

ASUHAN NIFAS MODERN



Tika Lubis, SST., M.Keb,
Dr. Bdn,Rochmawati, SST., M.Keb.,
Ina Sugiharti.,SST., M.Kes, Narmin, S.ST., M.Keb,
Yuniar Dwi Yanti, S.ST.,M.Keb.,
Kasmayani, S.ST.,M.Keb.,CBMT

ASUHAN NIFAS MODERN

Penulis:

Tika Lubis, SST., M.Keb
Dr. Bdn. Rochmawati, SST., M.Keb.,
Ina Sugiharti.,SST., M.Kes,
Narmin, S.ST., M.Keb,
Yuniar Dwi Yanti, S.ST.,M.Keb.,
Kasmayani, S.ST.,M.Keb.,CBMT



Asuhan Nifas Modern

Copyright © PT Penamuda Media, 2025

Penulis:

Tika Lubis, SST., M.Keb
Dr. Bdn. Rochmawati, SST., M.Keb.,
Ina Sugiharti, SST., M.Kes,
Narmin, S.ST., M.Keb,
Yuniar Dwi Yanti, S.ST., M.Keb.,
Kasmayani, S.ST., M.Keb., CBMT

ISBN: 9786347269546

Penyunting dan Penata Letak:

Tim PT Penamuda Media

Desain Sampul:

Tim PT Penamuda Media

Penerbit:

PT Penamuda Media

Redaksi:

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: www.penamudamedia.com

E-mail: penamudamedia@gmail.com

Instagram: @penamudamedia

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, Juli 2025

x + 234 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku "NIFAS" ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini lahir dari kesadaran akan perlunya panduan asuhan nifas yang tidak hanya mengedepankan standar keselamatan internasional, tetapi juga menghormati dan mengintegrasikan kearifan lokal Indonesia yang telah turun-temurun menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya masyarakat.

Masa nifas merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian khusus dalam perjalanan seorang wanita menjadi ibu. Dengan mengadopsi paradigma *women-centered care*, buku ini menempatkan ibu sebagai pusat dari setiap pengambilan keputusan dalam asuhan nifas. Setiap bab disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan, hak, dan preferensi ibu, sambil tetap mempertahankan standar keselamatan yang tinggi. Pendekatan ini memungkinkan terciptanya kontinuitas asuhan yang menghormati individualitas setiap ibu, latar belakang budaya, dan nilai-nilai yang diyakininya..

Bab-bab dalam buku ini dirancang secara progresif untuk memberikan pemahaman yang utuh mengenai asuhan nifas. Dimulai dari fondasi filosofis *women-centered care*, berlanjut dengan teknik asesmen dan monitoring yang *evidence-based*, hingga eksplorasi mendalam mengenai praktik budaya dan perawatan tradisional yang dapat diintegrasikan dengan aman dalam asuhan modern. Pembahasan mengenai laktasi, nutrisi, hingga perencanaan

keluarga berencana juga disajikan dengan pendekatan yang holistik dan culturally sensitive.

Buku ini tidak hanya menyajikan pengetahuan dan keterampilan teknis, tetapi juga mengajak pembaca untuk mengubah paradigma berpikir menuju asuhan nifas yang lebih bermakna. Kami berharap buku ini dapat menjadi panduan essential bagi para tenaga kesehatan, mahasiswa, dan semua pihak yang terlibat dalam asuhan nifas untuk menciptakan pengalaman yang optimal, aman, dan bermakna bagi setiap ibu.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan saran dan masukan konstruktif dari para pembaca untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga buku ini dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas asuhan nifas di Indonesia dan menjadi bagian dari upaya menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung penyelesaian buku ini. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pelayanan kesehatan ibu dan anak di Indonesia.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
----------------------------	----------

BAB 1 KONSEP DASAR ASUHAN NIFAS MODERN	1
---	----------

1. Filosofi dan Paradigma Asuhan Nifas Women-Centered	1
2. Fisiologi dan Adaptasi Masa Nifas Normal.....	4
3. Evidence-Based Practice dalam Asuhan Nifas.....	8
4. Integrasi Praktik Budaya Nifas di Indonesia	11
5. Hak-Hak Ibu Nifas dan Informed Decision Making...	14
6. Standar Asuhan Nifas WHO dan Adaptasi Lokal.....	18
7. Peran Bidan dalam Kontinuitas Asuhan Nifas	22
8. Dokumentasi dan Sistem Informasi Asuhan Nifas ...	25

BAB 2 ASESMEN DAN MONITORING MASA NIFAS.....	29
---	-----------

1. Asesmen Awal Postpartum: <i>Golden Hour</i> dan <i>Beyond</i>	29
2. Pemeriksaan Fisik Komprehensif Ibu Nifas.....	33
3. Skrining Kesehatan Mental: Edinburgh Scale dan Modifikasi	36
4. Monitoring Involusi Uterus dan Lochea.....	40
5. Penilaian Luka Perineum dan <i>Sectio Caesarea</i>	43
6. <i>Early Warning Score</i> untuk Deteksi Komplikasi.....	46
7. Jadwal Kunjungan Nifas Berbasis Risiko.....	48
8. Teknologi Digital dalam Monitoring Nifas.....	51

