah mengarah ke anus dan letakkan pembalut tersebut ke dalam kantong plastik.
 - Perhatikan tanda-tanda infeksi pada perineum dengan bantuan cermin (bengkak, merah, nyeri, panas, atau keluar nanah pada lokasi luka)
 - Semprotkan ke seluruh perineum dengan air
 - Keringkan perineum dengan menggunakan tissue dari depan ke belakang.
 - Pasang pembalut dari depan ke belakang.
- Pembalut di ganti setiap kali buang air kecil atau setidaknya 4x sehari
- Cuci kembali tangan

Perawatan luka operasi sectio scaria



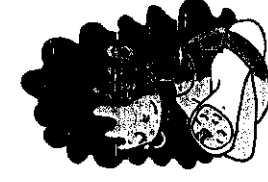
- Diskusikan dengan ibu tentang penyembuhan setelah operasi seksio cesaria dan potensial risiko infeksi
- Anjurkan ibu untuk melakukan perawatan luka. Jelaskan bahwa mengganti balutan tidak diperlukan setelah 24-48 jam pertama jika luka tetap bersih dan kering
- Anjurkan ibu untuk mandi setiap hari
- Observasi keadaan luka terhadap tanda-tanda infeksi (merah, panas disekitar luka, pengeluaran nanah)
- Anjurkan ibu tidak mengangkat beban yang berlebihan
- Jika ibu mendapatkan anagesik dari rumah sakit, harus dilanjutkan selama di rumah sesuai dengan yang diresepkan oleh dokter
- Anjurkan ibu untuk melakukan pemeriksaan ulang luka operasi ke fasilitas kesehatan sesuai dengan waktu yang dianjurkan.

Keberhasilan menyusui pada ibu remaja



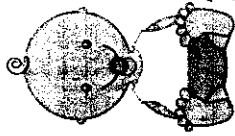
Menyusui merupakan tantangan khusus untuk ibu-ibu remaja, pastikan untuk membuat keputusan bahwa dia nyaman dengan dan berhasil melaksanakan proses menyusui.

Menyusui adalah sesuatu yang penting yang tidak ada orang lain dapat mengambil alih. Tetapkan tujuan jangka pendek yang realistis, misalnya pemberian ASI sampai dia kembali ke sekolah atau setelah pulang ke rumah lebih baik daripada tidak menyusui sama sekali



Fokus pada citra tubuh dengan cara yang positif, misalnya, menyusui dapat membantu mengembalikan bentuk tubuh kembali seperti sebelum hamil.

Manfaat menyusui



BAYI

- Nutrien (zat gizi) sesuai untuk bayi
- Mengandung zat protektif (anti bodi)
- Mempunyai efek psikologis yang menguntungkan
- Mudah dicerna
- Pertumbuhan yang baik
- Mengurangi kejadian gigi berlobang



IBU

- Aspek kesehatan fisik:**
- Membantu involusi uterus
 - Mencegah terjadinya pendarahan pasca persalinan
 - Mengurangi prevalensi anemia defisiensi besi
 - Mengurangi risiko terjadi kanker payudara
- Aspek KB:**
- Menjarangkan kehamilan
 - Hormon yang mempertahankan laktasi bekerja menekan hormon untuk ovulasi

Aspek psikologis:

- Menjalin kasih sayang dengan bayi
 - Meningkatkan kebahagiaan tersendiri bagi ibu
- Aspek ekonomi:**
- Biaya lebih murah dibandingkan pemberian asupan buatan



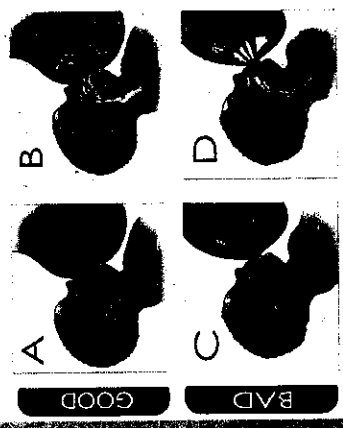
- Ibu merasa positif terhadap dirinya
- Bayi menempel baik pada payudara sehingga dia menyusui dengan efektif
- Bayi sering menyusui dan selama yang dia inginkan
- Keadaan di sekeliling Ibu mendukung untuk proses menyusui



Bagaimana agar ASI Banyak Setelah Melahirkan?

