

BUKU PIANTAR

IBU

SETELAH MELAHIRKAN

**OLEH :
TUTI
AMRIYENI**



PENCEGAHAN INFEKSI LUKA OPERASI



DAFTAR ISI

Pengertian Infeksi Luka Operasi	1
Resiko Jika Terjadi Infeksi Luka Operasi	2
Tanda Dan Gejala Infeksi Luka Operasi	3
Cara BAHAGIA Cegah Infeksi Luka Operasi	5
Teknik Relaksasi	6
Mobilisasi	7
Jaga Kebersihan Luka Operasi	8
ASI Eksklusif	9
Penuhi Nutrisi	10
Istirahat Cukup	11
Tanda Luka Operai Yang Bagus Dan Tidak Bagus	12

DAFTAR PUSTAKA



APA ITU INFEKSI LUKA OPERASI

Infeksi Luka Operasi adalah Infeksi yang terjadi ketika mikroorganisme dari kulit, bagian tubuh lain atau lingkungan masuk ke dalam luka sayatan yang terjadi dalam waktu 30 hari



RESIKO JIKA TERJADI INFEKSI LUKA OPERASI

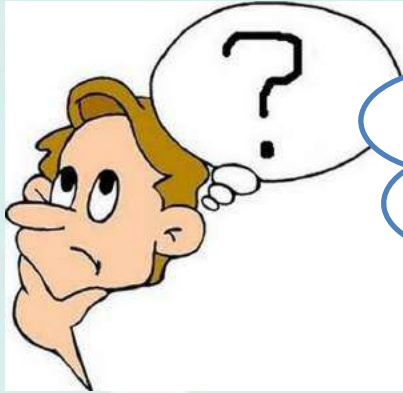


➔ Masa **RAWATAN** Pasien Lebih Lama

➔ **BIAYA** Rawatan Semakin Tinggi

➔ Dilakukan **PENJAHITAN** Ulang

➔ Infeksi Yang Berat Dapat Menyebabkan
KEMATIAN

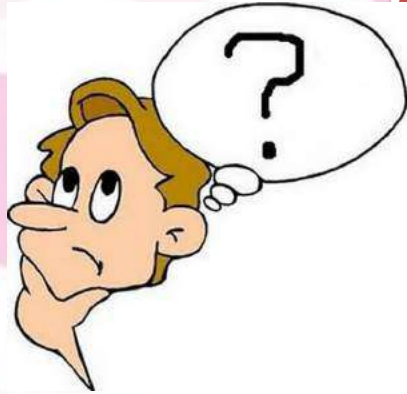


APA TANDA & GEJALA ILO ?

- Keluarnya nanah dari bekas luka operasi**
- Terasa nyeri ketika menyentuh luka**
- Sakit**
- Pembengkakan**
- Kemerahan**
- Teraba hangat**



**APAKAH INFEKSI
LUKA OPERASI
DAPAT DICEGAH**



Because only we can...

CARA “BAHAGIA” CEGAH INFEKSI LUKA OPERASI



cara

B : BIASAKAN DENGAN RELAKSASI
A : AYO MOBILISASI
H : HARUS JAGA KEBERSIHAN LUKA
OPERASI
A : ASI EKSLUSIF
G : GIZI SEIMBANG
I : ISTIRAHAT YANG CUKUP
A : AYO KENALI TANDA LUKA OPERASI
YANG BAGUS DAN TIDAK



1

ReLakSasi

Ambil posisi nyaman mungkin bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring miring

Anjurkan teknik bernafas dalam dari hidung keluarkan dari mulut, sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat





2 MOBILISASI

**MOBILISASI AKAN MEMPERLANCAR
SIRKULASI DARAH DAN SEGERA
MUNGKIN MENGALAMI PEMULIHAN
DAN PENYEMBUHAN PEMULIHAN**



- Menghindari duduk terlalu lama saat dirumah dan di dalam perjalanan.
- Ibu perlu menghindari mengangkat dan aktivitas yang berat selama 6 minggu setelah operasi





