

BOOKLET

**NIFASSEHAT
IBU BAHAGIA
BAYI CERIA**



Tim **PENYUSUN**

TIM PENULIS

- 1. Mira Utami Ningsih, M.NSc.**
- 2. Rusmini, S.Kep.Ns. MM.**
- 3. Desty Emilyani, M.Kep.**
- 4. Mas'adah, M.Kep.**
- 5. Lalu Arwan Darmajaya, M.Pd.**

ILUSTRATOR

Habib Isban



Daftar ISI

1

Pengertian Masa Nifas

2

perubahan tubuh pada ibu

3

Gangguan Psikologis Pada Ibu Nifas

4

Pencegahan Depresi Post Partum

5

Tutorial Aplikasi Peluk Ibu

MASA NIFAS (POST PARTUM)

Masa nifas adalah masa setelah Ibu melahirkan, yaitu selama 6 minggu atau sekitar 40 hari. Masa nifas sangat penting karena pada masa ini, terjadi pembersihan rahim dan proses pemulihan alat-alat kandungan Ibu sehingga kembali seperti keadaan sebelum hamil.



PERUBAHAN YANG TERJADI

Apa saja perubahan yang terjadi pada ibu saat masa nifas?

PERUBAHAN TUBUH IBU (PERUBAHAN FISIK)

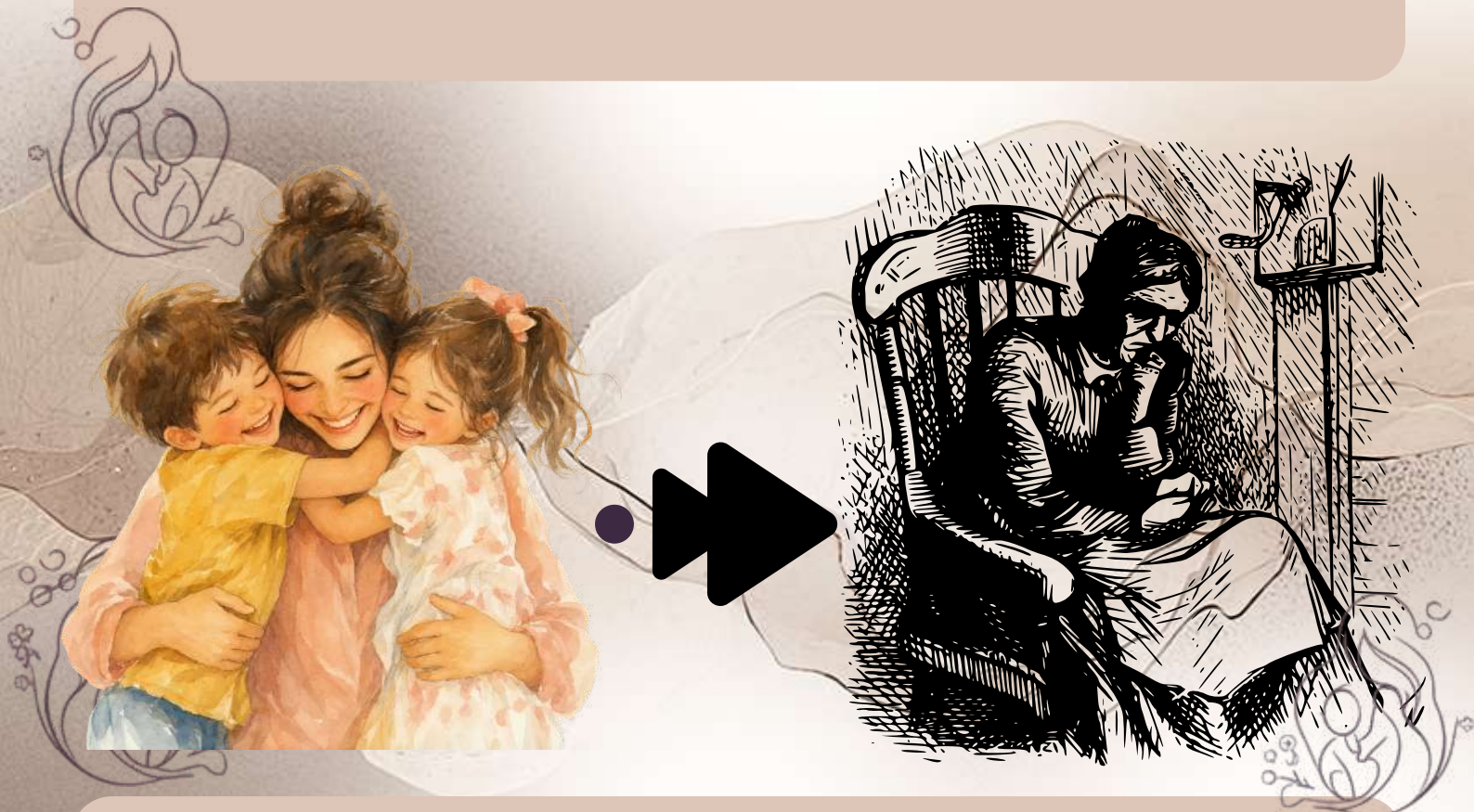
- Pengecilan rahim: secara alami rahim Ibu akan mengecil perlahan-lahan ke bentuknya semula setelah 6 minggu, dan akan benar-benar kembali ke posisinya yang normal dengan berat 30-gram dalam waktu 3 bulan setelah masa nifas.
- Kekentalan darah ibu kembali normal, Selama hamil, darah ibu menjadi lebih encer karena cairan darahnya semakin banyak, saat masa nifas, perlahan-lahan darah Ibu kembali mengental seperti sebelum hamil.
- Produksi air susu: Air susu ibu (ASI) diproduksi setelah melahirkan karena adanya hormone prolactin dan oksitosin. Namun, sebelumnya, di payudara Ibu telah terbentuk kolostrum yang sangat baik untuk bayi karena mengandung zat gizi dan antibodi pembunuh kuman