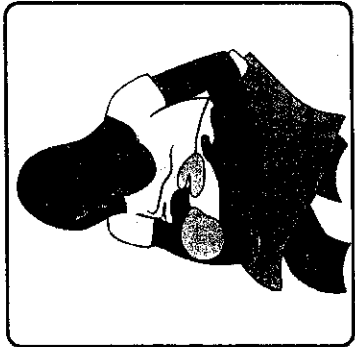
- Bayi disusukan oleh ibunya
- Merawat bayi bersama ibunya
- Susukan bayi sesering mungkin
- Mengikuti kegiatan kelompok pendukung ASI
- Ibu yakin bahwa ASI yang terbaik bagi bayi
- Jangan memberikan kompeng atau dot
- Jangan memberikan makanan selain ASI

Posisi perlekatan & menyusui yang benar



- Pastikan posisi kepala > Iki bayi dari lahir. Ibu dalam posisi yang > harus menyangga seluruh badan
- Kepala dan bahu bayi > Sejalan dan area dada berada dalam garis lurus > bagian lain di sekitar wajah bayi menjauhi payudara
- Bayi masuk ke dalam payudara > mulut bayi
- Mulut terbuka lebar > bibir bawah melingkupi areola
- Bayi menyentuh payudara > Ibu

Sumber: Wool, 2017



Cradle Hold (aka Madonna)



Cross-Cradle Hold (Crossover)



Football Hold (Clutch)



Side-Lying Position



Laid-Back Breastfeeding



Sumber: BRIGHT, 2000

Penyit

Tempat Penyimpanan	Suhu	Waktu Penyimpanan
Dalam Ruangan (ASIP Segar)	19 C s.d 26 C	4 jam
Dalam Ruangan (ASIP beku 4 jam yang sudah dicairkan)	< 4 C	4 jam
Freezer pada lemari es 1 pintu	-18 C s.d 0 C	2 minggu
Freezer pada lemari dua pintu	-20 C s.d -18 C	4 bulan

Masalah umum yang mungkin terjadi selama proses menyusui :

Puting susu mendatar atau tenggalam (inverted)

Manajemen intervensi puting susu yang salah dapat mengakibatkan Perawatan awal yang kurang baik, kekurangan besar pada awal perkembangan jika diberikan perawatan pada masa antenatal. Puting susu yang menyusu akan berkembang sebagai perawatan payudara/perawatan karies.

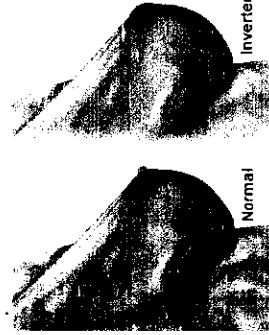
Perawatan segera setelah bayi lahir

- Bangkit rasa nyeri ibu
- Jelaskan bahwa bayi mengisap dari payudara bukan dari puting
- Berikan waktu untuk kontak kulit-skin dengan bayi dan biarkan bayi mengeksplorasi payudara ibu
- Bantu ibu untuk mengatur posisi bayi saat menyusui
- Bantu ibu untuk mencoba posisi yang berbeda untuk menggenggam bay
- Bantu ibu untuk memuat puting susu menonjol sebelum menyusui bayi

Perawatan pada minggu pertama atau

kedua jika dibutuhkan :

- Keluarkan ASI dan berikan ke bayi dengan menggunakan cup
- Keluarkan sedikit ASI langsung ke dalam mulut bayi
- Biarkan bayi mengeksplorasi payudara ibu dengan frekuensi yang teratur [4].



