

The background of the cover features a close-up photograph of two hands clasped together, one larger and one smaller, suggesting care and support. The image is overlaid with abstract geometric patterns in blue and yellow, including concentric squares and parallel lines.

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS

Penulis :

Fitri Nurhayati
Putri Amalia
Enka Nur Ishmatika
Badriani Badawi
Eka Saputri Aripitasari
Syamsuriyati
Sumarni
Irma Suryani Saleh
Alief Ayu Purwitasari
Fatmawati Karim
Marlina
Rika
Ismah Khaerunisa

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS

Penulis:

Fitri Nurhayati; Putri Amalia; Enka Nur Ishmatika;
Badriani Badawi; Eka Saputri Aripitasari; Syamsuriyati;
Sumarni; Irma Suryani Saleh; Alief Ayu Purwitasari;
Fatmawati Karim; Marlina; Rika; Ismah Khaerunisa

Editor: Leni Halimatusyadiah



PT. Mustika Sri Rosadi

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JENIS BAHAN	Sumber Elektronik
PENANGGUNG JAWAB	Fitri Nurhayati, 1986- (penulis); Putri Amalia, 1990- (penulis); Enka Nur Ishmatika (penulis); Badriani Badawi (penulis); Eka Saputri Aripitasari (penulis); Leni Halimatusyadiah (editor)
JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Asuhan kebidanan pada ibu nifas / penulis, Fitri Nurhayati, Putri Amalia, Enka Nur Ishmatika, Badriani Badawi, Eka Saputri Aripitasari [dan 6 lainnya] ; editor, Leni Halimatusyadiah
EDISI	Cetakan pertama, Juli 2025
PUBLIKASI	Bogor : PT. Mustika Sri Rosadi, 2025
DESKRIPSI FISIK	viii, 308 halaman : ilustrasi ; 23 cm
SINOPSIS	Buku Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas ini disusun sebagai panduan komprehensif bagi mahasiswa kebidanan, dosen, dan tenaga kesehatan dalam memahami dan memberikan pelayanan optimal pada ibu di masa pascapersalinan. Masa nifas merupakan periode kritis yang tidak hanya mencakup pemulihan fisik ibu, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan peran barunya sebagai orang tua. Disusun dalam 12 bab, buku ini membahas mulai dari konsep dasar dan karakteristik masa nifas, perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi, pemantauan ibu dan bayi, manajemen laktasi, hingga penanganan masalah minor dan komplikasi. Buku ini juga menyertai pentingnya peran tenaga kesehatan dan tindak lanjut pelayanan pascanifas sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu yang berkesinambungan. Bahasanya yang sistematis dan aplikatif menjadikan buku ini mudah dipahami, namun tetap kaya secara ilmiah. Dengan menyelaraskan teori terkini dan praktik lapangan, buku ini diharapkan menjadi sumber referensi penting dalam mendukung kualitas pelayanan kebidanan berbasis evidence-based practice di masa nifas.
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-04-1721-0 (PDF)
SUBJEK	Nifas - Perawatan
KLASIFIKASI	618.6 [23]

BUKU ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU NIFAS

Penulis:

Fitri Nurhayati; Putri Amalia; Enka Nur Ishmatika; Badriani Badawi; Eka Saputri Aripitasari; Syamsuriyati; Sumarni; Irma Suryani Saleh; Alief Ayu Purwitasari; Fatmawati Karim; Marlina; Rika; Ismah Khaerunisa

Editor: Leni Halimatusyadiah

Layout: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

Desain Sampul: Tim PT. Mustika Sri Rosadi

ISBN: ISBN 978-634-04-1721-0 (PDF)

Cetakan Pertama: 10 Juli 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh Penerbit Mustika Sri Rosadi

Alamat Penerbit: Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32,
Kecamatan Jonggol, Kab. Bogor.

