

BAB II

TINJAU PUSTAKA

A. Konsep Asuhan Keperawatan

1. Pengkajian

- a. Pengkajian adalah langkah pertama untuk mengumpulkan semua informasi yang akurat dari semua sumber yang berkaitan dengan kondisi pasien.

- 1) Identitas pasien

Pengkajian identitas pasien meliputi nama, pekerjaan, umur, agama, suku bangsa, alamat.

- 2) Keluhan utama

Keluhan utama pada ibu dengan menyusui tidak efektif yaitu ASI yang keluar tidak lancar (Lubis dan Anggraeni, 2021).

- 3) Riwayat kesehatan, perkawinan, dan persalinan

- a) Riwayat kesehatan sekarang faktor kecemasan dan stress yang dapat mempengaruhi produksi dan pengeluaran ASI (Lubis dan Anggraeni, 2021).

- b) Riwayat kesehatan dahulu

Mengkaji apakah ibu menyusui mempunyai penyakit paru, ginjal, jantung, hipertensi, dan diabetes melitus

- c) Riwayat kesehatan keluarga

Mengkaji apakah dalam keluarga ibu menyusui ada keluarga yang memiliki riwayat penyakit menular seperti TBC, hepatitis, diabetes, dan penyakit lain yang mungkin dapat menular.

- d) Riwayat Perkawinan

Menanyakan pada ibu apakah menikah atau tidak, berapa kali menikah, dan berapa lama menikah.

- e) Riwayat Persalinan

Menanyakan tentang tanggal bersalin, jenis persalinan, jenis kelamin bayi, dan kondisi bayi. Digunakan untuk mengetahui

apakah dalam proses bersalin terdapat masalah atau tidak sehingga dapat mempengaruhi masa nifas termasuk proses menyusui.

f) Riwayat menstruasi

Riwayat menstruasi meliputi usia menarche, keteraturan siklus menstruasi, *dismenore*, dan keluhan yang dirasakan ketika menstruasi (Astutik & Purwandari, 2021).

g) Riwayat kehamilan

Kaji adanya gangguan selama kehamilan seperti perdarahan,hipertensi.

gravidarum, toxomona gravidarum, dan lain-lain

h) Riwayat KB

Kaji jenis alat kontrasepsi yang digunakan, apakah ibu pernah mengganti kontrasepsi lain, lama penggunaannya, keluhan saat menggunakan alat kontrasepsi, dan alasan berhenti menggunakan KB (Aisyah et al., 2019). Pada ibu menyusui perlu memperhatikan jenis alat kontrasepsi yang digunakan agar tidak mengurangi produksi ASI. Jenis alat kontrasepsi yang dapat digunakan oleh ibu menyusui diantaranya yaitu kondom, IUD, pil khusus menyusui, atau suntik hormonal 3 bulan (Bingan, 2019).

4) Pemeriksaan fisik

Menurut (Astuti et al., 2019).

a) Keadaan umum.identifikasi keadaan ibu secara umum, apakah ibu mengeluh kelelahan ataukah dalam kondisi bugar.

b) Pemeriksaan TTV. identifikasi tanda vital meliputi nadi, suhu, tekanan darah, sertarepository rite secara berkala pada jam pertamasetelahpersalinan, kemudian setiap 30 menit untuk jam-jam setelahnya. Kemudian, untuk Nadi serta Suhu diatas standarbisamenunjukkan kemungkinan terjadinya infeksi.

(1) Pemeriksaan kepala

- (a) Mata konjungtiva anemis atau tidak
- (b) Hidung. Tanyakan apakah ibu menderita pilek atau sinusitis.
- (c) Telinga. Identifikasi apakah ibu menderita infeksi atau adanya peradangan pada telinga.
- (d) Mulut dan Gigi. Tanyakan terhadap ibu mengenai adanya stomatitis.
- (e) Leher. Identifikasi terjadinya pembesaran pada kelenjar limfe serta kelenjar tiroid.

(2) Pemeriksaan Payudara

(a) Payudara

Lihat ukuran, bentuk, kesimetrisan, warna kemerahan pada kulit payudara, bentuk dan permukaan payudara. Jika permukaannya tidak rata semacam putus asa, retraksi atau adanya luka pada kulit payudara dan perlu diwaspadai adanya tumor.

(b) Areola

Lihat areola mengenai bentuk, ukuran serta kerataan. Areola biasanya lebih luas serta semakin lebih hitam karena hiperpigmentasi saat kehamilan.

(c) Puting

Lihat bentuk, ukuran, serta lecet atau luka pada puting pada ibu post partum. Ukuran puting berubah namun tidak terlalu penting. Karena, keadaan puting misalnya datar, normal panjang ataupun tenggelam bisa mempengaruhi kesiapan ibu terhadap siklus menyusui.

(d) Palpasi

Payudara bertujuan melihat apakah pembengkakan pada payudara, palpasi payudara apakah ada massa, dan kaji

pengeluaran colostrum, colostrum akan bertambah pada hari ke 2 atau hari ke tiga.

5) Pemeriksaan abdomen

Ketika pemeriksaan abdomen serta pemeriksaan Tinggi Fundus Uteri posisinya yaitu supinasi dengan kaki sedikit di tekuk.

a. Keadaan

Identifikasi adanya striae serta linea alba. Identifikasi kondisi abdomen, apakah keras atau lembek.

b. Diastasis Rektus Abdominis (DRA)

Diastasis rektus abdominis atau DRA yaitu regangan pada otot rectus abdominis yang diakibatkan oleh pembesaran uterus. Diastasis tidak bisa menyatu kembali seperti pre-hamil, tetapi bisa mendekat melalui memotivasi ibu terhadap senam nifas. Jika akan melakukan palpasi, minta ibu untuk tidur terlentang tanpa bantal, letakkan jari tangan pemeriksa dibawah pasien dan minta ibu untuk mengangkat kepala (tanpa bantal atau lainnya).

c. Fundus Uteri

Palpasi fundus uteri dari arah umbilicus ke bawah, dengan menentukan tinggi fundus uteri (TFU) misalnya 1 jari diatas pusat, 2 jari diatas pusat, dll, posisi fundus uteri sentral ataukah lateral. Posisi lateral biasanya terdapat dorongan oleh bladder yang penuh. Kontraksi juga perlu diperiksa, kontraksi lemah ataupun perut terasa lunak, jika menggambarkan kontraksi uterus kurang maksimal sehingga kemungkinan terjadinya pendarahan. Identifikasi fundus uteri perhari yaitu pada kekuatan serta lokasinya. Pastikan pasien sudah mengosongkan kandung kemih sebelum dilakukannya tindakan palpasi.

d. Kandung kemih

Kaji dan palpasi kandung urin pada kandung kemih. Kaji tingkat distensi pada kandung kemih selama 8 jam.

6) Pemeriksaan Genitalia)

a. Inspeksi adanya edema Pada banyak urin

Edema terhadap traktus urinarius bisa menyebabkan penyumbatan obstruksi dari uretra dengan tujuan agar terjadinya retensi urin.

b. Periksa lokhea

Merupakan kotoran yang dikeluarkan dari vagina yang terdiri dari jaringan serta lendir yang berasal dari rahim dan vagina. Dengan cara monitor lokhea setiap 4 sampai 8 jam, kaji frekuensi ketika melakukan penggantian pembalut. Yang terakhir yaitu kaji warna dan bau Lokhea. Bau lokhea seperti bau darah menstruasi, jika baunya kurang sedap atau busuk pertanda bahwa terdapat infeksi disaluran reproduksi. Lokhea dibagi menjadi:

c. Lokhea Rubra

Berwarna merah muda, terdapat lendir serta darah, terjadi selama 3-4 hari setelah melahirkan, bentuk darahnya bekuan serta bau anyir.

d. Lokhea serosa

Berwarna kecokelatan, terjadi selama 9-20 hari, bau agak anyir ada kandungan serum, leukosit serta sisa jaringan.

e. Lokhea alba

Berwarna kuning hingga putih, terjadi selama 2-6 minggu post partum atau masa nifas, terdapat leukosit, sel epitel, mukoservik serta kuman/bakteri.

7) Pemeriksaan perineum dan rectum

- a. Memposisikan klien dan kaji keutuhan perineum, akankah utuh, apakah ada luka episiotomy atau luka laserasi/rupturee
- b. Identifikasi luka episiotomy serta kondisi jahitan, kaji tanda-tanda REEDA (Redness, Edema, Ecchymosis, Discharge, Approximation).
 - 1) Redness : kemerahan
 - 2) Edema : bengkak
 - 3) Ecchymosis : kebiruan
 - 4) Discharge : nanah
 - 5) Approximation : penyatuan
- c. Identifikasi ada atau tidaknya hemoroid, hemoroid derajat 1 normal terhadap ibu post partum.

8) Pemeriksaan ekstremitas

Identifikasi ada atau tidaknya varises, kaji adanya edema, dan evaluasi adanya tanda hooman.

a. Pengkajian Pola Fungsional Gordon

- 1) Pola manajemen kesehatan dan persepsi kesehatan
Mengetahui persepsi sehat dan sakit bagi klien, serta untuk mengetahui pengetahuan klien terhadap kondisi kesehatannya saat ini (Aliyah, 2021).