Puting susu lecet atau luka

Lecet atau luka pada puting biasanya terjadi di awal masa menyusui. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh posisi pelekatan (latch on) bayi ke payudara yang kurang tepat.

- cara mengatasi lecet pada puting yang paling utama adalah dengan membenarkan posisi pelekatan.
- Jika lecet sudah terlanjur terjadi, oleskan sedikit air susu ke puting yang mengalami lecet.
- Bra berbahan katun juga dapat membantu mengurangi nyeri yang terjadi, karena memberikan sirkulasi udara yang baik.
- Pastikan juga puting sudah dalam keadaan kering saat Mums mengenakan kembali bra dan pakaian.

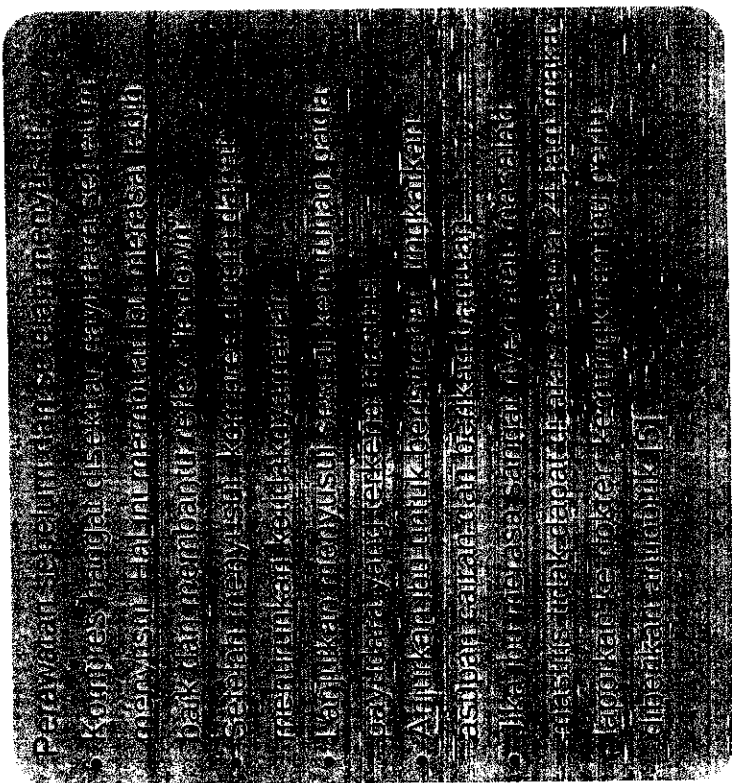
Payudara penuh, keras dan nyeri

cara mencegah :

- Mulai menyusui segera mungkin setelah melahirkan
- Pastikan pelekatan baik antara mulut bayi dan payudara ibu
- Berikan dukungan agar ibu tidak membatasi jadwal menyusui

Mastitis

Mastitis adalah pembengkakan atau inflamasi pada payudara. Kebanyakan kasus mastitis dimulai dari tersumbatnya pengeluaran ASI. Jika sumbatan ini tidak mereda, maka terjadilah mastitis. Kondisi ini biasanya ditandai dengan bengkaknya payudara, timbul rasa nyeri, serta badan terasa meriang.



Produksi ASI kurang


INGATLAH ASI





Cara Meningkatkan ASI


Kecukupan produksi ASI dimulai dari cara pelekatan yang benar, karena hal tersebut akan menimbulkan rangsangan bagi tubuh untuk menghasilkan ASI.
Menyusui juga sebaiknya dilakukan dengan kedua payudara, dan susui bayi sesering mungkin.
Beristirahat yang cukup.
Pastikan minum yang cukup serta tidak melewatkan waktu makan.
Hentikan atau kurangi konsumsi kafein, alcohol, dan / atau asupan rokok yang menghambat refleks pengeluaran ASI.