Email: mars.mustikasrirosadi@gmail.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga buku ini yang berjudul "**Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas**" dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai referensi akademik dan praktis bagi mahasiswa kebidanan, dosen, serta praktisi kesehatan yang terlibat dalam pelayanan kesehatan ibu dan bayi, khususnya pada periode masa nifas.

Masa nifas merupakan periode yang sangat penting dalam kehidupan ibu pasca persalinan, di mana terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan perhatian dan penanganan yang tepat. Asuhan kebidanan yang optimal pada masa ini tidak hanya bertujuan untuk mempercepat pemulihan ibu, tetapi juga mencegah komplikasi serta mendukung keberhasilan menyusui dan perencanaan keluarga.

Buku ini disusun secara sistematis dalam dua belas bab, mencakup konsep dasar, anatomi dan fisiologi, komponen asuhan, manajemen laktasi, kesejahteraan psikologis, perencanaan keluarga, penanganan masalah minor dan komplikasi, hingga evaluasi serta tindak lanjut asuhan masa nifas. Dengan demikian, diharapkan pembaca memperoleh pemahaman menyeluruh dan aplikatif dalam

memberikan asuhan kebidanan yang holistik dan berkesinambungan.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, masukan, dan semangat selama proses penulisan dan penyusunan buku ini, terutama rekan sejawat, mahasiswa, serta keluarga tercinta yang senantiasa menjadi sumber motivasi.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga buku ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi peningkatan mutu pelayanan kebidanan dan kesehatan ibu pascapersalinan.

Bogor, 10 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB 1. PENTINGNYA ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS.....	1
A. Definisi dan Karakteristik Masa Nifas	1
B. Tujuan dan Manfaat Pemberian Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas.....	2
C. Komponen-Komponen Utama dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas	4
D. Tanda Bahaya Selama Masa Nifas yang Harus Diwaspadai	7
E. Peran Bidan dalam Asuhan Masa Nifas.....	9
BAB 2. KONSEP DASAR PERIODE NIFAS.....	13
A. Pengertian Masa Nifas.....	13
B. Tujuan Masa Nifas.....	13
C. Peran dan Tanggung Jawab Bidan Pada Masa Nifas	15
D. Tahapan Masa Nifas	16
E. Fase – fase Masa Nifas Menurut Reva Rubin	17
F. Perubahan Fisik Pada Masa Nifas	18
G. Perubahan Pada Sistem Reproduksi	19
H. Kunjungan Nifas.....	22
BAB 3. ANATOMI DAN FISILOGI MASA NIFAS	26
A. Pendahuluan.....	26

B. Perubahan Sistem Reproduksi	26
C. Perubahan Sistem Non-Reproduksi.....	39
D. Kesimpulan.....	58
BAB 4. KOMPONEN ASUHAN PADA MASA NIFAS ...	60
A. Pendahuluan.....	60
B. Pemantauan Kondisi Fisik Ibu.....	60
C. Pemantauan Kondisi Psikologis Ibu	64
D. Pemantauan Kondisi Bayi Baru Lahir	68
E. Pemberian Konseling dan Edukasi Kesehatan Pasca Persalinan.....	72
F. Pelayanan Keluarga Berencana (KB).....	73
G. Jadwal Kunjungan Asuhan Masa Nifas	74
BAB 5. PEMANTAUAN DAN PENILAIAN KESEHATAN IBU	77
A. Pendahuluan.....	77
B. Kunjungan dan Evaluasi Kesehatan Ibu pada Masa Nifas	78
C. Indikator Penilaian Klinis Kesehatan Ibu	81
D. Alat Asesmen Ibu <i>Postpartum</i> (ASIPP).....	95
BAB 6. MANAJEMEN LAKTASI DAN MENYUSUI.....	103
A. Pendahuluan.....	103
B. Definisi Manajemen Laktasi.....	105
C. Fisiologi laktasi	107
D. Konsep Dasar ASI.....	109
E. Stadium Laktasi	110
F. Komposisi ASI	112
G. Cara Pemberian ASI.....	112