2) Pola metabolik-nutrisi

Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, pola makan dan minum, faktor pencernaan (nafsu makan, mual atau muntah, pembatasan makanan, alergi makanan). Pola metabolik dan nutrisi pada ibu menyusui harus diperhatikan karena berpengaruh terhadap banyak sedikitnya ASI yang dihasilkan (Sanima, Utami & Lasri., 2017).

3) Pola eliminasi

Menggambarkan pola buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) yang meliputi frekuensi, konsistensi, jumlah, warna, dan bau (Mansyur & Dahlan, 2014).

4) Pola aktivitas-latihan

Pengkajian pola aktivitas-latihan bertujuan untuk mengetahui apakah klien dapat melakukan aktivitas klien sehari-hari secara mandiri atau dengan bantuan orang lain maupun alat (Aliyah, 2021).

5) Pola istirahat-tidur

Untuk mengkaji waktu istirahat klien sehingga dapat diketahui ada tidaknya gangguan pola istirahat. Ibu menyusui biasanya akan mengalami gangguan pola tidur karena ibu sering terbangun apabila bayinya menangis, bayi tidak tidur nyenyak, dan ibu harus selalu menyusui bayinya (Windayanti, Fitria & Sofiyanti., 2020).

6) Pola persepsi-kognitif

Menggambarkan tentang indera khusus (penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba). Pada klien yang mengalami gangguan menyusui akan menghadapi rasa cemas yang dapat menimbulkan penyempitan persepsi sehingga dapat mengurangi fungsi kerja indera dan mempengaruhi proses menyusui (Aliyah, 2021).

7) Pola konsep diri-persepsi diri

Pola konsep diri-persepsi diri menggambarkan tentang keadaan sosial dan keadaan fisik klien yang berkaitan dengan harga diri klien. Kaji tentang perasaan klien terhadap perubahan tubuh yang terjadi setelah melahirkan (Aliyah, 2021).

8) Pola hubungan-peran

Menggambarkan tentang hubungan klien dengan keluarga, teman, maupun masyarakat disekitarnya. Lakukan pengkajian tentang dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun orang terdekat kepada klien. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat dapat mempercepat adaptasi klien pada masa postpartum (Mansyur & Dahlan, 2014).

9) Pola reproduksi-seksualitas

Masalah atau perhatian seksual, menstruasi, jumlah anak, jumlah suami/istri, gambaran perilaku seksual, pengetahuan tentang seksualitas dan reproduksi, efek terhadap kesehatan (Aliyah, 2021).

10) Pola toleransi terhadap stress-koping

Menggambarkan tentang tingkat stress yang dialami klien serta cara yang dilakukan klien untuk mengatasi stress yang dialami saat ini. Stress yang dialami oleh klien akan menghambat *refleks letdown* yang dapat mempengaruhi produksi ASI (Mansyur & Dahlan, 2014).

11) Pola keyakinan-nilai

Menggambarkan tentang agama yang dianut oleh klien serta keyakinan dalam budaya yang dapat mempengaruhi kesehatan klien seperti mitos, larangan, dan adat (Aliyah, 2021).

9) Pemeriksaan Laboratorium

10) Analisa Data

Analisa data merupakan kemampuan menghubungkan data dengan konsep, teori dan prinsip yang relevan untuk membuat kesimpulan dalam menentukan masalah kesehatan dan keperawatan (palupi, 2023).

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah suatu pernyataan yang menggambarkan suatu respon manusia (suatu keadaan sehat atau perubahan pola interaksi aktual/potensial) dari seorang individu atau kelompok. Diagnosis keperawatan adalah sebuah penilaian klinis tentang respons individu, keluarga, dan komunitas terhadap masalah kesehatan atau sebuah proses kehidupan aktual atau potensial sebagai dasar pemilihan intervensi keperawatan untuk mencapai hasil tempat perawat dapat bertanggung jawab (PPNI,2017).

a. Diagnosis Aktual

Diagnosis keperawatan aktual merupakan diagnosis yang menjelaskan suatu masalah yang nyata terjadi saat ini atau juga suatu respons pasien/klien terhadap kondisi kesehatan atau proses kehidupannya yang menyebabkan klien mengalami masalah kesehatan. Kriteria tanda/gejala mayor dan minor dapat ditemukan dan divalidasi pada klien langsung.

b. Diagnosis Risiko

Diagnosis keperawatan risiko merupakan keputusan klinis bahwa individu, keluarga dan komunitas sangat rentan dapat mengalami suatu masalah dibandingkan yang lain pada situasi yang sama atau hampir sama. Diagnosis keperawatan juga merupakan keputusan klinis yang divalidasi oleh faktor risiko mengalami masalah kesehatan.

c. Diagnosis Promosi Kesehatan

Diagnosis keperawatan promosi kesehatan kemungkinan adanya keinginan dan juga motivasi seorang klien untuk dapat meningkatkan kondisi kesehatannya ke tingkat lebih baik atau optimal dengan kondisi yang terjadi pada saat ini.

Masalah yang mungkin atau dapat muncul pada ibu hamil dengan hipertensi, yaitu:

(Sumber:Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2016/2017).

- 1) Nyeri akut b.d Agen Pencedera Fisiologis (D.0079)
- 2) Menyusui Tidak Efektif b.d Ketidakadakuatan Suplai ASI (D.0029)
- 3) Menyusui Efektif (D.0028) b.d Hormon Oksitosin dan prolaktin adekuat.

3. Perencanaan Keperawatan

Perencanaan keperawatan merupakan aspek-aspek yang dapat diobservasi dan dapat diukur dengan kriteria kondisi, perilaku, atau persepsi/pendapat dari pasien, keluarga dan komunitas sebagai respon terhadap perencanaan keperawatan. Perencanaan keperawatan menunjukkan status diagnosis keperawatan setelah dilakukan perencanaan keperawatan. Perencanaan keperawatan dapat membantu perawat memfokuskan atau mengarahkan asuhan keperawatan karena respons fisiologis, psikologis, sosial, perkembangan, atau spiritual yang menunjukkan adanya perbaikan masalah kesehatan pada pasien (PPNI, 2018).

Perencanaan keperawatan merupakan bagian dari sebuah tahapan suatu proses keperawatan yang meliputi tujuan keperawatan, penetapan kriteria hasil, penetapan rencana tindakan yang akan diberikan kepada klien untuk memecahkan masalah klien. Karakteristik dari perencanaan keperawatan merupakan rasional berdasarkan dengan kondisi pasien dan digunakan untuk mencapai situasi aman dan terapeutik. Adapun pedoman dalam penulisan tujuan kriteria hasil keperawatan berdasarkan SMART, yaitu:

- S : Spesifik (tidak menimbulkan makna ganda)
- M : Measureable (dapat diukur, dilihat, diraba, didengar ataupun dirasakan)
- A : Achievable (dapat dicapai)
- R : Reasonable (dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah)
- T : Time (punya batas waktu yang sesuai dengan kondisi klien) (Dinarti & Mulyani, 2017).

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)						Intervensi Keperawatan (SIKI)
1.	Nyeri Akut(D.0077) Definisi Pengalaman sensorik dan emosional yang bervariasi dari menyenangkan sampai tidak menangkan yang berhubungan dengan persalinan Nyeri Akut(D.0077) b.d agen pencedera fisiologi Gejala dan Tanda Mayor Subjektif: 1. Mengeluh nyeri 2. Perineum terasa tertekan Objektif: 1. Ekspresi wajah meringis 2. Berposisi meringankan nyeri 3. Uterus teraba membulat	Tingkat Nyeri(D.0079) Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3x dalam 24 jam diharapkan dapat mengatasi nyeri melahirkan yang dirasakan pasien dengan kriteria hasil:						Observasi: 1 Identifikasi lokasi, karakteristik, frekuensi, nyeri. kualitas, intensitas 2 Identifikasi skala nyeri 3 Identifikasi respon nyeri non verbal 4 Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri 5 Identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri 6 Identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri 7 Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup
		Kriteria Hasil						
			Menurun	Cukup Menurun	sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	
		Kemampuan meningkatkan aktivitas	1	2	3	4	5	
			Meningkat	Cukup Meningkat	sedang	Cukup Menurun	Menurun	
		Keluhan nyeri	1	2	3	4	5	
		Meringis	1	2	3	4	5	
		Sikap protektif	1	2	3	4	5	
		Gelisah	1	2	3	4	5	
		Kesulitan tidur	1	2	3	4	5	
			Memburuk	Cukup Memburuk	sedang	Cukup Membaik	Membaik	
		Frekuensi nadi	1	2	3	4	5	
		Pola nafas	1	2	3	4	5	

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)						Intervensi Keperawatan (SIKI)
	Gejala dan Tanda Minor Subjektif: 1. Mual 2. Nafsu makan menurun/meningkat Objektif: 1. Tekanan darah meningkat 2. Frekuensi nadi meningkat 3. Tegangan otot meningkat 4. Pola tidur berubah 5. Fungsi berkemih berubah 6. Diaforesis 7. Gangguan perilaku 8. Perilaku ekspresif 9. Pupil dilatasi	Tekanan darah	1	2	3	4	5	8 Monitor efek samping Penggunaan analgetik Terapeutik: 1. Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri 2. Control lingkungan yang memperberat rasa nyeri 3. Fasilitasi istirahat tidur 4. Pertimbangan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri Edukasi: 1 Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri 2 Jelaskan strategi meredakan nyeri
		Proses berpikir	1	2	3	4	5	
		Fokus	1	2	3	4	5	
		Fungsi berkemih	1	2	3	4	5	
		Nafsu makan	1	2	3	4	5	

