



SEHAT DAN BAHAGIA

SETELAH MELAHIRKAN

**DUKUNGAN TENAGA KESEHATAN
UNTUK IBU POSTPARTUM**

Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep

SEHAT DAN BAHAGIA
**SETELAH
MELAHIRKAN**
DUKUNGAN TENAGA KESEHATAN
UNTUK IBU POSTPARTUM

Buku "Sehat dan Bahagia Setelah Melahirkan: Dukungan Tenaga Kesehatan untuk Ibu Postpartum" memberikan panduan komprehensif bagi ibu baru dalam menjalani masa pascamelahirkan. Dengan fokus pada dukungan tenaga kesehatan, buku ini membahas berbagai aspek kesehatan fisik dan mental ibu setelah proses kelahiran.

Buku ini menekankan pentingnya pemeriksaan rutin dan tindakan pencegahan untuk menjaga kesehatan ibu secara menyeluruh. Dukungan mental dan psikologis dari tenaga kesehatan menjadi fokus utama untuk membantu ibu mengatasi stres, kecemasan, dan mungkin juga depresi postpartum. Strategi untuk menghadapi perubahan pada ibu postpartum juga dibahas secara mendalam.

Buku ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menghadirkan kisah-kisah nyata berupa case study yang telah menjalani pengalaman postpartum. Dengan demikian, pembaca dapat merasa terhubung dan memahami pengalaman ibu postpartum terutama yang memiliki masalah kesehatan. Buku ini juga membahas mengenai kebutuhan ibu hamil seperti nutrisi, aktivitas dan istirahat, yang dapat menjadi panduan praktis bagi ibu agar sehat dan bahagia setelah melahirkan.



☎ 0858 5343 1992
✉ eurekaediaaksara@gmail.com
📍 Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-151-057-6



SEHAT DAN BAHAGIA SETELAH MELAHIRKAN: DUKUNGAN TENAGA KESEHATAN UNTUK IBU POSTPARTUM

Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

**SEHAT DAN BAHAGIA SETELAH MELAHIRKAN:
DUKUNGAN TENAGA KESEHATAN UNTUK IBU
POSTPARTUM**

Penulis : Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Leli Agustin

ISBN : 978-623-151-857-6

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, NOVEMBER 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan buku dengan judul **“Sehat dan Bahagia Setelah Melahirkan: Dukungan Tenaga Kesehatan untuk Ibu Nifas”**. Dalam penyusunan buku ini, penulis tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada seluruh tim yang berkontribusi besar dalam penulisan buku ini. Suamiku Bayu Hadi Saputro, S.Si, M.Si, anakku tercinta Muhammad Arthur Abay, kedua orang tua dan adik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis hingga sampai pada tahapan ini. Terimakasih atas do’a, motivasi, dan kekuatan yang diberikan kepada penulis hingga penyelesaian buku ini.

Semoga Allah S.W.T memberikan rahmat dan karuniaNya serta pahala yang berlimpah kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap semoga buku ini dapat bermanfaat dan berguna bagi perkembangan ilmu khususnya ilmu keperawatan maternitas, keperawatan anak dan bagi kita semua.

Amin.

Padang, November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1 KONSEP POSPARTUM	1
A. Fisiologi Postpartum	1
B. Masalah Kesehatan pada Ibu Postpartum	7
C. Kesehatan Emosional dan Psikologis Ibu Postpartum.....	11
D. Dampak Masalah Kesehatan Fisik dan Psikologis Terhadap Peran Ibu.....	21
BAB 2 DUKUNGAN TENAGA KESEHATAN	23
A. Peran Perawat Maternitas pada Perawatan Postpartum.....	24
B. Peran Kolaborasi Tenaga Kesehatan pada Perawatan Postpartum.....	25
C. Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Tenaga Kesehatan pada Perawatan Postpartum	29
D. Kunjungan Nifas dan Kunjungan Neonatal	32
BAB 3 KESEHATAN IBU POSTPARTUM	39
A. Asupan Nutrisi Bagi Ibu Postpartum	39
B. Olahraga dan Aktivitas Fisik Ibu Postpartum	43
C. Kualitas Tidur Ibu Postpartum	47
D. Tindakan Pencegahan Komplikasi dan Masalah Ibu Postpartum.....	51
BAB 4 STUDI KASUS TERKAIT IBU POSTPARTUM	54
A. Experiences Of Women With Impaired Physical Mobility During Pregnancy, Childbirth And Postpartum: A Case Study (Merits Et Al., 2023)	54
B. Improving Postpartum Care For Mothers And Newborns In Niger And Mali: A Case Study Of An Integrated Maternal And Newborn Improvement Programme (Boucar, Et Al, 2014).....	56
C. What Can Happen When Postpartum Anxiety Progresses to Psychosis? A Case Study (Pirec, 2018) ...	60