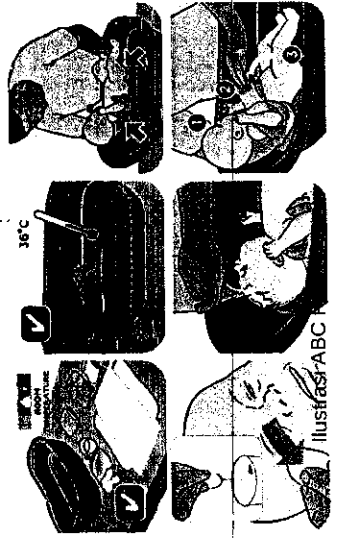
 Sebelum memandikan bayi, penting untuk menyiapkan perlengkapan mandi bayi

 Memandikan bayi hanya dengan hangat, periksa suhu air dengan menggunakan punggung tangan

 Bayi harus mandi setiap hari. Bisa dengan mandi celup (mandi basah) atau bila keadaan tertentu dengan mandi kering (dilap/sibin).

 Memberikan bayi krim tanpa wewangian setelah mandi dapat membantu mencegah kulit kering

 Jika kamu lupa sesuatu, telepon berdering atau seseorang ada di depan pintu, bawa bayi anda atau abaikan saja
JANGAN tinggalkan bayi tanpa pengawasan di bak mandi, bahkan sedetik pun.



- Bagian dari tali pusat akan tetap menempel pada bayi Anda dan biasanya akan jatuh antara 7-14 hari.
- Ketika tali pusat lepas atau puput, normal jika sedikit ~~eframase~~ ^{berwarna} kuning atau sedikit darah selama beberapa hari.
- Penting untuk menjaga tali pusat tetap kering.
- Tali pusat tidak perlu lagi diberi alkohol, obat antiseptik ataupun bedak. Pastikan juga tidak ada bedak yang menempel di tali pusat.
- Tali pusat jangan ditutup dengan kain kassa atau apapun juga dan jangan tertutup popok atau diapers, karena jika tertutup popok atau diapers, maka kemungkinan tali pusat terkena urine atau ^{kelembaban, basah} ~~pup~~ akan lebih besar.
- Jika tali pusat terkena kotoran saat bayi BAK atau BAB, segera bersihkan dengan washlap basah atau kain kassa basah dengan cara ditepuk-tepuk, bukan diusap. Setelah itu baru dikeringkan dengan cara ditepuk-tepuk juga. Pastikan tangan juga bersih ketika akan membersihkan area tali pusat yang terkena kotoran.

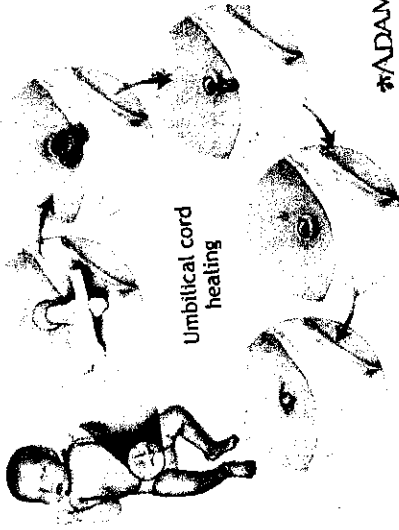
Konseling ibu remaja

- Konseling merupakan salah satu intervensi dalam bidang kesehatan yang difokuskan pada kesehatan fisik dan mental.
- Konseling untuk kesehatan ibu dan bayi baru lahir merupakan konseling yang dikhususkan untuk ibu dan bayi baru lahir.
- Konseling untuk kesehatan ibu dan bayi baru lahir adalah proses interaktif antara petugas terampil / petugas kesehatan dan seorang perempuan dan keluarganya, di mana terjadi pertukaran informasi dan menyediakan dukungan agar perempuan dan keluarganya dapat membuat keputusan, membuat rencana dan mengambil tindakan untuk meningkatkan kesehatan mereka (World Health Organization, 2013).



