

BUKU AJAR

MANAJEMEN KEBIDANAN MASA NIFAS



Penulis:

Emi Kusumawardani; Siti Nur Farida; Elisa Danik Kurniawati; Sinta Dwi Juwita;
Agus Santi br Ginting; Fadjriah Ohorella; Uci Ciptiasrini; Agus Santi br Ginting;
Annisa Fitri Rahmadini; Febthia Rika Ramadhaniah;
Nurwita Trisna Sumanti; Fifi Ratna Aminati

Editor : Ageng Septa Rini

BUKU AJAR MANAJEMEN KEBIDANAN MASA NIFAS

Penulis:

Emi Kusumawardani; Siti Nur Farida;
Elisa Danik Kurniawati; Sinta Dwi Juwita;
Agus Santi br Ginting; Fadjriah Ohorella;
Uci Ciptiasrini; Agus Santi br Ginting;
Annisa Fitri Rahmadini; Febthia Rika Ramadhaniah;
Nurwita Trisna Sumanti; Fifi Ratna Aminati



PT. Mustika Sri Rosadi

Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

JENIS BAHAN	Sumber Elektronik
PENANGGUNG JAWAB	Emi Kusumawardani (penulis); Siti Nur Farida, 1988- (penulis); Elisa Danik Kurniawati, 1996- (penulis); Sinta Dwi Juwita, 1995- (penulis); Ginting, Agus Santi br, 1984- (penulis); Ageng Septa Rini (editor)
JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Buku ajar manajemen kebidanan masa nifas / penulis, Emi Kusumawardani, Siti Nur Farida, Elisa Danik Kurniawati, Sinta Dwi Juwita, Agus Santi br Ginting [dan 7 lainnya] : editor, Ageng Septa Rini
EDISI	Cetakan pertama, Oktober 2025
PUBLIKASI	Bogor : PT. Mustika Sri Rosadi, 2025
DESKRIPSI FISIK	vii, 238 halaman : ilustrasi ; 23 cm
SINOPSIS	Masa nifas atau puerperium adalah periode setelah persalinan yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta hingga alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung sekitar 6 minggu. Buku ajar Manajemen Kebidanan Nifas ini hadir sebagai sumber referensi mahasiswa, disusun dengan tujuan untuk memberikan panduan yang komprehensif dan berbasis bukti bagi mahasiswa kebidanan, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan kebidanan yang berkualitas selama masa nifas. Buku ajar ini membahas Konsep Dasar Masa Nifas, Perubahan Fisiologi Dan Psikologi, Asuhan Kebidanan Dalam 24 Jam Pertama Masa Nifas, Pemantauan Dan Perawatan Lanjutan Selama Masa Nifas, Manajemen Laktasi Dan Pemberian ASI, Edukasi Dan Konseling Masa Nifas, Komplikasi Masa Nifas Dan Penanganannya, Kesehatan Mental Dan Dukungan Psikososial Ibu Nifas, Kunjungan Rumah (Home Visit), Peran Keluarga Dalam Perawatan Ibu Nifas, Dokumentasi Asuhan Masa Nifas Dan Standar Pelayanan serta Pengembangan Program Berbasis Komunitas Untuk Masa Nifas. Sehingga penting bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola asuhan kebidanan selama masa nifas. Oleh karena itu asuhan kebidanan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi, memantau pemulihan, serta mendukung kesehatan ibu dan bayi.
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-96481-4-1 (PDF)
SUBJEK	Nifas - Perawatan
KLASIFIKASI	618.6 [23]
LINK BUKU	https://mustikamars.com/bukumanajemen-kebidanan-masa-nifas

BUKU AJAR MANAJEMEN KEBIDANAN MASA NIFAS

Penulis:

Emi Kusumawardani; Siti Nur Farida; Elisa Danik Kurniawati; Sinta Dwi Juwita; Agus Santi br Ginting; Fadrijah Ohorella; Uci Ciptiasrini; Agus Santi br Ginting; Annisa Fitri Rahmadini; Febthia Rika Ramadhaniah; Nurwita Trisna Sumanti; Fifi Ratna Aminati

Editor: Ageng Septa Rini

Layout dan Desain Sampul: Hapsah Meta

ISBN: 978-634-96481-4-1 (PDF)

Cetakan Pertama: 17 Oktober 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 Alhamdulillah kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga Buku Ajar yang berjudul “Manajemen Kebidanan Masa Nifas” ini dapat terselesaikan dengan baik.