BAB 3 PIJAT OKSITOSIN DAN TERAPI KOMPLEMENTER.....	54
1. Anatomi dan Fisiologi Hormonal Terkait Oksitosin .	54
2. Teknik Dasar Pijat Oksitosin: Step by Step.....	57
3. Indikasi dan Kontraindikasi Pijat Oksitosin	61
4. Variasi Pijat Oksitosin Berbasis Budaya Lokal.....	64
5. Kombinasi Pijat Oksitosin dengan Aromaterapi	68
6. Pijat Payudara dan Stimulasi Laktasi	71
7. Pelatihan Suami/Keluarga dalam Pijat Oksitosin.....	76
8. Evaluasi Efektivitas dan Dokumentasi.....	80
BAB 4 LAKTASI DAN NUTRISI IBU NIFAS	82
1. Inisiasi Menyusu Dini: Update Evidence Terkini	82
2. Manajemen ASI Eksklusif dan Tantangannya	84
3. Penanganan Masalah Laktasi Berbasis Bukti.....	87
4. Nutrisi Optimal Ibu Menyusui: Lokal dan Modern ...	90
5. Galaktagog Tradisional dan <i>Evidence-Based</i>	94
6. Penyimpanan dan Manajemen ASI Perah.....	98
7. Konseling Laktasi yang Empatik dan Efektif	102
8. Dukungan Kelompok dan Peer Support.....	106
BAB 5 PRAKTIK BUDAYA DAN PERAWATAN TRADISIONAL	110
1. Pemetaan Praktik Nifas Nusantara	110
3. Jamu dan Ramuan Tradisional: Kajian Ilmiah	117
4. Bengkung dan Teknik Pengikatan Perut	121
5. Pantangan Makanan: Mitos vs Fakta Nutrisi	125
6. Perawatan Bayi Baru Lahir Berbasis Budaya.....	129

7. Kolaborasi dengan Dukun Bayi Modern.....	132
8. Adaptasi Ruang Nifas Ramah Budaya	135
BAB 6 KOMPLIKASI NIFAS DAN PENANGANANNYA	141
1. Perdarahan Postpartum Lanjut: Deteksi dan Manajemen	141
2. Infeksi Nifas: Pencegahan dan Terapi Terkini.....	145
3. Trombosis Vena dan Emboli: Skrining Risiko	148
4. Depresi Postpartum dan Psikosis Nifas.....	152
5. Mastitis dan Abses Payudara.....	156
6. Inkontinensia dan Disfungsi Dasar Panggul.....	159
8. Kriteria Rujukan dan Stabilisasi.....	167
BAB 7 KELUARGA BERENCANA DAN TRANSISI PERAN	172
1. Konseling KB Pasca Persalinan: Timing Optimal.....	172
2. Metode Kontrasepsi untuk Ibu Menyusui	175
3. LAM (Lactational Amenorrhea Method) Update	178
4. Seksualitas dan Intimasi Pasca Melahirkan.....	182
5. Dukungan Psikososial dan Adaptasi Peran	185
6. Pemberdayaan Ibu dalam Pengasuhan.....	188
7. Keterlibatan Ayah dan Support System.....	191
8. Perencanaan Kesehatan Reproduksi Jangka Panjang.....	195
Daftar Pustaka	199
BIOGRAFI PENULIS	228

ASUHAN NIFAS MODERN

Buku ini merupakan panduan komprehensif asuhan nifas yang mengintegrasikan pendekatan evidence-based practice dengan kearifan lokal Indonesia. Dirancang dengan paradigma women-centered care, buku ini menekankan kontinuitas asuhan yang menghormati nilai budaya sambil mempertahankan standar keselamatan internasional.

Konsep Dasar Asuhan Nifas Modern dibahas dalam buku ini sebagai fondasi filosofis asuhan nifas berbasis women-centered care, mengintegrasikan fisiologi normal dengan praktik budaya, serta menekankan evidence-based practice dan hak-hak ibu nifas dalam pengambilan keputusan. Selain itu buku ini memberikan Panduan sistematis asesmen komprehensif mulai dari golden hour hingga periode nifas lanjut Asesmen dan Monitoring Masa Nifas.

Buku ini juga mengulas Bab inovatif mengenai Pijat Oksitosin dan Terapi Komplementer, Laktasi dan Nutrisi Ibu Nifas, Praktik Budaya dan Perawatan Tradisional dan Komplikasi Nifas dan Penanganannya yang mengulas secara detail teknik terkait yang disesuaikan berdasarkan budaya local serta praktik modern. Selain itu buku ini juga memberikan penjelasan mengenai Keluarga Berencana dan Transisi Peran yang membahas perencanaan kesehatan reproduksi jangka panjang.

Buku ini menawarkan paradigma baru dalam asuhan nifas yang menggabungkan keunggulan evidence-based practice dengan kekayaan budaya Indonesia. Dengan pendekatan women-centered care dan inovasi seperti pijat oksitosin, buku ini menjadi panduan essential untuk menciptakan pengalaman nifas yang optimal, aman, dan bermakna.

Keunikan buku ini terletak pada kemampuannya mengintegrasikan berbagai aspek asuhan nifas dalam satu panduan komprehensif yang praktis, aplikatif, dan culturally sensitive. Tidak hanya memberikan knowledge dan skills, tetapi juga mengubah mindset menuju asuhan nifas yang lebih holistik, humanis, dan berbasis bukti untuk konteks Indonesia.

ISBN 978-634-7269-54-6



9

786347

269546



Penamuda.com

PT Penamuda Media
Casa Sidarum, Ngentak Godean
penamuda_media