Tujuan Konseling

- Memberikan informasi
- Fasilitasi perubahan perilaku
- Meningkatkan kemampuan individu untuk membangun dan mempertahankan hubungan dengan orang lain
- Meningkatkan kemampuan dan efektivitas coping individu
- Membangun kemampuan individu dalam proses mengambil keputusan dan memfasilitasi potensi yang dimiliki
- Menuntun perilaku klien agar mampu menerima setiap konsekuensi



*ADAM

Sumber: Ricci & Kyle, (2009)

- Membiarkan tali pusat terkena udara luar akan membantu proses keringnya tali pusat.
- Hanya berikan spons mandi bayi Anda sampai tali pusatnya lepas. Ketika mengelap tubuh bayi baru lahir, hindari membasahi area tali pusat. Biarkan area tali pusat tetap kering, karena kondisi yang lembap dapat memicu timbulnya infeksi.
- Tali pusat bayi akan terlepas dengan sendirinya
- Ibu harus mengetahui jika ada tanda-tanda tali pusat terkena infeksi. Apa saja tanda-tandanya? Akan timbul nanah (umumnya di pangkal tali pusat), tercium bau atau aroma tidak sedap, terlihat berwarna kemerahan dan nyeri tekan di sekitar tali pusat. Bayi pun bisa menjadi demam.
- Jika menemukan tanda-tanda infeksi pada tali pusat bayi, maka segera bawa bayi periksa ke puskesmas atau pelayanan kesehatan lainnya [6]

Komunikasi Terapeutik



Tanya dan dengar

Cari tahu apa yang telah dilakukan oleh ibu untuk bayinya dan dirinya dengan memberikan pertanyaan yang bijaksana dan dengarkan dengan baik jawaban ibu. Dengan begitu petugas kesehatan akan mengetahui apa yang telah dilakukan dengan baik dan praktek apa yang perlu diubah.

Puji

Puji ibu untuk sesuatu yang bermanfaat yang telah dia lakukan. Kemungkinan bahwa dia melakukan sesuatu yang bermanfaat untuk dirinya dan bayi yang baru lahir; Misalnya, dia mungkin makan diet yang baik, menyusui bayinya secara eksklusif, dan menjaga dirinya dan bayinya bersih. Pastikan pujian itu adalah asli, dan hanya memuji tindakan yang memang baik untuk kesehatannya dan itu dari bayinya.

Nasihati,

Batasi saran anda untuk apa yang relevan dengan ibu dalam hal ini waktu tertentu. Terlalu banyak saran, atau saran yang diberikan pada waktu yang salah, bisa kewalahan dan ibu dapat mengabaikannya. Gunakan bahasa yang ibu akan mengerti. Jika memungkinkan, gunakan gambar, kartu skrinng, atau nyata objek untuk membantu menjelaskan dengan jelas apa yang anda ingin dia lakukan, tahu atau mengerti.

Periksa pemahaman: Saat anda menjelaskan sesuatu kepada ibu, tanyakan pertanyaan untuk mencari tahu apa yang dia mengerti dan apa yang perlu lebih lanjut

Komunikasi terapeutik adalah proses dimana tenaga kesehatan menggunakan pendekatan terapeutik dalam mempelajari kliennya (Keltner, Schwecke, dan Huston, dalam Potter & Perry, 2005)

Komunikasi terapeutik ialah suatu interaksi interpersonal antara tenaga kesehatan dan klien yang selanjutnya berlangsung tenaga kesehatan berfokus pada kebutuhan khusus klien untuk meningkatkan pertukaran informasi yang efektif (Videback, 2008)