Buku ajar Manajemen Kebidanan Masa Nifas ini hadir sebagai sumber referensi mahasiswa, disusun dengan tujuan untuk memberikan panduan yang komprehensif dan berbasis bukti bagi mahasiswa kebidanan, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan kebidanan yang berkualitas selama masa nifas.

Masa nifas adalah periode kritis yang memerlukan perhatian dan perawatan khusus untuk memastikan kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi. Oleh karena itu, penting bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola asuhan kebidanan selama masa nifas.

Proses penulisan buku ini dapat diselesaikan karena adanya kerjasama antara tim penulis. Penulis menyadari masih ada keterbatasan, kekurangan baik dari isi ataupun tata bahasanya, sehingga penulis masih membutuhkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan penulisan buku ini dan penulis buku lainnya. Semoga buku ajar ini bermanfaat dan dapat menambah wawasan bagi pembaca.

Bogor, 17 Oktober 2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1. KONSEP DASAR MASA NIFAS DALAM KEBIDANAN.....	1
A. Pendahuluan	1
B. Definisi Masa Nifas	2
C. Fase-Fase Masa Nifas	17
D. Tujuan Manajemen Masa Nifas Dalam Praktik Kebidanan.....	19
E. Latihan Soal	25
BAB 2. PERUBAHAN FISIOLOGIS DAN PSIKOLOGIS MASA NIFAS.....	28
A. Pendahuluan	28
B. Proses Involusi Uterus.....	30
C. Laktasi	34
D. Perubahan Hormonal	38
E. Adaptasi Emosional dan Psikososial Ibu Setelah Melahirkan	41
F. Latihan Soal	44

**BAB 3. ASUHAN KEBIDANAN DALAM 24 JAM
PERTAMA MASA NIFAS 46**

- A. Pendahuluan46
- B. Prinsip Postnatal Care (PNC)48
- C. Observasi rutin pada 24 jam pertama masa nifas.49
- D. Latihan Soal54

**BAB 4. PEMANTAUAN DAN PERAWATAN LANJUTAN
SELAMA MASA NIFAS..... 57**

- A. Pendahuluan57
- B. Asuhan Lanjutan Setelah Persalinan.....58
- C. Kebutuhan Dasar Ibu Pada Masa Nifas.....59
- D. Latihan Soal73

**BAB 5. MANAJEMEN LAKTASI DAN PEMBERIAN ASI
75**

- A. Pendahuluan75
- B. Anatomi Payudara76
- C. Fisiologi Payudara.....81
- D. Inisiasi Menyusui Dini (IMD)83
- E. Posisi Menyusui yang Benar86
- F. Pencegahan dan Penanganan Masalah Laktasi88
- G. Latihan Soal97

BAB 6. EDUKASI DAN KONSELING MASA NIFAS .. 100

- A. Pendahuluan 100
- B. Pendidikan Kesehatan pada Masa Nifas..... 101

C. Tujuan dan Edukasi Konseling masa Nifas	107
D. Landasan Teori yang Mendukung.....	108
E. Prinsip & Etika Edukasi dan Konseling Nifas	109
F. Asesmen Awal	109
G. Materi Edukasi & Konseling.....	109
H. Teknik Konseling (Praktis <i>Evidence Informed</i>)..	111
I. Jadwal dan Bentuk Pelayanan.....	112
J. Latihan Soal	113
BAB 7. KOMPLIKASI MASA NIFAS DAN PENANGANANNYA	115
A. Pendahuluan	115
B. Faktor Resiko dan Tanda Bahaya Masa Nifas	116
C. Skrining dan Stratifikasi Risiko di Komunitas.....	120
D. Komplikasi Nifas dan Penangannya	123
E. Terapi Komplementer Asuhan Ibu Post Partum Berdasarkan Evidenbased.....	128
F. Latihan Soal	130
BAB 8. KESEHATAN MENTAL DAN DUKUNGAN PSIKOSOSIAL IBU NIFAS.....	133
A. Pendahuluan	133
B. Aspek Psikologis yang Mempengaruhi Ibu Pasca Persalinan.....	134
C. Dukungan Suami, Keluarga/Komunitas, serta Tenaga Kesehatan.....	139