I. Upaya Memperbanyak ASI	115
J. Peran Dukungan Sosial dalam menyusui	118
K. Kebijakan dan Program Laktasi.....	120
L. Tantangan Dan Strategi Manajemen Laktasi	121
BAB 7. KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS IBU NIFAS ...	123
A. Pendahuluan.....	123
B. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kesejahteraan Psikologis Ibu Nifas.....	125
C. Gangguan Psikologis yang Dihadapi Ibu Nifas..	127
D. Dampak Psikologis terhadap Ibu dan Bayi	132
BAB 8. PERENCANAAN KELUARGA PADA MASA NIFAS.....	139
A. Pendahuluan.....	139
B. Pengertian Perencanaan Keluarga.....	140
C. Jenis-jenis Kontrasepsi pada Masa Nifas	141
BAB 9. PENANGANAN MASALAH MINOR PADA MASA NIFAS.....	154
A. Pendahuluan.....	154
B. Nyeri Perineum.....	154
C. <i>Engorgement</i>	158
D. Luka atau Lecet pada Puting Susu.....	162
E. Konstipasi.....	165
F. Hemoroid.....	169
G. Disuria Ringan.....	172
H. Keringat Berlebihan di Malam Hari pada Ibu Nifas	175
I. <i>Baby blues</i>	179

J. <i>Postpartum Fatigue</i>	182
K. <i>Postpartum Back Pain</i>	186
L. Kebingungan dalam Merawat Bayi	189
BAB 10. PENCEGAHAN DAN PENANGANAN	
KOMPLIKASI NIFAS	193
A. Pendahuluan.....	193
B. Komplikasi Masa Nifas.....	193
BAB 11. PERAN TENAGA KESEHATAN DALAM MASA	
NIFAS.....	207
A. Pendahuluan.....	207
B. Peran Tenaga Kesehatan dalam Masa Nifas.....	207
C. Peran Spesifik Tenaga Kesehatan dalam Masa Nifas	213
BAB 12. DOKUMENTASI PADA MASA NIFAS	
A. Pendahuluan.....	219
B. Dokumentasi Kebidanan pada Masa Nifas	221
C. Teknik Penulisan Dokumentasi Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas.....	229
D. Konsep Dasar Asuhan Kebidanan (Varney).....	232
E. Format Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas	241
F. Metode Dokumentasi SOAP	247
BAB 13. EVALUASI DAN TINDAK LANJUT ASUHAN	
MASA NIFAS	248
A. Pendahuluan.....	248
B. Evaluasi Masa Nifas.....	249
C. Tindak Lanjut Masa Nifas	264
DAFTAR PUSTAKA	273

BIOGRAFI PENULIS 295

BAB 1. PENTINGNYA ASUHAN KEBIDANAN PADA MASA NIFAS

A. Definisi dan Karakteristik Masa Nifas

Masa nifas, dikenal juga dengan istilah *puerperium*, merupakan fase penting yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta dan berlangsung hingga seluruh sistem reproduksi wanita kembali ke kondisi pra-kehamilan. Masa ini biasanya memakan waktu sekitar 6 minggu (40 hari). Pada periode ini, tubuh wanita mengalami berbagai proses fisiologis dan psikologis yang signifikan, sehingga memerlukan pemantauan yang intensif oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan. Karakteristik utama masa nifas meliputi:

1. Involusi uterus, yaitu proses kembalinya ukuran dan berat rahim seperti sebelum hamil,
2. Pengeluaran lochia, yakni cairan yang keluar dari jalan lahir berupa sisa darah, lendir, dan jaringan rahim,
3. Fluktuasi hormonal, termasuk penurunan hormon kehamilan seperti progesteron dan estrogen,
4. Adaptasi menyusui, yang memicu peningkatan hormon prolaktin dan oksitosin,
5. Stabilisasi psikologis, di mana ibu perlu menyesuaikan diri secara emosional terhadap peran baru sebagai orang tua.

Mengingat kompleksitas perubahan tersebut, masa nifas menjadi periode yang sangat krusial bagi kesehatan ibu dan bayi. Asuhan kebidanan pada masa ini berfungsi sebagai upaya preventif dan kuratif, yaitu untuk memantau proses pemulihan, mendeteksi tanda-tanda komplikasi secara dini, serta mendukung keberhasilan menyusui dan kesehatan mental ibu.

B. Tujuan dan Manfaat Pemberian Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas

Pelayanan kebidanan yang diberikan selama masa nifas bertujuan untuk mendampingi ibu secara menyeluruh dalam proses pemulihan pasca persalinan. Fokus utama asuhan ini tidak hanya pada aspek fisik, namun juga mencakup kondisi psikologis, sosial, dan dukungan terhadap peran baru sebagai seorang ibu. Tujuan utama asuhan kebidanan masa nifas antara lain:

1. Memastikan proses involusi uterus berlangsung dengan normal tanpa adanya penyimpangan,
2. Mendeteksi dan mencegah terjadinya perdarahan berlebih atau infeksi pada saluran reproduksi,
3. Mendukung keberhasilan produksi dan pemberian Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif,
4. Mendorong pemulihan kondisi fisik dan stamina ibu setelah proses persalinan,

5. Menumbuhkan ikatan emosional antara ibu dan bayi sejak dini (bonding attachment),
6. Melakukan skrining dini terhadap potensi komplikasi, baik pada ibu maupun bayi yang baru lahir.

Manfaat asuhan kebidanan masa nifas sangat beragam, di antaranya:

1. Menjamin keamanan dan keselamatan ibu dan bayi dengan pemantauan rutin terhadap perkembangan kondisi pasca melahirkan,
2. Memberikan edukasi yang komprehensif tentang menyusui, yang dapat meningkatkan keberhasilan pemberian ASI eksklusif dan mempererat ikatan ibu-anak,
3. Membantu ibu dalam mengelola stres dan perubahan emosional, terutama dalam mencegah gangguan psikologis seperti *baby blues* syndrome atau depresi *postpartum*,
4. Menjadi sarana untuk konseling keluarga berencana (KB), agar ibu dapat merencanakan kehamilan berikutnya dengan lebih baik sesuai kondisi kesehatan dan kesiapan keluarga,
5. Mendorong ibu untuk melakukan perawatan diri dengan benar, termasuk perawatan luka perineum atau bekas operasi sesar jika ada.

Dengan pendekatan yang terintegrasi dan berkelanjutan, asuhan kebidanan pada masa nifas

sangat berperan dalam meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi secara jangka panjang. Hal ini menjadikan masa nifas tidak hanya sebagai masa pemulihan, tetapi juga sebagai momen penting dalam menentukan keberhasilan peran keibuan dan kesehatan reproduksi di masa mendatang.

C. Komponen-Komponen Utama dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas

Asuhan kebidanan pada masa nifas mencakup serangkaian tindakan yang terstruktur dan menyeluruh, dengan pendekatan yang bersifat holistik. Tujuan dari asuhan ini adalah untuk mendukung pemulihan optimal ibu pasca persalinan dan memastikan bayi mendapatkan perawatan yang sesuai. Komponen-komponen dalam asuhan ini saling berkaitan dan harus dilakukan secara bertahap serta berkesinambungan, yaitu:

1. Pemantauan Fisik Ibu

Pemeriksaan fisik ibu dilakukan secara rutin untuk mengevaluasi proses pemulihan setelah melahirkan. Hal ini meliputi: Pemeriksaan fisik ibu dilakukan secara rutin untuk mengevaluasi proses pemulihan setelah melahirkan. Hal ini meliputi:

- a. Pengukuran tanda-tanda vital (tekanan darah, denyut nadi, suhu tubuh, dan frekuensi napas)

- b. Penilaian proses involusi uterus, yaitu pengecilan rahim ke ukuran semula,
 - c. Observasi terhadap pengeluaran lokia, baik dari segi jumlah, warna, maupun bau,
 - d. Pemeriksaan payudara, untuk memastikan tidak terjadi penyumbatan saluran ASI, mastitis, atau abses,
 - e. Evaluasi kondisi perineum atau luka operasi sesar, untuk melihat tanda infeksi atau gangguan penyembuhan.
2. Pemantauan Psikologis
- Penyesuaian psikologis ibu pasca melahirkan perlu mendapat perhatian khusus. Bidan harus mampu mengidentifikasi:
- a. Gejala emosi labil, seperti mudah menangis, cemas, atau perasaan tidak mampu mengasuh anak,
 - b. Tanda awal *baby blues* atau gejala awal depresi *postpartum*
 - c. Gangguan hubungan sosial atau ketidakmampuan berinteraksi dengan bayi,
 - d. Perubahan pola tidur dan nafsu makan sebagai indikator keseimbangan emosional.
3. Pemantauan Terhadap Bayi Baru Lahir
- Perawatan terhadap bayi tidak terlepas dari bagian asuhan masa nifas. Kegiatan yang dilakukan antara lain:

SINOPSIS

Buku Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas ini disusun sebagai panduan komprehensif bagi mahasiswa kebidanan, dosen, dan tenaga kesehatan dalam memahami dan memberikan pelayanan optimal pada ibu di masa pascapersalinan. Masa nifas merupakan periode krusial yang tidak hanya mencakup pemulihan fisik ibu, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan peran barunya sebagai orang tua.

Disusun dalam 12 bab, buku ini membahas mulai dari konsep dasar dan karakteristik masa nifas, perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi, pemantauan ibu dan bayi, manajemen laktasi, hingga penanganan masalah minor dan komplikasi. Buku ini juga menyoroti pentingnya peran tenaga kesehatan dan tindak lanjut pelayanan pascanifas sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu yang berkesinambungan.

Bahasanya yang sistematis dan aplikatif menjadikan buku ini mudah dipahami, namun tetap kaya secara ilmiah. Dengan menyelaraskan teori terkini dan praktik lapangan, buku ini diharapkan menjadi sumber referensi penting dalam mendukung kualitas pelayanan kebidanan berbasis *evidence-based practice* di masa nifas.

Buku Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas ini disusun sebagai panduan komprehensif bagi mahasiswa kebidanan, dosen, dan tenaga kesehatan dalam memahami dan memberikan pelayanan optimal pada ibu di masa pascapersalinan.

Masa nifas merupakan periode krusial yang tidak hanya mencakup pemulihan fisik ibu, tetapi juga aspek psikologis, sosial, dan peran barunya sebagai orang tua. Disusun dalam 12 bab, buku ini membahas mulai dari konsep dasar dan karakteristik masa nifas, perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi, pemantauan ibu dan bayi, manajemen laktasi, hingga penanganan masalah minor dan komplikasi.

Buku ini juga menyoroti pentingnya peran tenaga kesehatan dan tindak lanjut pelayanan pascanifas sebagai bagian dari pelayanan kesehatan ibu yang berkesinambungan. Bahasanya yang sistematis dan aplikatif menjadikan buku ini mudah dipahami, namun tetap kaya secara ilmiah. Dengan menyelaraskan teori terkini dan praktik lapangan, buku ini diharapkan menjadi sumber referensi penting dalam mendukung kualitas pelayanan kebidanan berbasis evidence-based practice di masa nifas.



PENERBIT
PT. Mustika Sri Rosadi

Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32, Desa Singajaya,
Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor

ISBN 978-634-04-1721-0 (PDF)



9

786340

417210