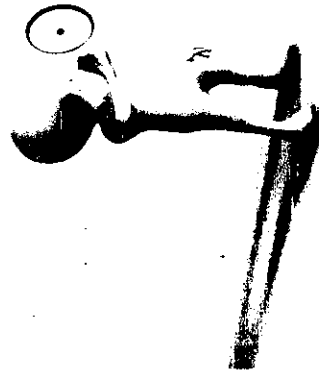
PRINSIP DASAR KOMUNIKASI TERAPUTIK

- Hubungan tenaga kesehatan & klien yang saling menguntungkan
- Menghargai keunikan klien, menghargai perbedaan karakter, memahami perasaan dan perilaku klien
- Menjaga harga diri
- Menciptakan tumbuhnya hubungan saling percaya (trust)

TAHAPAN KOMUNIKASI TERAPEUTIK

- Fase prainteraksi mirip dengan tahap perencanaan sebelum melakukan wawancara.
- Biasanya, tenaga kesehatan memiliki informasi tentang klien sebelum bertatap muka yang pertama kali.
- Informasi tersebut dapat meliputi nama klien, alamat, usia, riwayat medis, dan/ atau riwayat sosial.

- EMPATI
- KEPERCAYAAN
- KEJUJURAN
- KETERBUKAAN DIRI
- MENDENGARKAN AKTIF



- Perbedaan bahasa
- Perbedaan budaya
- Gender
- Status Kesehatan
- Tingkat perkembangan
- Perbedaan pengetahuan
- Jarak emosional
- Emosi
- Khayalan

- Disebut juga dengan fase perkenalan atau fase prabantuan
- mengenal satu sama lain dan membangun rasa percaya
- Saat klien mengawali hubungan, tenaga kesehatan perlu membantu klien mengungkapkan masalah dan alasannya mencari bantuan.
- Karena pada awalnya klien mungkin tidak melihat masalah dengan jelas, tugas utama tenaga kesehatan adalah mengklarifikasi masalah tersebut.

- Tahap kerja merupakan tahap inti dari keseluruhan proses komunikasi terapeutik
- Tujuan tahap ini tenaga kesehatan dan klien bekerja bersama-sama untuk mengatasi masalah yang dihadapi klien
- Identifikasi masalah pada tahap kerja:
- Menerapkan active listening
- Membantu klien untuk mendefinisikan masalah yang dihadapi
- Bagaimana cara mengatasi masalahnya
- Mengenal nilai cara atau alternatif pemecahan masalah yang telah dipilih
- Eksploitasi pada tahap kerja:
- Tenaga kesehatan memandu klien mengkaji perasaan dan responnya
- Mendorong perkembangan kesadaran diri
- Dibangun rasa saling percaya antara tenaga kesehatan dan klien
- Menyimpulkan percakapan dengan klien

- Merupakan tahap akhir dalam komunikasi
- Terminasi sementara dari tiap pertemuan tenaga kesehatan-klien
- Terminasi sementara terjadi ketika tenaga kesehatan telah menyelesaikan proses perawatan atau tugasnya secara keseluruhan: melakukan evaluasi, menyepakati tindak lanjut terhadap interaksi yang telah dilakukan dan membuat kontrak untuk pertemuan berikutnya.

Badan Pusat Statistik. (2015). Statistik Daerah Kota Makassar.

Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2005). Keperawatan Maternitas (Edisi 4). Jakarta: EGC.

Koniak-Griffin, D., Mathenge, C., Anderson, N. L., & Verzemnieks, I. (1999). An early intervention program for adolescent mothers: a nursing demonstration project. *Journal of Obstetric, Gynecologic, and Neonatal Nursing* : JGONN / NAACOG, 28(1), 51–59. <http://doi.org/10.1111/j.1552-6909.1999.tb01914.x>

The Open University. (2014). Adolescent and Youth Reproductive Health Care During Pregnancy, Labour, and the Postnatal Period. Retrieved from <http://www.open.edu/openlearncreate/mod/oucontent/view.php?id=72&printable=1>

World Health Organization. (2013). Counselling For Maternal and Newborn Health Care. Counselling for Maternal and Newborn Health Care: A Handbook for Building Skills, 137–147. Retrieved from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/adaptation_guide_counselling_handbook.pdf