D. Latihan Soal	142
BAB 9. KUNJUNGAN RUMAH (HOME VISIT) MASA NIFAS.....	145
A. Menjelaskan Prosedur Kunjungan Rumah.....	145
B. Indikator Yang Harus Dinilai	148
C. Strategi Pendekatan Komunikasi Interpersonal Dalam Konteks Budaya Lokal.....	156
D. Latihan Soal	161
BAB 10. PERAN KELUARGA DALAM PERAWATAN IBU NIFAS.....	163
A. Keluarga sebagai Sistem Pendukung Utama Kesehatan Ibu	163
B. Dukungan Keluarga dalam Perawatan Ibu Nifas	166
C. Latihan Soal	175
BAB 11. DOKUMENTASI ASUHAN MASA NIFAS DAN STANDAR PELAYANAN.....	178
A. Periode Asuhan Kebidanan Masa Nifas	178
B. Jadwal Kunjungan Masa Nifas	179
C. Tujuan Dokumentasi Kebidanan Pada Masa Nifas	188
D. Teknik Penulisan Dokumentasi Kebidanan Masa Nifas	188
E. Latihan Soal	198

BAB 12. PENGEMBANGAN PROGRAM BERBASIS KOMUNITAS UNTUK MASA NIFAS	200
A. Pendahuluan	200
B. Pendekatan Promotif dan Preventif dalam Masa Nifas	200
C. Kelas Ibu Pasca Melahirkan.....	205
D. Support Group Ibu Menyusui	208
E. Jejaring Rujukan Komunitas.....	209
F. Latihan Soal	210
DAFTAR PUSTAKA	212
BIOGRAFI PENULIS	223
LAMPIRAN	235
SINOPSIS.....	238

BAB 1. KONSEP DASAR MASA NIFAS DALAM KEBIDANAN

A. Pendahuluan

Periode pascapersalinan dimulai segera setelah bayi lahir, yang biasanya berlangsung sekitar enam hingga delapan minggu, dan berakhir ketika tubuh ibu hampir kembali ke kondisi awalnya (Kalra *et al.*, 2017). Minggu-minggu setelah kelahiran menentukan kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang ibu dan bayinya. Oleh karena itu, sangat penting untuk membuat periode pascapersalinan atau periode setelah melahirkan yang dapat diandalkan dengan menyediakan perawatan yang berkelanjutan, terus-menerus, dan komprehensif. Karena sebagian besar kematian ibu dan bayi terjadi dalam bulan pertama setelah kelahiran, perawatan pascapersalinan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan hasil kesehatan ibu dan bayi baru lahir baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Haran *et al.*, 2014).

American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan satu kunjungan pascapersalinan pada usia 6 minggu sampai dengan 12 minggu pada April 2018. Selain itu, ACOG menyarankan evaluasi pascapersalinan dalam tiga minggu pertama setelah melahirkan, baik secara langsung maupun melalui telepon, diikuti dengan perawatan berkelanjutan jika diperlukan dan, paling

lambat, kunjungan pascapersalinan menyeluruh pada usia 12 minggu (McKinney *et al.*, 2018).

Tingkat kematian ibu didunia cukup tinggi, menurut penelitian Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Setiap hari, hampir 830 wanita meninggal akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan. Angka kematian ibu (MMR) meningkat tajam menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup, menurut Survei Demokrasi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012.

Namun pada tahun 2015, IMR turun menjadi 305 kematian ibu untuk setiap 100.000 kelahiran hidup. Selama dua jam setelah persalinan, kesehatan ibu harus dipantau dengan cermat. Hemoragi pascapersalinan adalah salah satu penyebab utama kematian ibu jika tidak ditangani dengan tepat. Hal ini akan menyebabkan syok akibat kehilangan darah yang signifikan.

B. Definisi Masa Nifas

Masa postpartum adalah waktu setelah kelahiran konseptus ketika tubuh dan anatomi ibu kembali ke kondisi normal sebelum melahirkan. Periode pascapersalinan, juga dikenal sebagai puerperium, berlangsung sejak plasenta keluar dari tubuh hingga pemulihan fisiologis lengkap dari berbagai sistem organ. Periode pascapersalinan dibagi menjadi tiga fase arbitrer: fase akut, yang terjadi selama 24 jam pertama setelah plasenta lahir; fase awal, yang terjadi

selama 7 hari pertama; dan fase akhir, yang terjadi dari enam minggu hingga enam bulan. Setiap fase memiliki karakteristik klinis yang berbeda (Romano *et al.*, 2010).