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)						Intervensi Keperawatan (SIKI)
	10. Muntah 11. Fokus pada diri sendiri							3 Anjurkan memonitor nyeri secara mandiri 4 Anjurkan menggunakan analgetik secara tepat 5 Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri Kolaborasi: 1 Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu
2.	Menyusui Efektif (D.0028) Definisi Berisiko mengalami peningkatan terserang organisme patogenik Menyusui Efektif b.d(D.0028)b.d hormon oksitosin dan prolaktin adekuat Gejala dan Tanda Mayor Subjektif	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan Status Menyusui Membaik dengan Kriteria hasil						Pijat laktasi (L.03134) Observasi: 1. Monitor kondisi mammaedan putting 2. Identifikasi keinginan ibu untuk menyusui 3. Identifikasi pengetahuan ibu tentang menyusui Terapeutik:
		Kriteria Hasil						
			Menurun	Cukup Menurun	Sedang	Cukup Meningkat	Meningkat	
		Perlekatan bayi Pada payudara	1	2	3	4	5	
		Kemampuan ibu memposisikan bayi dengan benar	1	2	3	4	5	
		Miksi bayi lebih dari 8 kali 24 jam	1	2	3	4	5	

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)						Intervensi Keperawatan (SIKI)
	1) Ibu merasa percaya diri selama proses menyusui Objektif 2) bayi melekat pada payudara ibudengan benar 3) Ibu mampumemposisikan bayi dengan benar 4) Miksi bayi lebih dari 8 kali dalam 24 jam 5) berat badan bayi meningkat 6) ASI menetes/memancar 7) Suplai ASI adekuat 8) Putting tidak lecet setelah minggu kedua GEJALA dan Tanda Minor Subjektif (tidak tersedia)	Berat badan bayi						4. Posisikan ibu dengan nyaman 5. Pijat mulai dari kepala,leher,bahu,punggung dan payudara 6. Pijat dengan lembut 7. Pijat secara melingkar (butterfystroke) 8. Pijat secara rutin setiap hari 9. Dukung ibu meningkatkan diri dalam menyusui dengan memberikan pujian terhadap perilaku positif ibu 10. Libatkan keluarga dan suami. Edukasi: 11. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan 12. Jelaskan manfaat tindakan
			Meningkat	Cukup Meningkat	sedang	Cukup Menurun	Menurun	
		Tetes pancaran ASI	1	2	3	4	5	
		Suplai ASI adekuat	1	2	3	4	5	
		Putting tidak lecetsetelah 2 minggu melahirkan	1	2	3	4	5	
		Bayi tidur setelah menyusui	1	2	3	4	5	
		Payudara ibu kosong setelah menyusui	1	2	3	4	5	
		Intake bayi	1	2	3	4	5	
		Hisapan bayi	1	2	3	4	5	
		Lecet pada putting	1	2	3	4	5	
		Bayi rewel	1	2	3	4	5	
		Bayi menanggisk setelah menyusui	1	2	3	4	5	
			Memburuk	Cukup Memburuk	sedang	Cukup Membaik	Membaik	

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)						Intervensi Keperawatan (SIKI)
	Objektif		1	2	3	4	5	
	1. Bayi tidur setelah menyusui		1	2	3	4	5	
	2. Payudara ibu		1	2	3	4	5	
	kosong setelah menyusui	Kadar sel darah putih	1	2	3	4	5	
	3. Bayi tidak rewel dan menangis setelah menyusui							

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)	Intervensi Keperawatan (SIKI)
3.	Menyusui Tidak Efektif(D.0029) Definisi Kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesukaran pada proses menyusui Menyusui Tidak Efektif b.d Ketidakadekuatan Suplai ASI(D.0029) Gejala dan Tanda Mayor Subjektif: - Kelelahan maternal - Kemasan maternal Objektif: - Bayi tidak mampu	Status menyusui (D.0029) Setelah dilakukantindakan selama 3x dalam 24 jam Keperawatandiharapkan pemberian ASI dapat efektif kembali,membaik dengan	Observasi - Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi - Identifikasi tujuan atau keinginan menyusui Terapeutik: - Sediakan materi dan media pendidikan kesehatan - Jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan - Berikan kesempatan untuk bertanya - Dukung Ibu meningkatkan kepercayaan diri dalam menyusui - Libatkan sistem pendukung: suami,
		Kriteria Hasil	
		Menurun	
		Menurun	
		Sedang	
		Cukup meningkat	
		Meningkat	
		Denyut nadi perifer	1 2 3 4 5
		Penyembuhan luka	1 2 3 4 5
		Sensasi	1 2 3 4 5

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)						Intervensi Keperawatan (SIKI)
	melekat pada payudara ibu		Meningkat	Cukup meningkat	sedang	Cukup menurun	Menurun	keluarga, tenaga kesehata
	2. ASI tidak menetes/menancar	Warna kulil pucat	1	2	3	4	5	Edukasi: 1. Berikan konseling menyusui 2. Jelaskan manfaat menyusui bagi ibu dan bayi 3. Ajarkan 4 (empat) posisi menyusui dan perlekatan (lacth on) cengan benar 4. Ajarkan perawatan payudara antepartum dengan mengompres dengan kapas yang telah diberikan minyak kelapa. 5. Ajarkan perawatan payudara postpartum
		Edama perifer	1	2	3	4	5	
		Nyeri ekstremitas	1	2	3	4	5	
	3. BAK bayi kurang dari 8 kali dalam 24 jam	Parastesia	1	2	3	4	5	
		Kelemahan otot	1	2	3	4	5	
		Kram otot	1	2	3	4	5	
		Bruit femoralis	1	2	3	4	5	
	4. Nyeri dan/atau lecet terus menerus setelah minggu kedua	Nekrosis	1	2	3	4	5	
			Memburuk	Cukup membaik	sedang	Cukup membaik	Membaik	
		Pengisian kapiler	1	2	3	4	5	
		Akral	1	2	3	4	5	
		Turgor kulit	1	2	3	4	5	
		Tekanan darah sistolik	1	2	3	4	5	
		Tekanan darah diastolik	1	2	3	4	5	
		Tekanan arteri rata-rata indeks ankle-brachial	1	2	3	4	5	
	Gejala dan Tanda Minor Subjektif: (tidak Tersedia) Objektif:							

No	Diagnosis Keperawatan (SDKI)	Perencanaan Keperawatan Luaran Keperawatan (SLKI)	Intervensi Keperawatan (SIKI)
	1. Intake bayi tidak adekuat 2. Bayi mengisap tidak terus menerus 3. Bayi Menangis saat disusui		(mis. memerah ASI. oksitosin)

4. Pelaksanaan Keperawatan

Implementasi keperawatan adalah serangkaian kegiatan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang baik dan menggambarkan kriteria yang diharapkan. Proses pelaksanaan implementasi harus berpusat pada kebutuhan pasien, faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebutuhan keperawatan, dan kegiatan komunikasi (Ramadhani, 2020).

Pelaksanaan keperawatan adalah sebuah tahapan keempat dari proses keperawatan yang dimulai setelah perawat menyusun perencanaan keperawatan. Tindakan yang dilakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan, mencakup kegiatan mandiri dan kolaborasi. Dengan perencanaan keperawatan yang dibuat berdasarkan diagnosis yang tepat, perencanaan diharapkan dapat mencapai Tujuan dan hasil yang diinginkan untuk mendukung dan meningkatkan status kesehatan klien.

Pelaksanaan keperawatan yaitu tindakan dari perencanaan keperawatan seperti perilaku atau aktivitas spesifik yang telah dikerjakan oleh perawat, semua tindakan pada perencanaan keperawatan terdiri dari atas observasi, terapeutik, edukasi, dan kolaborasi (PPNI, 2018).

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan adalah proses pengukuran data yang dikumpulkan selama pemberian asuhan keperawatan pada klien untuk menilai tujuan yang telah tercapai dengan Tujuan dan kriteria hasil yang dibuat pada tahap perencanaan. Tujuan dari evaluasi yaitu, mengakhiri perencanaan tindakan keperawatan yang telah tercapai, memodifikasi rencana tindakan keperawatan serta merumuskan perencanaan keperawatan. Komponen format penulisan evaluasi yang digunakan adalah berdasarkan format SOAP (Siregar et al., 2021).