PERUBAHAN EMOSI DAN PERASAAN IBU (PERUBAHAN PSIKOLOGIS)

Selain perubahan fisik, terjadi juga perubahan emosi dan perasaan ibu. Pengalaman menjadi seorang ibu memang menyenangkan bagi setiap wanita namun penyesuaian dan tugas-tugas sebagai Ibu bisa mempengaruhi Ibu. Sehingga Ibu perlu dukungan dari keluarga terdekat, terutama suami dan orangtua.



Perubahan-perubahan yang terjadi pada Ibu nifas, seringkali menyebabkan Ibu mengalami gejala tertekan atau depresi. Beberapa hal yang menjadi penyebab terseringnya adalah:

1. Rasa kecewa atau khawatir karena adanya perubahan peran
2. Rasa sakit yang timbul pada saat hamil maupun setelah melahirkan
3. Kelelahan karena kurang istirahat
4. Kecemasan terhadap kemampuan merawat bayi
5. Takut terlihat tidak menarik lagi dihadapan suami
6. Riwayat/kondisi pernikahan yang tidak stabil
7. Kondisi kelahiran bayi yang tidak sehat, cacat atau mati



GANGGUAN PSIKOLOGIS

Post partum blues: atau kemurungan masa nifas. Biasanya terjadi pada hari ke dua sampai 2 minggu setelah melahirkan. Ibu yang mengalami post partum blues biasanya menunjukkan perasaan sedih, cemas tanpa sebab, menangis tanpa sebab, kadang tertawa tanpa sebab, tidak sabar, tidak percaya diri, sensitive, mudah tersinggung, dan merasa kurang menyayangi bayinya.

Kondisi ini bisa hilang dengan sendirinya, kuncinya adalah memberikan Ibu dukungan, perhatian dan bantuan dalam merawat bayi dan merawat diri ibu sendiri. Serta memberikan Ibu kesempatan untuk beristirahat yang cukup.

Depresi post partum merupakan masalah psikologis yang lebih berat tingkat keparahannya ketimbang post partum blues. Biasanya berlangsung antara 3-6 bulan bahkan bisa terjadi selama 1 tahun pertama setelah melahirkan. Depresi Post partum bisa terjadi dari yang ringan, sedang sampai berat. Ibu yang mengalami depresi post partum biasanya menunjukkan gejala tidak bisa tidur atau sulit tidur, merasa lemah, kehilangan minat, merasa gelisah atau murung, sedih, putus asa, sering menangis, makan sedikit, merasa tidak berharga, menarik diri, sulit berkonsentrasi, tidak menikmati hidup lagi bahkan ada yang berfikir untuk mencelakai diri sendiri dan bayinya.