D. Developing Contraceptive Services For Immigrant Women Postpartum – A Case Study Of A Quality Improvement Collaborative In Sweden (Kilander Et Al., 2022)	64
E. Psychotherapy Of Postpartum Dissociative Psychosis Based On The Theory Of The Structural Dissociation Of The Personality And Hypnotherapy: A Case Study (Piedfort-Marín, 2020).....	65
F. Management of Postpartum Hemorrhage in Critical Care Transport (Haering et al, 2023)	67
DAFTAR PUSTAKA	70
TENTANG PENULIS	72



**SEHAT DAN BAHAGIA SETELAH
MELAHIRKAN: DUKUNGAN TENAGA
KESEHATAN UNTUK IBU POSTPARTUM**

Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep



BAB

1

KONSEP POSPATRUM

A. Fisiologi Postpartum

Masa postpartum, yang juga dikenal sebagai masa nifas, adalah periode waktu setelah seorang wanita melahirkan bayi. Ini adalah waktu ketika tubuh ibu mulai pulih secara fisik dan hormon serta perubahan fisiologis terkait kehamilan dan persalinan mulai kembali normal. Masa postpartum biasanya berlangsung sekitar enam minggu setelah persalinan, tetapi perubahan fisik dan emosional yang terkait dengan postpartum dapat berlangsung lebih lama.

Selama masa postpartum, banyak perubahan yang signifikan terjadi dalam tubuh dan kehidupan seorang wanita, termasuk perubahan hormon, perdarahan postpartum, kontraksi rahim, pemulihan luka, dan penyesuaian emosional. Selain itu, masa postpartum juga merupakan waktu di mana seorang wanita mulai menjalani perannya sebagai ibu, merawat bayi baru lahir, dan menghadapi berbagai tantangan dan perubahan dalam hidupnya.

1. Adaptasi Fisiologis pada Masa Postpartum

a. Sistem Reproduksi:

- 1) Kontraksi Rahim: Rahim mulai berkontraksi untuk mengurangi ukuran kembali ke kondisi sebelum hamil. Ini membantu menghentikan perdarahan dan memulihkan organ rahim. Perubahan tinggi fundus setelah melahirkan:

BAB 2

DUKUNGAN TENAGA KESEHATAN

Dukungan tenaga kesehatan merujuk pada bantuan, perawatan, atau layanan yang diberikan oleh profesional kesehatan terlatih kepada individu yang membutuhkan perawatan medis, kesehatan, atau perawatan terkait kesehatan. Dukungan ini dapat mencakup berbagai jenis layanan yang disediakan oleh berbagai profesional kesehatan, seperti dokter, perawat, ahli gizi, fisioterapis, psikolog, dan lainnya.

Dukungan tenaga kesehatan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan kesehatan fisik, emosional, dan psikologis pasien atau individu yang memerlukan perawatan. Ini melibatkan evaluasi, diagnosis, perawatan, dan pemantauan pasien untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan yang optimal.

Dukungan tenaga kesehatan penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan individu, mencegah penyakit, dan mengatasi masalah kesehatan yang ada. Ini juga berperan dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien untuk membantu mereka memahami kondisi kesehatan mereka dan cara merawat diri dengan lebih baik. Dukungan tenaga kesehatan berperan sentral dalam sistem perawatan kesehatan dan sangat berarti dalam memastikan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Dukungan tenaga kesehatan terhadap ibu postpartum merujuk pada bantuan, perawatan, dan layanan yang diberikan oleh profesional kesehatan kepada ibu setelah melahirkan. Tujuan dukungan tenaga kesehatan ini adalah untuk memastikan bahwa ibu pasca melahirkan mendapatkan

BAB 3

KESEHATAN IBU POSTPARTUM

A. Asupan Nutrisi Bagi Ibu Postpartum

Asupan nutrisi yang baik sangat penting untuk ibu pasca melahirkan, karena membantu pemulihan pasca melahirkan, produksi ASI, dan memberikan energi yang diperlukan untuk merawat bayi. Beberapa komponen penting dalam asupan nutrisi ibu postpartum:

1. **Protein:** Protein adalah elemen penting dalam pemulihan jaringan tubuh setelah persalinan dan dalam produksi ASI. Sumber protein yang baik meliputi daging tanpa lemak, ikan, telur, produk susu rendah lemak, kacang-kacangan, dan kedelai.
2. **Karbohidrat:** Karbohidrat adalah sumber energi yang penting. Pilih karbohidrat kompleks, seperti biji-bijian utuh, roti gandum, dan sereal, untuk memberikan energi yang berkelanjutan.
3. **Serat:** Serat membantu menjaga pencernaan yang sehat dan mencegah sembelit, yang umum terjadi pasca melahirkan. Sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian utuh merupakan sumber serat yang baik.
4. **Lemak Sehat:** Lemak adalah bagian penting dalam pola makan ibu pasca melahirkan. Pilih lemak sehat seperti minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan. Omega-3 lemak dari ikan juga penting untuk perkembangan otak bayi.
5. **Vitamin dan Mineral:** Penting untuk memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral, terutama kalsium, zat besi, dan asam folat. Kalsium mendukung kesehatan tulang, zat besi