Masa pascapersalinan juga dikenal sebagai puerperium, yang berasal dari kata Latin "puer," yang berarti "anak," dan "parous," yang berarti "telah melahirkan." Darah yang keluar dari rahim selama persalinan disebut masa nifas. Masa postpartum adalah waktu sejak pengeluaran plasenta hingga organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum hamil, berlangsung sekitar enam minggu, atau empat puluh dua hari, yaitu waktu yang dibutuhkan organ obstetri untuk pulih ke kondisi normal. Dengan kata lain, masa nifas dimulai dengan keluarnya plasenta dan berakhir ketika organ obstetri kembali ke keadaan sebelum hamil (Christian *et al.*, 2022)

Terdapat beberapa sistem organ yang terlibat :

a. Perubahan fisiologis umum

Segera setelah melahirkan, ibu akan merasa lelah. Setelah melahirkan, detak jantung ibu mungkin meningkat karena kegembiraan atau rasa sakit selama beberapa jam, dan biasanya kembali normal pada hari kedua. Kegembiraan atau kesedihan dapat meningkatkan tekanan darah, tetapi biasanya masih dalam kisaran normal.

Penurunan tekanan darah yang signifikan (lebih dari 20% di bawah nilai dasar) dapat menjadi tanda syok septik atau perdarahan pascapersalinan. Sebaliknya, tekanan darah tinggi bisa menjadi tanda preeklamsia atau nyeri. Dalam dua puluh empat jam pertama, suhu meningkat sedikit menjadi 37,2 °C (99 °F), disertai peningkatan menggigil, berkeringat, atau diaforesis, dan kembali normal dalam waktu dua belas jam. Peningkatan suhu ini disebabkan oleh penyerapan metabolit sistemik yang menumpuk akibat kontraksi otot.

Pada hari ketiga atau keempat, suhu mungkin meningkat sementara (sebesar 0,5C) sebagai akibat dari pembengkakan payudara. Dalam waktu dua hingga tiga hari, laju pernapasan juga mulai kembali ke tingkat sebelum kehamilan. Kenaikan suhu pada hari ketiga atau lebih tinggi biasanya merupakan tanda infeksi. Penurunan berat badan lima hingga enam kilogram disebabkan oleh pengeluaran janin, plasenta, ketuban, dan kehilangan darah yang menyertainya. Penurunan berat badan lebih lanjut sebesar dua hingga tiga kilogram disebabkan oleh diuresis yang cepat, yang dapat berlangsung hingga enam bulan setelah melahirkan (Gaurav Chauhan; Prasanna Tadi, 2022)

b. Organ reproduksi

Bagian fisiologi pascapersalinan yang disebut involusi mengacu pada proses kembalinya organ reproduksi ke kondisi sebelumnya. Untuk mencegah kehilangan darah lebih lanjut, rahim dan tempat plasenta berkontraksi dengan cepat segera setelah persalinan. Setelah melahirkan, kontraksi rahim yang cepat ini dapat menyebabkan kram atau nyeri perut. Ibu yang akan melahirkan akan mengeluh karena rahim menjadi lebih kencang, ketat, dan beratnya mencapai 1000 gram. Berat awal pada masa post natal adalah lima ratus gram pada akhir minggu pertama dan sekitar lima puluh gram pada akhir minggu keenam. Penurunan yang signifikan dalam ukuran sel miometrium merupakan penyebab utama kontraksi uterus. Penurunan ini menyempitkan pembuluh darah dan menghentikan pendarahan. Infark vaskular dan autolisis rahim menyebabkan penurunan ukuran tambahan (Gaurav Chauhan; Prasanna Tadi, 2022).

Kolagenase yang terjadi pada rahim dan enzim proteolitik lainnya harus bekerja lebih keras ketika kadar estrogen dan progesteron turun, autolisis menjadi dipercepat (Cyganek *et al.*, 2016). Infark dan pelepasan lebih banyak sel rahim terjadi sebagai akibat dari fibrosis dan degenerasi hialin jaringan intima dan elastis pembuluh darah rahim.

Sel-sel ini kemudian dibuang oleh makrofag. Lapisan endometrium basal dan superfisial menjadi nekrotik dan terkelupas. Dalam kebanyakan kasus, endometrium pulih sepenuhnya dalam waktu dua hingga tiga minggu.