PENCEGAHAN DEPRESI POST PARTUM

Yang Bisa Dilakukan Ibu

- *Luangkan waktu untuk beristirahat. Saat bayi tidur, Ibu bisa ikut tidur atau minta bantuan orang terdekat untuk membantu menjaga bayi saat Ibu beristirahat*
- *Lakukan olahraga ringan, agar Ibu merasa tetap bugar dan bersemangat*
- *Berbagi cerita dengan orang lain. Jika ada yang dikeluhkan dan ingin diceritakan, bicaralah dengan suami atau orang terdekat lainnya.*
- *Bersikap fleksibel. Ibu tidak perlu terlalu terpaku pada kondisi yang harus teratur, atau rumah yang harus selalu bersih dan rapi. Bersikap fleksibel dalam mengatur hal-hal dalam rumah tangga dan mengutamakan kenyamanan Ibu dan bayi bisa membuat Ibu lebih rileks dan tidak merasa tertekan.*
- *Jika Ibu merasa gejala-gejala depresi tidak dapat dihindari, maka berkonsultasilah dengan bidan, atau tenaga medis lainnya*

Yang Bisa Dilakukan Suami

- *Mendampingi Ibu, menjadi pendengar yang baik untuk Ibu dan berusaha memahami kondisi Ibu*
- *Membatasi kunjungan dari teman-teman terutama saat Ibu sedang sangat kelelahan atau bayi sedang beristirahat*
- *Bantu Ibu mengemong atau menjaga bayi, atau bergantian dengan Ibu agar Ibu memiliki kesempatan untuk beristirahat atau merawat diri sendiri*
- *Bersikap setia dan penuh kasih sayang kepada Ibu*
- *Memenuhi segala kebutuhan Ibu dan bayi, baik makanan, vitamin, obat-obatan, pakaian dan lain sebagainya*

PENCEGAHAN DEPRESI POST PARTUM

Yang Bisa Dilakukan Keluarga

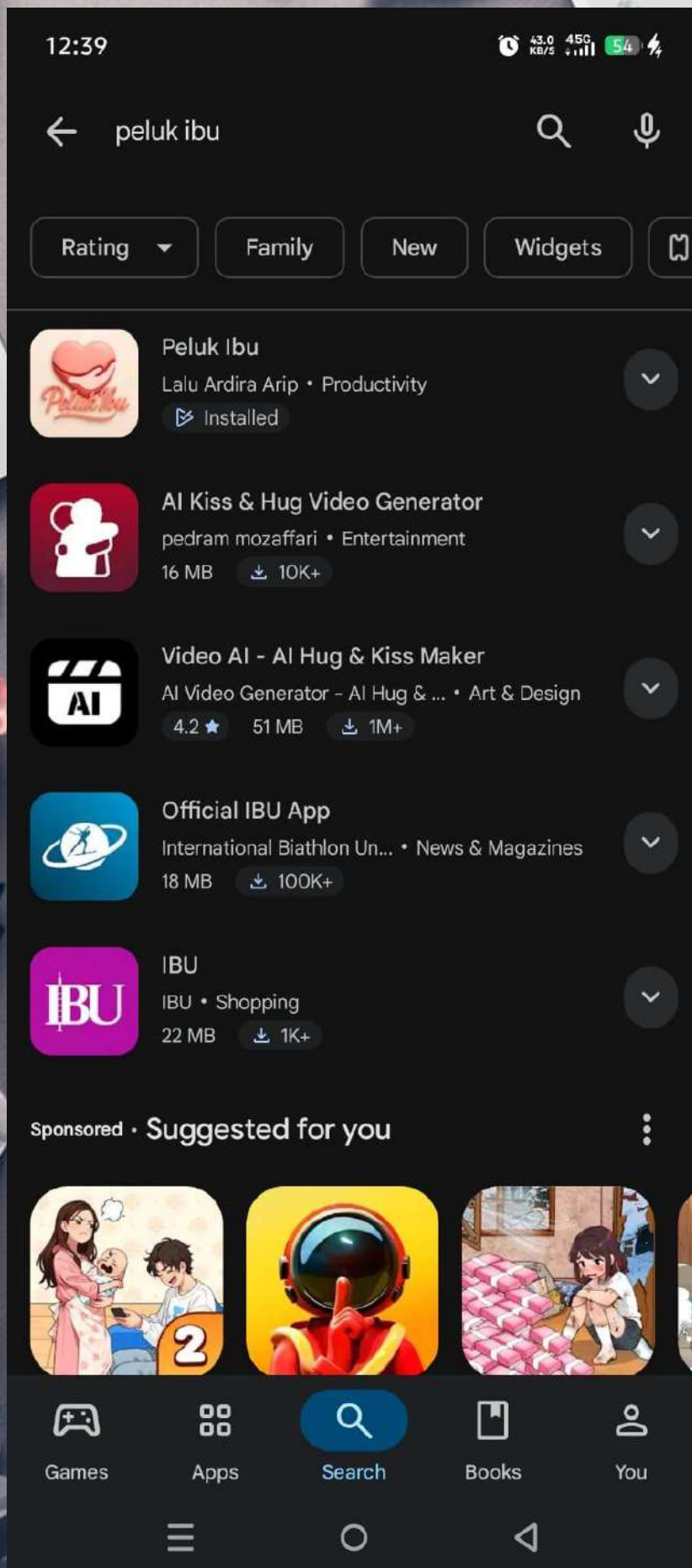
- *Membantu Ibu mengurus kebutuhan Bayi*
- *Mendukung Ibu mengurus bayi sesuai dengan keinginannya selama tidak bertentangan dengan kesehatan dan keselamatan*
- *Membantu menyiapkan keperluan ibu, seperti makanan, pakaian dan lainnya.*
- *Menjadi tempat berbagi cerita bagi Ibu*