- S : Subjektif,
data yang berdasarkan sebuah keluhan yang telah diucapkan atau yang disampaikan oleh pasien yang masih dirasakan setelah dilakukan tindakan keperawatan.
- O : Objektif,
data yang berdasarkan hasil pengukuran atau hasil observasi secara langsung terhadap pasien dan yang dirasakan oleh pasien setelah dilakukan tindakan keperawatan.
- A : Analisis,
interpretasi data berdasarkan data subjektif dan data objektif. Analisis merupakan suatu masalah atau diagnosis keperawatan yang masih terjadi pada kondisi pasien atau juga dapat dituliskan masalah/diagnosis baru yang terjadi akibat adanya perubahan pada status kesehatan pasien yang telah teridentifikasi datanya dalam data subjektif dan data objektif.
- P : Planning,
perencanaan keperawatan yang akan dilanjutkan, dihentikan, dimodifikasi, dan ditambahkan dari perencanaan keperawatan yang telah ditentukan sebelumnya. Tindakan yang telah menunjukkan hasil memuaskan dan tidak memerlukan tindakan ulang lagi pada umumnya dapat dihentikan. Tindakan yang perlu dilakukan yaitu tindakan kompeten untuk menyelesaikan masalah pada pasien dan membutuhkan waktu untuk mencapai keberhasilan. Tindakan yang perlu dimodifikasi yaitu tindakan yang dirasa dapat membantu menyelesaikan masalah pasien, tetapi perlu ditingkatkan kualitasnya atau mempunyai alternatif pilihan yang lain juga dapat membantu mempercepat proses penyembuhan.

B. Konsep Teori

1. Definisi Post Partum

Masa nifas (Post Partum) merupakan periode dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi kembali ke kondisi semula sebelum kehamilan, berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama periode pemulihan ini, ibu akan mengalami berbagai perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan di awal masa selepas melahirkan, yang dapat berpotensi menjadi masalah kesehatan jika tidak ditangani dengan baik. (Dewi 2021).

Jadi post partum (puerperium) dapat disimpulkan bahwa post partum adalah masa dimana kondisi pemulihan ibu dari persalinan hingga kembali ke kondisi ibu hamil, kurang lebih terjadi selama 6 minggu.

a. Adaptasi fisik

Adaptasi fisik ibu post partum adalah proses fisiologis yang melibatkan beberapa sistem. Tubuh yang saling berkaitan yang paling utama saat pemulihan setelah melahirkan dalam hal ini adalah sistem reproduksi. Tubuh banyak sekali mengalami perubahan saat menyesuaikan kondisi pada saat hamil. Organ tubuh ibu yang mengalami perubahan. Post partum sebagai berikut :

1) System Reproduksi

a) Involusi Uterus

Involusi uterus atau pengerutan uterus adalah sebuah proses kembalinya uterus pada kondisi semula sebelum hamil. Proses ini dimulai saat plasenta keluar. Plasenta lahir dengan tinggi fundus uteri setinggi pusat, berat uterus sebesar 1000gr, dengan diameter uterus 12,5cm. Sampai 14 hari setelah persalinan TFU tidak teraba saat diperiksa, berat uterus 350gr dengan diameter uterus 5cm. Proses involusi menyebabkan

protein uterus mengalami penurunan sebesar 90% dalam waktu 10 hari (Viera Valencia and Garcia Giraldo 2019).

b) Lokhea

Lochea merupakan cairan berupa sekret yang berasal dari kavum uteri (dalam rahim) dan vagina, yang biasanya akan keluar pada saat ibu dalam masa nifas, menurut Wahyuningsih (2019) berdasarkan warna dan waktunya pengeluaran lochea dibagi menjadi 4 jenis yaitu :

- (1) Lochea rubra : munculnya pada hari pertama hingga hari ketiga setelah melahirkan, berwarna merah karena berisi darah segar dari jaringan sisa-sisa plasenta. 12.
- (2) Lochea sanguinolenta : lochea ini berwarna merah kecoklatan munculnya di hari keempat hingga hari ketujuh setelah postpartum yang berisi darah dan lendir.
- (3) Lochea serosa : lochea ini munculnya hari ketujuh sampai hari keempat belas setelah post partum dan warnanya kuning kecoklatan.
- (4) Lochea alba : lochea ini berwarna putih dan berlangsung dua sampai enam minggu setelah post partum

c) Involusi

Tempat plasenta Pada hari-hari pertama masa nifas bekas plasenta terdapat banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh gumpalan darah yang terbentuk pada dinding pembuluh darah (thrombus) Plasenta berdiameter 7 cm, adanya luka bekas plasenta tidak meninggalkan jaringan parut yang disebabkan oleh adanya pertumbuhan sel endometrium yang baru tepat berada di bawah permukaan luka Endometrium tumbuh kembali selama kurang lebih sekitar enam sampai tujuh minggu setelah bayi di lahirkan.

d) Serviks

Serviks berwarna kehitaman karena dipenuhi pembuluh darah, yang berbentuk mirip corong karena disebabkan adanya korpus uteri yang terjadi kontraksi, sedangkan serviks sudah tidak berkontraksi sehingga di perbatasan antara korpus uteri dan serviks terbentuk menyerupai cincin. Serviks menjadi lunak, memendek, dan konsistensinya kembali seperti awal, setelah 18 jam setelah melahirkan.

e) Vulva dan Perineum

(1) Perineum Vulva dan vagina

Tepat hari ke lima, perineum telah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya walaupun mengalami penekanan serta peregangan selama proses persalinan. Kembali normal secara bertahap dalam enam sampai delapan minggu post partum. Perineum menjadi kenyal karena sebelumnya mengalami peregangan yang disebabkan oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju mencari jalan lahir. Perubahan yang terjadi pada perineum ibu post partum terjadi pada saat perineum mengalami robekan akibat oleh kepala bayi bergerak maju, sampai saat post natal menjadi lebih kendur dibanding pada saat sebelum melahirkan.

(2) System Endokrin

System endokrin adaptasi post partum pada perubahan kadar hormone ibu. Hormone steroid pada kehamilan trimester ketiga didominasi yang berasal dari plasenta, meskipun progesterone tetap diproduksi oleh massa jaringan berwarna kuning (corpus luteum) dan ovarium. Melepasnya plasenta pada saat proses persalinan

menyebabkan terjadinya pengeluaran zat-zat larut dalam air (diuresis). Penurunan hormon progesteron dapat menyebabkan menurunnya tonus otot dan lambatnya mobilitas usus ibu post partum yang berakibat pada gangguan pencernaan Pada ibu yang tidak menyusui hormon estrogen meningkat pada minggu kedua setelah melahirkan dengan kadar yang lebih tinggi daripada ibu post partum yang menyusui bayinya Selain itu, kadar hormon adrenal seperti aldosteron kembali sama seperti sebelum masa kehamilan Hormon Folikel Stimulating Hormon (FSH) dan Luteizing Hormon (LH) juga mengalami perubahan saat periode post partum FSH kembali berfungsi seperti awal sebelum persalinan setelah tiga Minggu post partum, sedangkan LH berfungsi tergantung pada mekanisme menyusui Artinya ibu yang sedang memberi ASI pada bayi dengan eksklusif akan memiliki kadar.

Hormon Oksitosin dan Prolaktin yang meningkat serta tidak berperannya hormon LH yang merupakan Metode kontrasepsi alami bagi Ibu post partum mengalami ovulasi dan menstruasi setelah kurang lebih 7 sampai 9 minggu setelah melahirkan Kondisi ini berbeda antara ibuyang menyusui dan tidak menyusui Perbedaan ini dikarenakan ibu yang menyusui lebih lama (sampai 12 minggu) mengalami ovulasi dibandingkan dengan ibu yang tidak menyusui Hal ini terjadidiakibatkan ibu yang menyusui mengalami peningkatan hormon prolaktin serum yang menekan ovulasi Darah nifas yang keluar pertama kali setelah melahirkan lebih banyak dari biasanya Kondisi seperti ini akan kembali normal setelah tiga

sampai empat siklus menstruasi (Rahayu, Setyowati, and Rahayu 2023).

(3) System Urinaria

Penurunan fungsi ginjal diakibatkan penurunan hormon steroid pada masa post partum. Pendarahan pasca persalinan (Hipotonia) pada masa kehamilan, dilatasi ureter dan pelvis ginjal kembali normal setelah delapan minggu. Proses kehamilan menyebabkan trauma dan pembengkakan pada uretra, kandung kemih. Terjadinya diuresis setelah melahirkan menyebabkan kandung kemih cepat penuh sehingga terjadi overdistensi kandung kemih atau tidak mempunyai proses mengosongkan kandung kemih dan retensi Urine, yang mengakibatkan ibu mengalami resiko infeksi pada saluran kandung kemih.

(4) System Gastrointestinal

Saat melahirkan ibu sudah mengeluarkan banyak energi menyebabkan pasca melahirkan ibu merasa lapar dan haus. Kekuatan otot pencernaan menurun. Konstipasi dialami oleh ibu setelah melahirkan yang disebabkan oleh lain, tonus bowel yang menurun sebagai hasil aktivitas progesterone, pembatasan cairan, trauma perineal, episiotomi dan hemoroid (Amelia 2019).

(5) System Kardiovaskuler

pada sistem kardiovaskuler terdapat beberapa yang mempengaruhi perubahan volume darah menurun, meningkatnya curah jantung dan denyut jantung pada saat sesudah bersalin, seperti kehilangan darah umumnya sekitar 300-400 cc selama melahirkan, kehilangan darah bisa terjadi dua kali lipat ketika dilakukan tindakan operasi. Dalam waktu 30-60 menit darah meningkat hal

ini karena darah melewati sirkulasi uteroplasenta yang bisa mengurangi ukuran pembuluh darah 10-15% sehingga volume darah atau sirkulasinya kembali normal dalam waktu 3-4 minggu seperti sebelum hamil, pada curah jantung umumnya akan tetap naik dalam 24-48 jam masa postpartum dan nilainya terjadi penurunan seperti sebelum hamil yaitu 10 hari pasca persalinan.