Sekret vagina dari rahim, leher rahim, dan vagina dikenal sebagai lokia yang mengandung darah, fragmen desidua, jaringan endometrium, dan lendir membentuk lokia yang awalnya berwarna merah tua. Itu berlangsung antara satu hingga empat hari. Setelah itu, lokia berubah menjadi kekuningan atau coklat muda dan berlangsung selama lima hingga sembilan hari. Sebagian besar terdiri dari leukosit, lendir, dan darah. Terakhir, lokia, yang dapat bertahan selama 10 hingga 14 hari, berwarna putih dan terutama terdiri dari lendir. Setelah melahirkan, lokia dapat berlanjut hingga lima minggu. Setelah lebih dari seminggu, lokia merah yang persisten bisa menjadi tanda subinvolusi rahim. Kehadiran bau yang tidak sedap atau potongan jaringan atau gumpalan darah yang besar dalam lokia, atau tidak adanya lokia, mungkin merupakan tanda infeksi.

- 1) Lokhia rubra: Lokhia rubra terjadi selama satu hingga tiga hari pertama pascapersalinan dan berasal dari tempat plasenta. Warnanya merah

SINOPSIS

Masa nifas atau *puerperium* adalah periode setelah persalinan yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta hingga alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung sekitar 6 minggu. Buku ajar Manajemen Kebidanan Nifas ini hadir sebagai sumber referensi mahasiswa, disusun dengan tujuan untuk memberikan panduan yang komprehensif dan berbasis bukti bagi mahasiswa kebidanan, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan kebidanan yang berkualitas selama masa nifas.

Buku ajar ini membahas Konsep Dasar Masa Nifas, Perubahan Fisiologis Dan Psikologis, Asuhan Kebidanan Dalam 24 Jam Pertama Masa Nifas, Pemantauan Dan Perawatan Lanjutan Selama Masa Nifas, Manajemen Laktasi Dan Pemberian Asi, Edukasi Dan Konseling Masa Nifas, Komplikasi Masa Nifas Dan Penanganannya, Kesehatan Mental Dan Dukungan Psikososial Ibu Nifas, Kunjungan Rumah (Home Visit), Peran Keluarga Dalam Perawatan Ibu Nifas, Dokumentasi Asuhan Masa Nifas Dan Standar Pelayanan serta Pengembangan Program Berbasis Komunitas Untuk Masa Nifas.

Sehingga penting bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola asuhan kebidanan selama masa nifas. Oleh karena itu asuhan kebidanan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi, memantau pemulihan, serta mendukung kesehatan ibu dan bayi.

Masa nifas atau puerperium adalah periode setelah persalinan yang dimulai segera setelah lahirnya plasenta hingga alat-alat reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil, biasanya berlangsung sekitar 6 minggu. Buku ajar Manajemen Kebidanan Nifas ini hadir sebagai sumber referensi mahasiswa, disusun dengan tujuan untuk memberikan panduan yang komprehensif dan berbasis bukti bagi mahasiswa kebidanan, bidan, dan tenaga kesehatan lainnya dalam memberikan asuhan kebidanan yang berkualitas selama masa nifas.

Buku ajar ini membahas Konsep Dasar Masa Nifas, Perubahan Fisiologis Dan Psikologis, Asuhan Kebidanan Dalam 24 Jam Pertama Masa Nifas, Pemantauan Dan Perawatan Lanjutan Selama Masa Nifas, Manajemen Laktasi Dan Pemberian Asi, Edukasi Dan Konseling Masa Nifas, Komplikasi Masa Nifas Dan Penanganannya, Kesehatan Mental Dan Dukungan Psikososial Ibu Nifas, Kunjungan Rumah [Home Visit], Peran Keluarga Dalam Perawatan Ibu Nifas, Dokumentasi Asuhan Masa Nifas Dan Standar Pelayanan serta Pengembangan Program Berbasis Komunitas Untuk Masa Nifas.

Sehingga penting bagi bidan dan tenaga kesehatan lainnya untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mengelola asuhan kebidanan selama masa nifas. Oleh karena itu asuhan kebidanan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi, memantau pemulihan, serta mendukung kesehatan ibu dan bayi.



PENERBIT
PT. Mustika Sri Rosadi
 Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32, Desa Singajaya,
 Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor