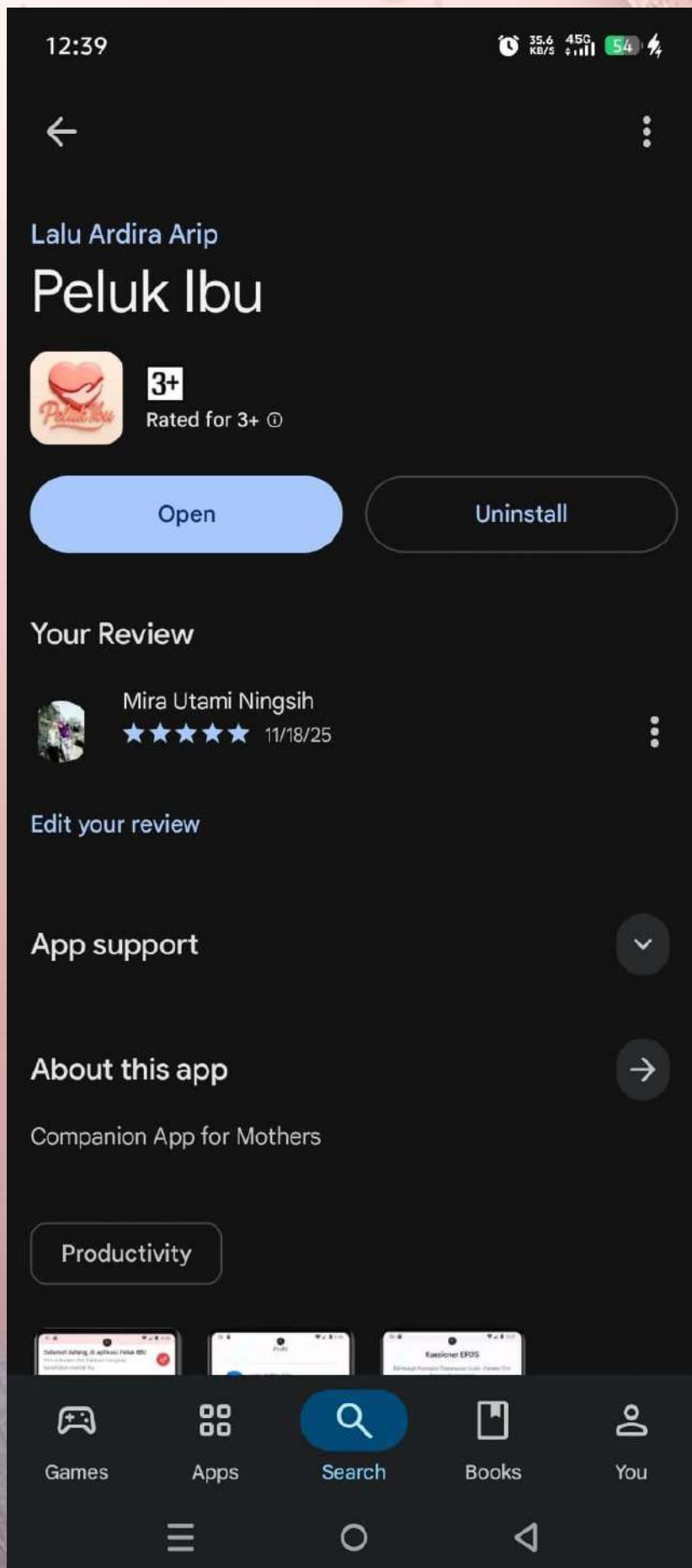
TUTORIAL



APLIKASI PELUK IBU



Cari
aplikasi
Peluk Ibu
di
Playstore



Install
Aplikasi
lalu klik
Open/Buka
Untuk
membuka
aplikasi

12:39

2.20 KB/S 4.5G 55

Buat Akun Baru

Nama Lengkap

Email

Kata Sandi

No. Telepon

Tanggal Lahir

Pilih tanggal

Jenis Kelamin

Daftar

Sudah punya akun? [Masuk](#)

Buat akun baru jika belum memiliki akun. Jika sudah memiliki akun, klik "Masuk"



Masuk ke Akun Anda

Selamat datang kembali di Peluk IBU

Email

Kata Sandi



Masuk

Belum punya akun? [Daftar](#)

Masuk
dengan
akun yang
telah dibuat



12:40



Selamat datang, di aplikasi Peluk IBU

Pemeriksaan dan Edukasi Lengkap
kesehatan mental Ibu



Menu Utama



Buku Saku

Panduan kesehatan terpercaya



Kuesioner EPDS

Deteksi dini depresi
postpartum



Hasil Pemeriksaan

Lihat riwayat hasil



Beranda



Buku Saku



Kuesioner



Hasil



Profil

Tampilan
awal atau
muka, klik
menu yang
akan anda
pilih

12:41



Manual Book Peluk IBU

0.00 KB/s 4.5G 56%



Memulai Aplikasi Peluk IBU

1. Unduh dan buka aplikasi Peluk IBU.
2. Pilih 'Register' jika belum memiliki akun, atau 'Login' jika sudah memiliki akun.