BAB 4

STUDI KASUS TERKAIT IBU POSTPARTUM

A. Experiences Of Women With Impaired Physical Mobility During Pregnancy, Childbirth And Postpartum: A Case Study (Merits Et Al., 2023)

Penelitian ini membahas topik yang jarang diteliti di Estonia: pengalaman perempuan dengan mobilitas fisik terbatas/ Impaired Physical Mobility (IPM) selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Perempuan dengan IPM, sebagai kelompok rentan, memiliki risiko komplikasi yang lebih tinggi dan kemungkinan besar melewatkan perawatan kehamilan yang komprehensif. Metode penelitian ini bersifat kualitatif. Ini merupakan studi kasus dari tiga perempuan dengan IPM yang diwawancarai secara semi-struktural. Ditemukan bahwa perempuan dengan IPM menghadapi beberapa hambatan dan masalah selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas; meskipun demikian, pengalaman perempuan dengan perawatan kehamilan sebagian besar positif. Selain itu, terdapat beberapa area yang perlu diperbaiki untuk memastikan perawatan kehamilan yang lebih komprehensif.

Perempuan dengan IPM membutuhkan lebih banyak dukungan dan bantuan, dan bidan diharapkan memiliki pengetahuan tambahan mengenai spesifik atau batasan yang timbul dari gangguan mobilitas. Di masa depan, topik ini perlu mendapatkan perhatian dan perbaikan lebih lanjut dalam konteks Estonia untuk memastikan perawatan kehamilan yang lebih komprehensif bagi perempuan dengan IPM. Penting untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada bidan

DAFTAR PUSTAKA

- Boucar, M., Hill, K., Coly, A., Djibrina, S., Saley, Z., Sangare, K., Kamgang, E., Hildebeitel, S., & USAID Applying Science to Strengthen Improve Systems University Research Co., LLC (USAID ASSIST-URC). (2014). Improving postpartum care for mothers and newborns in Niger and Mali: A case study of an integrated maternal and newborn improvement programme. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 121(s4), 127-133.
<https://doi.org/10.1111/1471-0528.12818>
- Haering, D., Meador, H., Lynch, E., Lauria, M., Garchar, E., & Braude, D. (2023). Management of Postpartum Hemorrhage in Critical Care Transport. *Air Medical Journal*, S1067991X23001979.
<https://doi.org/10.1016/j.amj.2023.08.003>
- Kilander, H., Weinryb, M., Vikström, M., Petersson, K., & Larsson, E. C. (2022). Developing contraceptive services for immigrant women postpartum – a case study of a quality improvement collaborative in Sweden. *BMC Health Services Research*, 22(1), 556.
<https://doi.org/10.1186/s12913-022-07965-9>
- Leifer, G. (2017). *Maternity Nursing: An Introductory Text*.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, M. C., & Alden, K. R. (2018). *Maternity and Women's Health Care*.
- Merits, M., Lubi, K., & Tammes, M. (2023). Experiences of women with impaired physical mobility during pregnancy, childbirth and postpartum: A case study. *European Journal of Midwifery*, 7(October), 1-10.
<https://doi.org/10.18332/ejm/170433>
- Piedfort-Marin, O. (2020). Psychotherapy of postpartum dissociative psychosis based on the theory of the structural dissociation of the personality and hypnotherapy: A case

study. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 4(3), 100129. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2019.100129>

Pirec, V. (2018). What Can Happen When Postpartum Anxiety Progresses to Psychosis? A Case Study. *Case Reports in Psychiatry*, 2018, 1-5. <https://doi.org/10.1155/2018/8262043>

Simpson, K. R., & Creehan, P. A. (2017). *Perinatal Nursing*.

TENTANG PENULIS



Ns. Yelly Herien, S.Kep, M.Kep. Lahir di Payakumbuh 4 Juli 1988. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 Keperawatan Universitas Andalas, Padang pada tahun 2011. Pada tahun 2012, penulis menyelesaikan Program Profesi Ners Universitas Andalas Padang. Selanjutnya pada tahun 2016 penulis juga menyelesaikan program Magister Keperawatan Anak Universitas Gajah Mada. Penulis bekerja sebagai Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang beralamat di Kampus Limau Manis Padang (25163).