(6) System Neurologi Perubahan

System neurologi pada masa kehamilan semakin menghilang pada saat post partum Kesemutan saat kehamilan menghilang pada fase post partum Rasa tidak nyaman (Fatigue) sering terjadi karena afterpains, nyeri episiotomi, ketegangan otot dan pembengkakan payudara Hal ini mengakibatkan karena banyak ibu post partum yang mengalami kesulitan tidur.

(7) System Musculoskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, menurut (Ii, Partum, and Partum 2022) pembuluh darah yang berada di antara anyaman otot-otot uterus akan terjepit, sehingga akan menghentikan perdarahan. Ligamen- ligamen, diafragma pelvis, serta fasia yang meregang pada waktu persalinan, secara berangsur-angsur menjadi ciut dan pulih kembali. Stabilisasi secara sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan.

(8) System Integumen

Peningkatan hormon saat kehamilan menyebabkan perubahan kulit ibu Hormon pada masa post partum mengalami penurunan sehingga perubahan kulit ibu akan Kembali normal seperti sebelum hamil Perubahan tersebut adalah kloasma dan linea nigra berangsur-angsur

menghilang karena aktivitas penurunan hormon yang menstimulasi melanosit Hormone estrogen menurun sehingga spider nevi dan eritema palmar sedikit demi sedikit menghilang Striae gravidarum menjadi garis silver yang tidak tampak lagi (Rinasa and Silvy Irdianty 2023).

(9) Perubahan tanda-tanda vital

Sesudah partus suhu tubuh dapat naik sekitar 0,5 °C dari normal dan tidak melebihi 8°C (Ii, Partum, and Partum 2022) Sesudah dua jam pertama melahirkan umumnya suhu badan akan kembali normal. Denyut nadi umumnya labil dibandingkan dengan suhu tubuh, sedangkan pernafasan akan sedikit meningkat setelah partus kemudian kembali seperti keadaan semula. Pada beberapa kasus ditemukan keadaan hipertensi post partum namun akan menghilang dengan sendirinya apabila tidak terjadi penyakit-penyakit lain yang menyertainya dalam setengah bulan tanpa pengobatan.

b. Adaptasi Psikososial

Adanya perubahan dan stressor yang menyertai proses persalinan, masa transisi menjadi orang tua dapat menjadi waktu yang penuh tekanan bagi orang tua, khususnya Ibu tidak hanya menghadapi perubahan peran, tetapi juga dengan perubahan tubuhnya untuk kembali seperti keadaan sebelum hamil Pada masa nifas awal tanpa alasan yang jelas mengalami perubahan pada emosi seperti mudah tersinggung, menangis, pusing, cemas, emosi labil, perasaan tidak adekuat Banyak ibupost partum mengalami baby blues dan kecenderungan untuk meluapkan emosi dengan perasaan yang tidak sanggup, panik dan ketakutan Pada tahap ini sebagian klien di diagnosis mengalami depresi post partum (Amelia 2019).

c. Perubahan Psikologi Post Partum

Perubahan fisiologis pada ibu post partum akan diikuti juga oleh perubahan psikologis secara simultan sehingga ibu harus beradaptasi secara menyeluruh.

Menurut Aritonang & Simanjuntak (2021), fase-fase yang akan dialami oleh ibu post partum antara lain:

1) Fase Ketergantungan (*Taking In*)

Fase ini merupakan periode ketergantungan yang berlangsung selama satu sampai dua hari setelah melahirkan. Pada fase ini, perhatian ibu hanya berfokus pada dirinya sendiri sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ibu sangat membutuhkan orang lain untuk membantu kebutuhannya yang utama adalah istirahat, tidur dan makan untuk proses pemulihannya.

Gangguan psikologi yang dialami oleh ibu pada fase ini yaitu:

- a) Kekecewaan pada bayinya.
- b) Ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami.
- c) Rasa bersalah karena ASI belum keluar.

2) Fase antara Ketergantungan dan Mandiri (*Taking Hold*)

Fase ini terjadi selama hari ketiga hingga hari kesepuluh pasca melahirkan. Pada fase ini ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya. Jika Ibu merawat bayinya, maka Ia harus memperhatikan kualitas dan kuantitas produksi ASInya.

3) Fase Penerimaan Peran Baru (*Letting Go*)

Fase ini merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya. Terjadi peningkatan akan perawatan diri dan bayinya.

C. Asi Eksklusif

1. Definisi Asi

Air Susu Ibu (ASI) adalah air susu yang mengandung nutrisi optimal, baik kualitas dan kuantitasnya. Pemberian Air Susu Ibu merupakan metode pemberian makanan bayi yang terbaik. ASI mengandung semua zat gizi dan cairan yang dibutuhkan untuk memenuhi seluruh gizi bayi pada 6 bulan pertama (Diantini 2021).

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mammae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. ASI eksklusif adalah pemberian ASI tanpa makanan dan minuman tambahan lain pada bayi berumur nol sampai enam bulan. (Ii, Partum, and Partum 2022).

Jadi dari kedua pendapat tentang ASI dapat diambil kesimpulan bahwa ASI merupakan makanan yang terbaik bagi bayi dalam bentuk cairan yang mengandung lemak dan air serta zat gizi yang lengkap berguna dalam pertumbuhan dan perkembangan bayi dan bersifat fleksibel.

a. Jenis-Jenis ASI

1) ASI Pertama (Kolostrum)

ASI pertama adalah kolostrum, kolostrum merupakan cairan pertama yang dikeluarkan oleh kelenjar payudara pada 1 hari sampai 4 hari setelah persalinan. Kolostrum berwarna kekuning-kuningan dan mengandung protein lebih tinggi dibanding dengan kandungan protein susu yang telah matang. Kolostrum juga memiliki kandungan laktosa yang lebih rendah daripada susu matang. Kandungan zat kekebalannya pun 10-17 kali lebih banyak dari kandungan susu matang. Dibanding dengan ASI matang kolostrum jauh memiliki lebih banyak kandungan zat kekebalan, protein anti-infeksi lainnya dan lebih banyak mengandung sel darah putih (Suparyanto dan Rosad (2020).

2) ASI Transisi

ASI pada masa transisi diproduksi pada hari ke-4 sampai hari ke-10 pasca kelahiran. Warna ASI ini pun jauh lebih putih ketimbang kolostrum, jumlah volume ASI meningkat tetapi kandungan proteinnya menurun. Selain itu, susu transisi mengandung imunoglobulin dan laktosa. Adapun jumlah kalori, lemak dan hidrat arang semakin tinggi. Hal ini untuk memenuhi kebutuhan bayi yang mulai aktif dengan lingkungan.

3) ASI Matang atau Matur

ASI matang keluar dari hari ke-10 sampai seterusnya. ASI ini memiliki warna putih kental dan memiliki kandungan lemak dan karbohidrat yang semakin tinggi. ASI matang merupakan nutrisi bayi yang terus berubah disesuaikan dengan perkembangan bayi sampai 6 bulan. ASI matang dibedakan menjadi dua yaitu susu awal (primer) dan susu akhir (sekunder). Susu awal adalah ASI yang keluar setiap awal menyusui, sedangkan susu akhir adalah ASI yang keluar setiap akhir menyusui. Susu awal menyediakan pemenuhan kebutuhan akan air, jika bayi memperoleh susu awal dengan jumlah yang banyak, maka semua kebutuhan akan air sudah terpenuhi. Bayi tidak akan memerlukan lagi air minum sebelum usia 6 bulan. Susu akhir mengandung lemak lebih banyak dari susu awal. Banyaknya kandungan lemak pada susu akhir dapat memberikan kandungan energi lebih besar pada ASI (Amelia 2019).

4) Komposisi ASI

Volume dan komposisi ASI berbeda pada setiap ibu tergantung kebutuhan bayi. Ibu dengan bayi prematur mengandung lemak dan protein yang rendah pada ASInya dan memiliki komposisi ASI laktosa yang lebih rendah dibandingkan dengan bayi nonprematurnya (Widiartini, 2017). ASI yang ibu berikan pada bayi selama 180 hari setelah melahirkan mengandung 3,8% lemak, 0,9% protein, 7% laktosa dan 0,2% mineral. Konsumsi ASI pada bayi sangat

bervariasi, diperkirakan pada siang hari mencapai 46% sampai 58% dari konsumsi 24 jam (Idawati et al, 2021).

b. Tujuan Pemberian ASI

1) Tujuan perawatan payudara setelah melahirkan sebagai berikut:

- a) Untuk memelihara kebersihan payudara agar terhindar dari infeksi.
- b) Meningkatkan produksi ASI dengan merangsang kelenjar kelenjar air susu melalui pemijatan
- c) Untuk menjaga kelembaban puting susu supaya tidak lecet
- d) Mencegah bendungan ASI atau pembengkakan payudara
- e) Melenturkan dan menguatkan puting
- f) Mengetahui secara dini kelainan puting susu dan melakukan usaha untuk mengatasinya
- g) Menjaga keindahan bentuk payudara
- h) Serta persiapan psikis ibu menyusui

2) Persiapan alat

- a) Baby oil secukupnya
- b) Kapas secukupnya
- c) Waslap, 2 buah
- d) Handuk bersih 2 buah
- e) Bengkok
- f) 2 baskom berisi air hangat dan air dingin

3) Persiapan Petugas

- a) Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir dan keringkan dengan handuk
- b) Membantu ibu membuka pakian
- c) Pasangkan handuk ditubuh ibu yang terbuka
- d) Pelaksanaan Perawatan Payudara

c. Produksi ASI

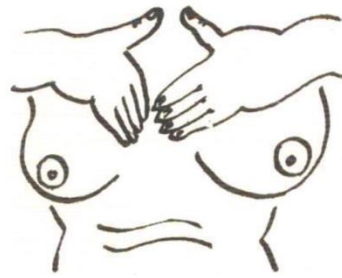
Jumlah ASI yang dikeluarkan tergantung dari frekuensi dan lamanya bayi mengisap payudara. Makin banyak dan lama ia mengisapnya makin banyak ASI yang diproduksi dan dikeluarkan. Jika bayi tersebut mendapatkan ASI yang cukup, ia akan buang air kecil setidaknya enam atau delapan kali selama 24 jam, jika bayi mendapatkan kalori yang cukup, ia akan buang air besar setidaknya dua sampai lima kali sehari. Pada minggu bulan terakhir kehamilan, kelenjar-kelenjar pembuatan ASI mulai menghasilkan ASI. Apabila tidak ada kelainan, hari pertama sejak bayi lahir akan dapat menghasilkan 50-100ml sehari dari jumlah ini akan terus bertambah. Bayi usia 2 minggu mencapai sekitar 400-450 ml. Jumlah ini akan tercapai bila bayi menyusui sampai 4-6 bulan pertama. Oleh karena itu, selama kurun waktu tersebut ASI mampu memenuhi kebutuhan gizi bayi. Dalam keadaan produksi ASI telah normal, volume susu terbanyak yang dapat diperoleh adalah 5 menit dan pengisapan oleh bayi biasanya berlangsung selama 15-25 menit Menyusui yang dijadwalkan akan berakibat kurang baik, karena isapan bayi sangat berpengaruh pada rangsangan produksi ASI selanjutnya. Dengan menyusui tanpa dijadwal, sesuai kebutuhan bayi, akan mencegah banyak masalah yang mungkin timbul (Maryunani, Anik. 2021).

d. Manfaat Pemberian ASI

Pemberian ASI eksklusif bertujuan untuk menjamin pemenuhan hak bayi untuk mendapatkan ASI eksklusif sejak lahir sampai berusia 6 bulan dengan memperhatikan pertumbuhan dan perkembangannya (Sari dan Farida, 2020).dibagi menjadi 4 yaitu:

1. Manfaat ASI untuk Bayi yaitu untuk mendapatkan kekebalan tubuh serta perlindungan dan kehangatan melalui kontak kulit dengan ibunya, mengurangi perdarahan serta konservasi zat besi, protein, dan zat lainnya. Dan ASI eksklusif juga dapat mengurangi angka alergi, terganggunya pernapasan, diare, obesitas pada anak.

2. Manfaat ASI untuk Ibu yaitu isapan bayi merangsang terbentuknya oksitosin sehingga meningkatkan kontraksi Rahim, mengurangi jumlah pendarahan nifas, mengurangi resiko karsinoma mammae, mempercepat pemulihan kondisi ibu nifas, berat badan lebih cepat kembali normal, metode KB paling aman, kadar prolaktin meningkatkan sehingga akan menekan hormon FSH (Follicle Stimulating Hormone) dan ovulasi, suatu kebanggaan bagi ibu jika dapat menyusui dan merasa menjadi sempurna.
2. Penatalaksanaan perawatan payudara
 - a. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan perawatan payudara pasca persalinan, yaitu: Kedua puting susu pertama harus dikompres dengan kapas yang sudah diberi baby oil selama 3-4 menit, kemudian lepaskan sambil memutar kapas agar kotoran yang berada disekitar puting ikut terangkat.
 - b. Pengenyalan puting susu dengan memegang kedua puting menggunakan ibu jari dan jari telunjuk diputar kedalam 20 kali dan keluar 20 kali.
 - c. Penonjolan puting susu dengan cara menarik puting sebanyak 20 kali, atau menggunakan spuit 5cc yang sudah dipotong terbalik.
 - d. Pengurutan payudara:
 - 1) Basahi telapak tangan dengan baby oil atau minyak kelapa. Posisikan kedua telapak tangan di tengah dada antara kedua payudara. Lakukan penekanan atau pengurutan dari arah tengah payudara ke arah samping, lalu lanjutkan dari atas ke arah puting susu dan terakhir dari kedua sisi payudara kanan dan kiri ke arah puting susu. (20 - 30 kali gerakan).



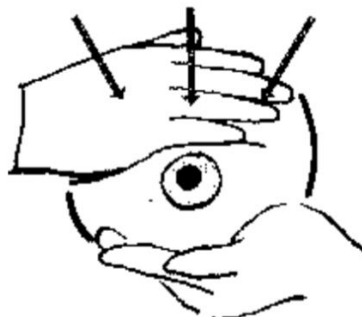
Gambar 2.1 Gerakan Memijat Dengan Kedua Tangan

- 2) Dengan Posisi kedua telapak tangan menekan payudara, lakukan pengurutan melingkar pada kedua payudara. Mulai dari arah dalam ke arah luar (20 - 30 kali gerakan).



Gambar 2.2 Gerakan Melingkar

- 3) Telapak tangan kiri menyangga payudara kiri, lalu tangan kanan dikepalkan (seperti menggenggam). Lakukan penekanan pada payudara kiri dengan menggunakan posisi persendian dari kelima jari tangan yang mengepal. Arah gerakan sama dengan cara pengurutan pertama. Lakukan bergantian pada payudara kanan.(20 - 30 kali gerakan.



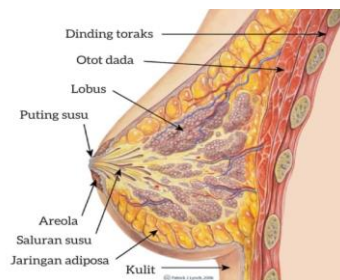
Gambar 2.3 Posisi Lima Jari Seperti Mengepal

Semua gerakan pemijatan payudara ini mempunyai banyak manfaat diantaranya untuk melancarkan refleks produksi ASI dan pengeluaran ASI. Selain itu dapat mencegah terjadinya bendungan ASI pada payudara.

- (a) Setelah selesai pengurutan, bersihkan payudara dengan waslap. Lakukan pemberian kompres hangat pada kedua payudara dan lanjutkan dengan kompres dingin. Bergantian selama 5 menit tiap payudara.
- (b) Setelah selesai gunakan BH yang menyangga payudara.
- (c) Pelaksanaan perawatan payudara pasca persalinan dimulai sedini mungkin yaitu 1-7 hari sesudah bayi dilahirkan. Hal itu dilakukan 2 kali sehari (Riskani, 2022)

3. Anatomi Fisiologi

a. Anatomi payudara



Gambar 2.4 Struktur Payudara Sumber: (Sahara 2022)

1) Struktur Payudara

Pada payudara terdapat tiga bagian utama, yaitu :

- a) Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar
- b) Areola, yaitu bagian yang kehitaman di tengah.
- c) Papilla atau puting, yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara

(1) Korpus

Alveolus, yaitu unit terkecil yang memproduksi susu.

Bagian dari alveolus adalah sel Aciner, jaringan lemak, sel

plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Lobulus, yaitu kumpulan dari alveolus. Lobus, yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI dsalurkan dari alveolus ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa duktulus bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus)

(2) Areola

Sinus laktiferus, yaitu saluran di bawah areola yang besar melebar, akhirnya memusat ke dalam puting dan bermuara ke luar. Di dalam dinding alveolus maupun saluran-saluran terdapat otot polos yang bila berkontraksi dapat memompa ASI keluar.

(3) Papilla

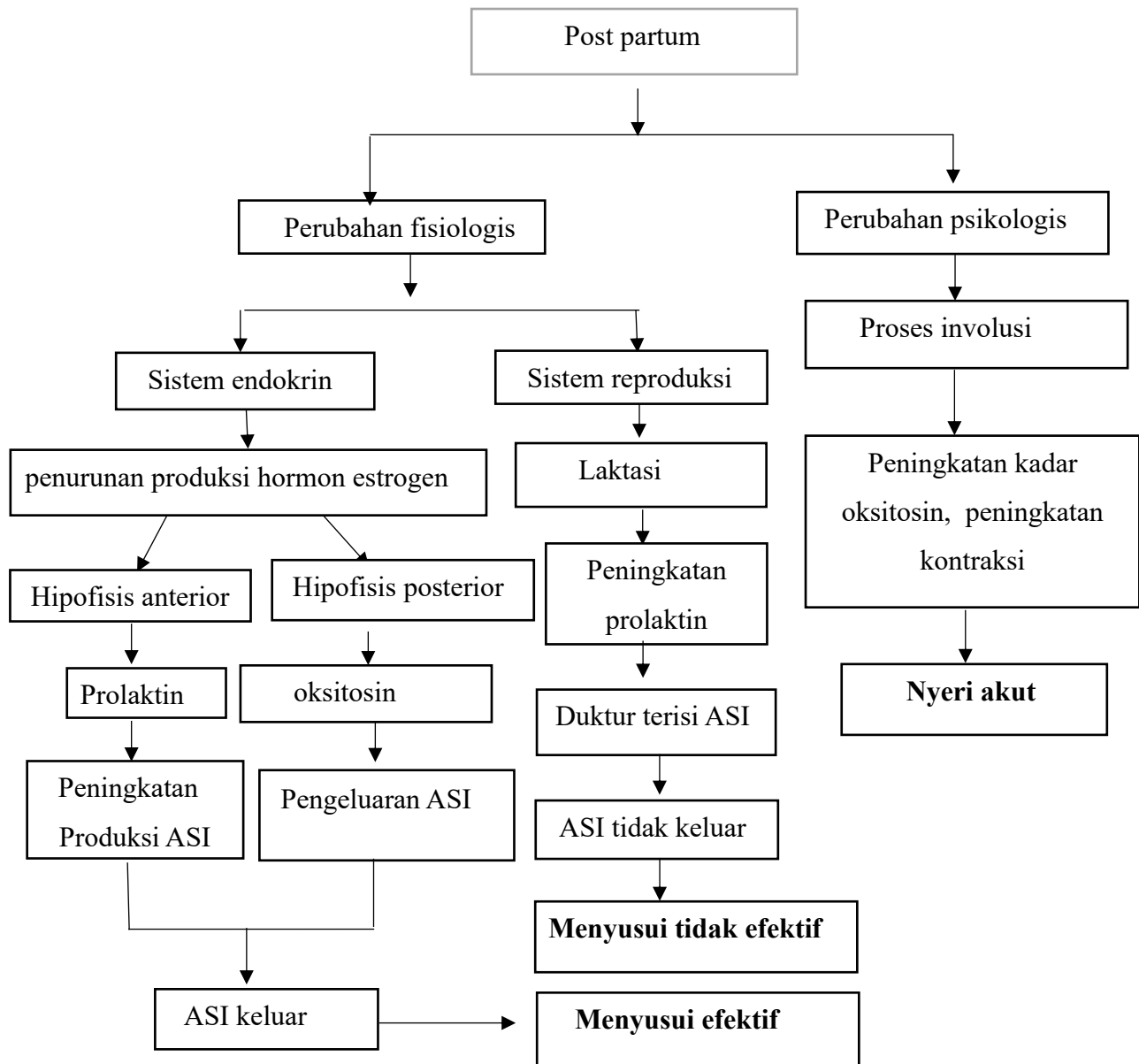
Bentuk puting ada empat, yaitu bentuk yang normal, pendek/ datar, panjang dan terbenam.

2) Peran hormon-hormon dalam perkembangan payudaraa)

- (a) Hormon Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran penampung. Hormon estrogen juga mempengaruhi pertumbuhan sistem saluran, puting, dan jaringan lemak.
- (b) Hormon Progesteron Hormon progesteron merangsang pertumbuhan tunas-tunas alveoli. Hormon progesteron berperan dalam tumbuh kembang kelenjar susu.
- (c) Hormon Prolaktin Hormon prolaktin berfungsi untuk produksi ASI. Selama masa kehamilan, payudara membesar akibat pengaruh hormon estrogen dan progesteron yang meningkat. Segera setelah melahirkan kelenjar hipofisis melalui hormon prolaktin yang bertanggung jawab atas produksi air susu pada kelenjar susu akibat adanya rangsang puting dari hisapan bayi.
- (d) Bentuk dan Fungsi Payudara Bentuk kelenjar payudara bervariasi, yaitu separuh bulatan, kerucut, bergelantung, buah

pir, tipis dan datar. Fungsi utama payudara dalam kaitannya sebagai fungsi reproduksi adalah menghasilkan air susu untuk nutrisi bayi yang baru dilahirkan sampai pada usia tertentu.

4. Pathway Post Partum



(Sulistyowati, Cahyaningsih, & Alfiani, 2020)

5. Komplikasi

Terdapat beberapa hambatan ibu dalam pemberian ASI Menurut (Elisabeth 2021).

a. Putting payudara terasa nyeri

Umumnya ibu akan merasanyeri pada waktu awal Menyusuinyeri akan berkurang setelah ASI sudah keluar Cara Menangani putiing payudara nyeri adalah memastikan posisi ibu menyusui sudah benar kemudian mulai menyusui pada putting payudara yang tidak sakit.

b. Puting payudara Lecet

Puting payudara lecet dapat disebabkan oleh posisi menyusui yang salah. Namun dapat juga karena hal lain yaitu disebabkan oleh trush (candidates) atau dermatitis Cara menangani sebagai berikut :

- 1) Identifikasi penyebab putting payudara lecet misalnya disebabkan karena posisi N menyusui yang salah, candidates atau dermatitis
- 2) Obati penyebab putting payudara lecet Ajari teknik menyusuijika penyebabnya pada cara menyusui yang kunar benar.
- 3) Olesi putting payudara dengan ASI akhir (hind milk) agar putting tetap lembab dan tidak kering Hindari penggunaan krim, salep yang tidak direkomendasikan.
- 4) Puting payudara yangsakit dapat di kuran lebih 1x24 jam, akan pulih dengan sendirinya kurang lebih 2x24 Jam.
- 5) Selama puting payudara diistirahatkan sebaiknya sesekali ASI tetap dikeluarkan dengan cara memencet putting payudara secara perlahan
- 6) Membersihkan payudara tidak dibenarkan untuk menggunakan dengan sabun yang mengandung zat kimia berbahaya.
- 7) Padapayudara yang sakit sebaiknya proses menyusui dihentikan terlebih dahulu, memberi kesempatan lukanya sembuh.
- 8) Setelah terasa nyeri hilang sebaiknya mulai menyusui kembali

- 9) Bila lecet tidak sembuh dalam 1 minggu atau lebih dianjurkan ibu untuk di rujuk ke puskesmas.

c. Payudara Bengkak

Pada hari-hari pertama sekitar 2-4 jam setelah melahirkan payudara terasa penuh dan nyeri yang disebabkan karena bertambahnya aliran darah payudara bersamaan dengan ASI yang mulai diproduksi faktor yang menyebabkan payudara bengkak adalah posisi menyusui yang salah pengeluaran ASI yang jarang, terlambat menyusui, waktu menyusui yang terbatas.

Perbedaan payudara bengkak dan payudara penuh :

- 1) Perbedaan payudara bengkak : Payudara oedema, sakit puting. Payudara kencang, kulit mengkilat walau tidak merah, dan bila diperiksa atau dihisap ASI tidak keluar. Badan biasa demam setelah 24 jam.
- 2) Payudara penuh : Rasa berat. pada payudara, panas dan keras Bila diperiksa ASI keluar dan tidak demam.

Cara mengatasinya payudara bengkak:

- 1) Susui bayi sesering mungkin
- 2) Sebelum menyusui sebaiknya dilakukan kompres hangat untuk merangsang refleks oksitosin untuk mengurangi rasa sakit
- 3) Selesai menyusui lakukan kompres air dingin untuk mengurangi oedema pada payudara.

6. Penatalaksanaan

Ketidakefektifan menyusui yang sering dialami oleh ibu *post partum* dapat diatasi antara lain (Murray, 2020) :

a. Putting susu lecet

- 1) Memastikan bayi menyusu dengan benar.
- 2) Mencoba posisi menyusui yang berbeda pada setiap menyusui.
- 3) Melepaskan secara perlahan mulut bayi dengan jari dari puting susu.

- 4) Menyusui secara singkat dan sering.
 - 5) Memulai menyusui pada payudara yang paling tidak sakit.
 - 6) Memberikan kompres hangat ke putting.
 - 7) Mengoleskan ASI pada putting untuk membantu penyembuhan.
 - 8) Jika putting tidak menunjukkan tanda-tanda perbaikan dalam beberapa hari, konsultasikan
- b. Pembengkakan Payudara
- 1) Menyusui lebih sering, setidaknya 8 -12 kali sehari
 - 2) Posisi menyusui yang benar sehingga proses menyusui lebih efisien dan mengeluarkan lebih banyak ASI.
 - 3) Jika bayi tidak menyusu dengan baik atau sudah kenyang, gunakan pompa payudara untuk mengeluarkan lebih banyak ASI dan mengurangi rasa sakit dan tekanan.
 - 4) Mengeluarkan sedikit ASI sebelum mulai menyusui untuk melembutkan jaringan payudara dan membuat sedikit lebih mudah bagi bayi untuk menyusui.
 - 5) Memberikan kompres hangat dan dingin secara bergantian untuk membantu meredakan nyeri, atau bisa menggunakan daun kol yang bersih dan dingin sebagai pengganti kompres dingin.
 - 6) Melakukan pijat payudara dengan lembut.
 - 7) Membiarkan air hangat mengalir ke payudara ketika mandi.
- c. ASI rendah
- 1) Memeriksa perlekatan bayi pada putting susu dan areola.
 - 2) Menyusui bayi lebih sering. Bayi baru lahir perlu menyusu setiap 1 hingga jam. Semakin sering menyusui semakin banyak ASI yang dihasilkan.
 - 3) Menyusui setidaknya 10 menit di setiap sisi payudara dan tetap menjaga agar bayi aktif menghisap setiap kali menyusui.
 - 4) Gunakan pompa payudara setelah dan diantara menyusui.
 - 5) Makan dengan baik, istirahat yang cukup dan minum banyak cairan.