3. Isi data diri dengan lengkap (nama, email/HP, password).
4. Tekan 'Submit' untuk menyelesaikan pendaftaran.



Login & Dashboard

1. Setelah login, pengguna akan diarahkan ke dashboard utama.
2. Terdapat menu: 'Buku Saku', 'Kuesioner', 'Hasil', dan 'Profile'.
3. Guru dan ibu memiliki tampilan yang disesuaikan dengan peran masing-masing.



Mengakses Buku Saku

1. Masuk ke menu 'Buku Saku'.
2. Klik salah satu buku untuk membaca materi.
3. Scroll untuk membaca seluruh isi buku.
4. Materi dilengkapi informasi penting tentang kesehatan ibu, masa nifas, ASI, dan psikologi ibu.



Mengisi Kuesioner / Deteksi Dini

Klik “Buku Saku” pada menu utama, maka Anda akan menemukan pilihan untuk membaca manual book peluk Ibu

Kuesioner EPDS

Edinburgh Postnatal Depression Scale - Deteksi Dini Depresi Postpartum

Tentang Kuesioner EPDS

- 10 pertanyaan tentang perasaan dalam 7 hari terakhir
- Membutuhkan waktu 3-5 menit
- Khusus ibu yang baru melahirkan
- Data Anda dijaga kerahasiaannya

⚠ Hasil kuesioner ini **bukan diagnosis medis** dan tidak menggantikan konsultasi dengan tenaga medis.

Next



Beranda



Buku Saku



Kuesioner



Hasil



Profil

Klik
“Kuesioner
EPDS” pada
menu
utama,
Untuk
melakukan
pengisian
kuesioner
deteksi dini
depresi post
partum



Data Responden

Nama

Mira

Usia

40

Usia saat menikah

Pendidikan Terakhir

Status pekerjaan

Proses Melahirkan

Kehamilan yang ke berapa

Orang yang mendampingi



Beranda



Buku Saku



Kuesioner



Hasil



Profil

Sebelum
memulai
mengisi
"Kuesioner
EPDS"
Silahkan
mengisi
data
responden
terlebih
dahulu

- ☐ muntah
- ☐ pusing
- ☐ sakit kepala
- ☐ kelelahan atau mudah lelah
- ☐ perubahan suasana hati, sering merasa sedih atau senang berlebihan
- ☐ payudara lebih sensitif
- ☐ masalah kulit seperti jerawat
- ☐ nyeri pinggang atau punggung

Pengalaman yang tidak mengenakan saat sebelum hamil atau saat hamil (masalah hubungan dan dukungan keluarga) jawaban boleh lebih dari 1 pilihan

- ☐ kehamilan yang tidak diinginkan
- ☐ konflik dengan pasangan
- ☐ tidak ada dukungan dari orang tua
- ☐ masalah keuangan
- ☐ riwayat keguguran
- ☐ Lainnya

[Previous](#)[Next](#)

Beranda



Buku Saku



Kuesioner



Hasil



Profil

Selanjutnya
Anda dapat
memulai
mengisi
“Kuesioner
EPDS”

12:42 🕒

Detail Pemeriksaan

🕒 0.00 4.5G 📶 57 🔋

Nama: Mira

Usia: 40

Usia Menikah: 25

Pendidikan: S1

Pekerjaan: Bekerja

Proses Melahirkan: normal

Kehamilan Ke: 1

Pendamping: Suami

Pekerjaan Suami: PNS/ ABRI

Ekonomi: Diatas rata rata UMR NTB ($\geq$ Rp 2.600.000)

Riwayat Keluarga: Tidak ada

Penggunaan HP: Lebih dari 7 jam

Nama Pemeriksa: Kader

Skor Total: 0

Kemungkinan Kecil mengalami depresi

Tanggal: 9/12/2025

Gejala yang dirasakan

- mual
- muntah
- pusing
- sakit kepala
- kelelahan atau mudah lelah
- nyeri pinggang atau punggung

Pengalaman yang tidak mengenakan

- Lainnya: LDM

Setelah selesai mengisi kuesioner, Anda akan mendapatkan hasil pemeriksaan seperti gambar disamping

12:43 🕒

🕒 0.00 4.5G 57% 🔋

Jawaban EPDS

1. Saya mampu tertawa dan merasakan hal-hal yang menyenangkan

Nilai: 0

Opsi dipilih: Sebanyak yang saya bisa

2. Saya melihat segala sesuatunya ke depan sangat menyenangkan

Nilai: 0

Opsi dipilih: Sebanyak sebelumnya

3. Saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya

Nilai: 0

Opsi dipilih: Tidak pernah sama sekali

4. Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas

Nilai: 0

Opsi dipilih: Tidak pernah sama sekali

5. Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas

Nilai: 0

Opsi dipilih: Tidak pernah sama sekali

6. Segala sesuatunya terasa sulit untuk dikerjakan

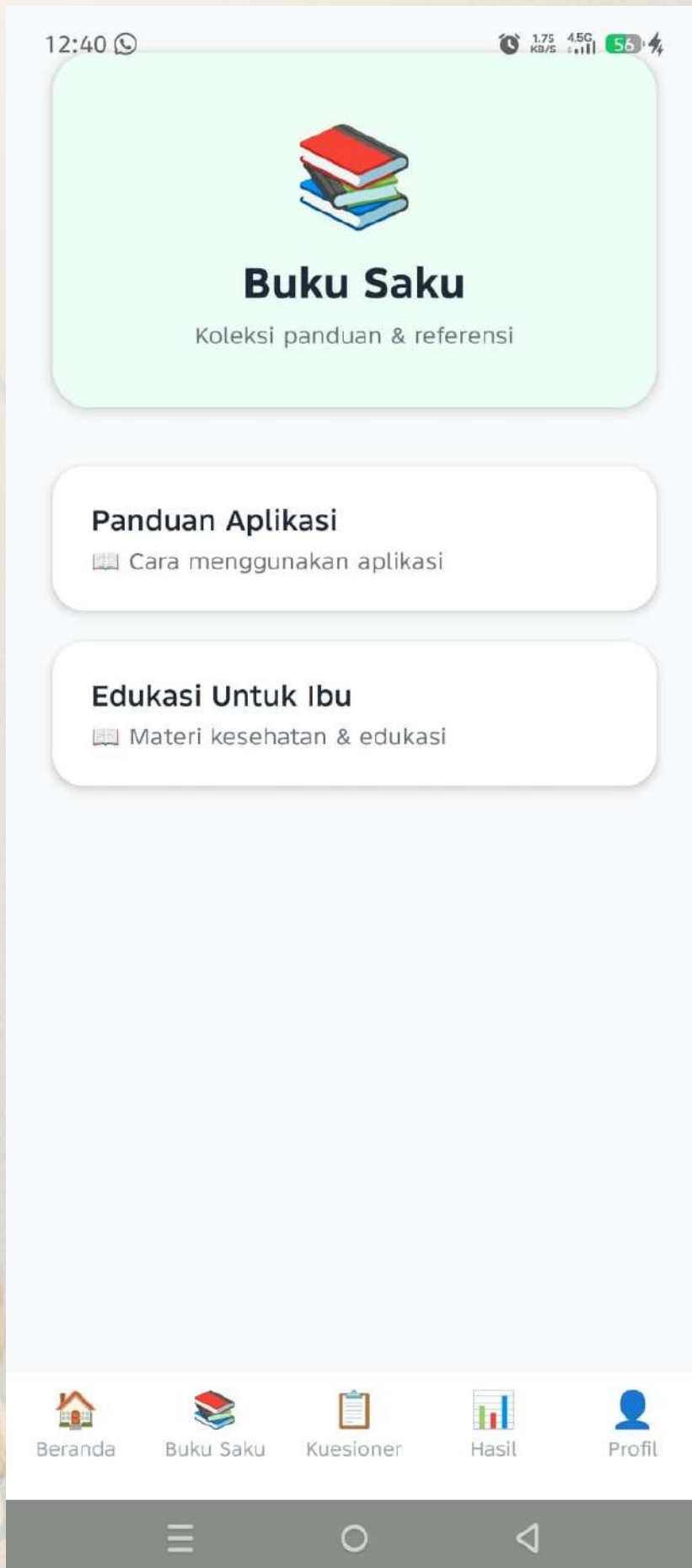
Nilai: 0

Opsi dipilih: Tidak pernah, saya mampu mengerjakan segala sesuatu dengan baik

7. Saya merasa tidak bahagia sehingga mengalami kesulitan untuk tidur

Nilai: 0

Anda juga dapat melihat hasil skor pemeriksaan kuesioner EPDS sesuai dengan jawaban yang Anda berikan



Setelah
mendapat hasil
pemeriksaan
Anda dapat
Kembali ke
menu “Buku
Saku” dan
meng-klik
“Edukasi Untuk
Ibu” untuk
membaca
edukasi terkait
depresi post
partum





Apakah Masa Nifas (Post Partum) itu?

Masa nifas adalah masa setelah Ibu melahirkan, yaitu selama 6 minggu atau sekitar 40 hari. Pada masa ini terjadi pembersihan rahim dan pemulihan alat kandungan sehingga kembali seperti sebelum hamil.

Perubahan Tubuh Ibu (Fisik)

- Rahim mengecil perlahan ke bentuk semula dalam 6 minggu
- Darah kembali mengental
- ASI mulai diproduksi dengan bantuan hormon prolaktin dan oksitosin
- Kolostrum sudah ada dan sangat baik untuk bayi

Perubahan Emosi (Psikologis)

Selain fisik, terjadi perubahan perasaan. Penyesuaian sebagai Ibu bisa memicu stres, rasa cemas, dan membutuhkan dukungan keluarga terutama suami.

Gangguan Psikologis yang Mungkin Terjadi

- Post Partum Blues: kemurungan ringan 2 minggu, hilang sendiri

Tampilan Edukasi Untuk Ibu, akan tampak seperti gambar disamping ini

Terima Kasih



Mengasuh anak
adalah
perjalanan
panjang yang
penuh
pengorbanan dan
cinta kasih yang
tak terbatas.