- d. Saluran Payudara yang tersumbat
 - 1) Memastikan bayi menempel pada payudara dengan benar.
 - 2) Menyusui lebih sering untuk mencegah ASI menumpuk dan menyumbat saluran
 - 3) Menyusui pada payudara yang mengalami sumbatan terlebih dahulu. Hisapan yang kuat pada awal menyusui dapat membantu membuka sumbatan saluran susu.
 - 4) Posisi menyusui alternatif untuk mengosongkan semua area payudara.
 - 5) Memberikan kompres hangat ke bagian tersumbat untuk mendorong ASI mengalir lebih baik pada bagian itu.
 - 6) Memijat payudara saat menyusui untuk membantu meringankan sumbatan.
 - 7) Memastikan cukup istirahat dan minum cukup cairan
7. Pencegahan
 - a. Menyusui secara dini, susui bayi segera mungkin (sebelum 30 menit) setelah dilahirkan
 - b. Susui bayi tanpa dijadwal (on demand)
 - c. Keluarkan asi dengan tangan atau pompa bila produksi melebihi kebutuhan bayi
 - d. Perawatan payudara pasca persalinan (masa nifas) menurut Depkes, RI (2021), adalah dengan tangan yang sudah dilicinkan dengan minyak (Baby oil) lakukan pengurutan 3 macam cara :
 - 1) Tempatkan kedua telapak tangan diantara ke 2 payudara kemudian urut ke atas, terus ke samping, ke bawah dan melintang hingga tangan menyangga payudara, kemudian lepaskan tangan dari payudara.
 - 2) Telapak tangan kiri menopang payudara kiri dan jari – jari tangan saling dirapatkan, kemudian sisi kelingking tangan kanan mengurut

payudara dari pangkal ke arah puting, demikian pula payudara kanan.

- 3) Telapak tangan menopang payudara pada cara ke -2 kemudian jari tangan kanan dikepalkan kemudian buku jari tangan kanan mengurut dari pangkal ke arah puting.
 - a) Menyusui yang sering
 - b) Memakai kantong yang memadai
 - c) Hindari tekanan local pada payudara (Wiknjosastro, 2021).

D. Pemijatan Payu Dara

1. Pemijatan Payudara

Message payudara adalah suatu cara yang dilakukan untuk merawat payudara agar air susu keluar dengan lancar, pemijatan payudara dilakukan dengan tekanan ringan hingga sedang pada payudara untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan refleks pengeluaran ASI. Selain itu merupakan cara efektif untuk meningkatkan volume ASI pada ibu postpartum. (Murray, 2020).

Payudara bisa dikatakan sebagai salah satu aset kebanggaan para kaum hawa. Itulah mengapa menjaga kesehatan payudara sangat penting untuk dilakukan setiap wanita. Salah satu cara yang bisa dilakukan yakni rutin memijat payudara. Sebenarnya, Bukan sekadar pijat biasa, ada segudang manfaat yang akan Anda dapat apabila rutin melakukan pijat atau massage payudara. Berikut adalah manfaat memijat payudara untuk kesehatan tubuh.

Bukan sekadar pijat biasa, ada segudang manfaat yang akan Anda dapat apabila rutin melakukan pijat atau massage payudara (Wiknjosastro, 2021).

2. Tujuan Memijat Payudara

Menurut (Astuti et al., 2019) dipijat, peredaran darah yang ada di payudara akan berjalan lancar dan mengurai kelenjar susu yang mengendap di saluran ASI dalam payudara. Selain itu, tujuan dari pemijatan ini adalah untuk meredakan pembengkakan yang umum terjadi pada ibu menyusui.

dari pemijatan ini adalah untuk meredakan pembengkakan yang umum terjadi pada ibu menyusui.

1) Mendeteksi kanker payudara

Sebelum masuk ke tahap pemeriksaan dokter, cara paling awal untuk mengecek adanya “bibit” kanker payudara, yakni dengan melakukan pijat payudara. Sebuah penelitian dalam *Journal of Women's Health* melaporkan bahwa sekitar 25% wanita dapat mendeteksi kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Di sinilah manfaat pijat payudara berperan sebagai pemeriksaan awal yang akan membantu Anda mengetahui ketika ada yang tidak beres dengan sepasang payudara. Dari penelitian tersebut, kurang lebih 18% peserta lainnya menemukan adanya kemungkinan kanker payudara secara tidak sengaja. Jika saat memijat payudara Anda merasakan ada benjolan berukuran kecil maupun besar, jangan disepelekan. Kanker payudara bukanlah penyakit pada wanita yang ringan dan bisa dipandang sebelah mata. Itu sebabnya, mendeteksi penyakit ini sedini mungkin melalui massage payudara bisa semakin mempercepat proses pengobatan sebelum nantinya terlambat (Rahayu, Setyowati, and Rahayu 2023).

2) Melancarkan kerja sistem limfatik

Jaringan payudara tidak hanya berada di sekitar dua buah dada, melainkan dapat memanjang hingga sampai ke area bawah ketiak. Sepanjang payudara sampai bagian bawah ketiak tersebut merupakan salah satu tempat berkumpulnya kelenjar getah bening tubuh atau limfa. Secara tidak langsung, selain menyehatkan payudara, manfaat rutin memijat bagian tubuh ini juga akan membantu melancarkan kerja sistem limfatik pada kelenjar limfa tersebut.

Manfaat massage payudara pada sistem limfatik juga membantu mengeluarkan racun dari dalam tubuh. Kadang kala sistem limfatik ini tidak dapat berfungsi secara optimal untuk mengeluarkan sisa-sisa racun tubuh, entah karena kerjanya sedang terhambat atau memang terjadi

gangguan pada kelenjar tersebut. Misalnya, usai menjalani operasi pada kelenjar getah bening, biasanya terjadi penumpukan cairan yang disebut limfedema. Tidak menutup kemungkinan, penumpukan racun tersebut dapat memicu munculnya kanker payudara. Dalam kondisi ini, pijat payudara ternyata memiliki manfaat guna membantu melancarkan proses pembuangan racun pada tubuh yang terperangkap di dalam sistem limfatik.

Menariknya, manfaat pijat payudara juga bisa dirasakan oleh ibu menyusui yang kerap mengeluhkan nyeri pada satu atau kedua payudaranya.

Sebuah penelitian dari Journal of Korean Academy of Nursing telah membuktikan hal tersebut. Penelitian tersebut menemukan fakta bahwa ibu menyusui yang diberikan pijat payudara selama 30 menit dalam 10 hari setelah melahirkan merasakan nyeri yang lebih ringan. Hal tersebut berbanding terbalik dengan ibu menyusui lainnya yang tidak diberikan pijatan payudara sama sekali, cenderung merasakan nyeri yang lebih kuat. Di samping itu, pijat payudara pada ibu menyusui ini juga dikenal bermanfaat untuk meningkatkan produksi dan kualitas ASI, sehingga frekuensi bayi menyusu pun ikut meningkat.

Risiko terjadinya pembengkakan, tersumbatnya saluran susu, serta infeksi di saluran payudara (mastitis) juga dapat menurun jika rutin melakukan pijat payudara. Bukan hanya ibu yang merasa tenang, si Kecil pun menjadi lebih nyaman saat menyusui.

3) Mempertahankan penampilan payudara

Selain sebagai penunjang kesehatan, manfaat memijat payudara juga bisa membantu mempertahankan penampilan atau bentuk payudara secara keseluruhan. Bagaimana bisa. Rutin memijat payudara dipercaya dapat memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot-otot dada, serta membangun ketahanan pada ligamen yang membantu menjaga payudara tetap terangkat.

Dengan kata lain, pijatan bisa menjadi cara agar payudara Anda terlihat kencang dan terangkat. Agar lebih mudah, Anda bisa mencoba melakukan pijat payudara ini dengan bantuan minyak zaitun atau shea butter.

4) Mengurangi pembengkakan dan nyeri akibat PMS

Ovulasi dan perubahan hormon pada wanita yang terjadi sebelum periode menstruasi sering kali menimbulkan berbagai gejala (premenstrual syndrome/PMS). Salah satunya, yaitu pembengkakan, terasa lembut, serta nyeri pada payudara yang membuat Anda merasa tidak nyaman. Nah ternyata, pijat payudara juga dapat membantu meredakan nyeri dan pembengkakan tersebut. Ini artinya, manfaat pijat dalam mengurangi nyeri payudara dapat dirasakan oleh banyak wanita.

3. Manfaat Massage Payudara

Rutin memijat payudara dipercaya dapat memperlancar sirkulasi darah, memperkuat otot-otot dada, serta membangun ketahanan pada ligamen yang membantu menjaga payudara tetap terangkat. Dengan kata lain, pijatan bisa menjadi cara agar payudara Anda terlihat kencang dan terangkat.

Pijat payudara memiliki banyak manfaat baik untuk penampilan maupun kesehatan Anda, yaitu:

- 1) Mendeteksi Kanker Payudara
- 2) Membantu Melancarkan ASI
- 3) Melancarkan Sistem Limfatik
- 4) Mengencangkan Payudara
- 5) Meringankan Nyeri Otot Dada