JAGA KEBERSIHAN Luka Operasi



- MANDI SEPERTI BIASA
- SETELAH MANDI PASTIKAN DAERAH LUKA OPERASI KERING
- KENAKAN PAKAIAN ATAS YANG LONGGAR
- JAGA LUKA DARI KOTORAN
- BILA BALUTAN BASAH ATAU LEMBAB MAKA SEGERA DIGANTI





Asi Eksklusif

ASI eksklusif adalah pemberian ASI sedini dan sebanyak mungkin sejak bayi dilahirkan hingga [bayi berusia 6 bulan](#) tanpa tambahan cairan ataupun makanan lain, bahkan air putih sekalipun

MANFAAT BAGI IBU

- Mengurangi perdarahan pasca persalinan
- Mempercepat bentuk rahim kembali ke keadaan sebelum hamil
- Kontak kulit antara ibu dan bayi dapat mempererat ikatan ibu dan bayi





PenUhi NutRisi

TKTP
(**TINGGI KALORI TINGGI PROTEIN**)

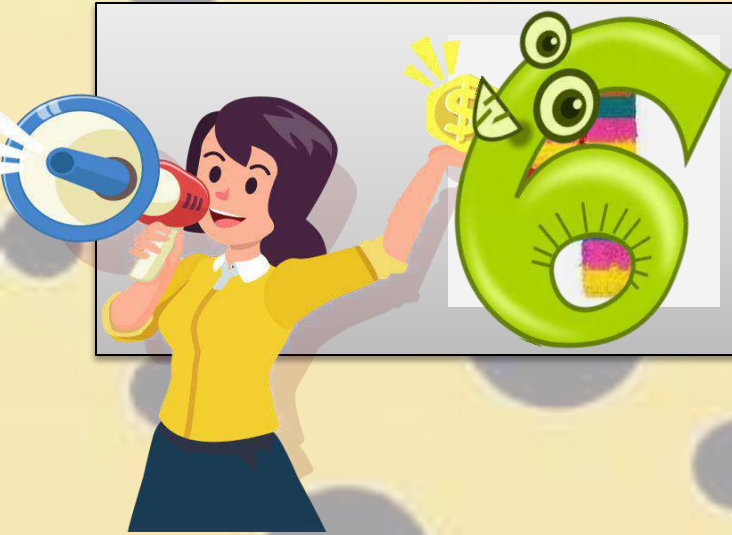
MAKANAN

- **Yaitu** yang mengandung karbihidrat, protein, vitamin dan mineral
- Makanan yang mengandung lebih banyak protein seperti **ayam, daging, ikan, telur**
- Mengandung vitamin dan mineral yaitu buah buahan dan sayur-sayuran
- **Vitamin A** untuk membantu penyembuhan luka

MINUMAN

- **3 LITER SETIAP HARI**
- Minum setiap kali menyusui bayi





ISTIRAHAT CUKUP



- 8** JAM ISTIRAHAT MALAM HARI
- 1** JAM ISTIRAHAT SIANG HARI
- LAKUKAN KEGIATAN RUMAH TANGGA SECARA BERTAHAP DAN SESUAI KEMAMPUAN
- TIDUR SIANG ATAU ISTIRAHAT SAAT BAYI TIDUR

7 TANDA₂ LUKA OPERASI YANG BAGUS



- KERING
- BERSIH
- TIDAK MENGEKLUARKAN CAIRAN



- NYERI
- MERAH
- MEMBENGKAK
- MENGEKLUARKAN CAIRAN SEPERTI DARAH DAN NANAH
- LUKA OPERASI TERBUKA



INGAT !!!!

Jika ada komplikasi pada luka operasi, **SEGERA KE RS** terdekat untuk memperoleh penanganan pertama.



JIKA ADA MASALAH SAAT DI RUMAH

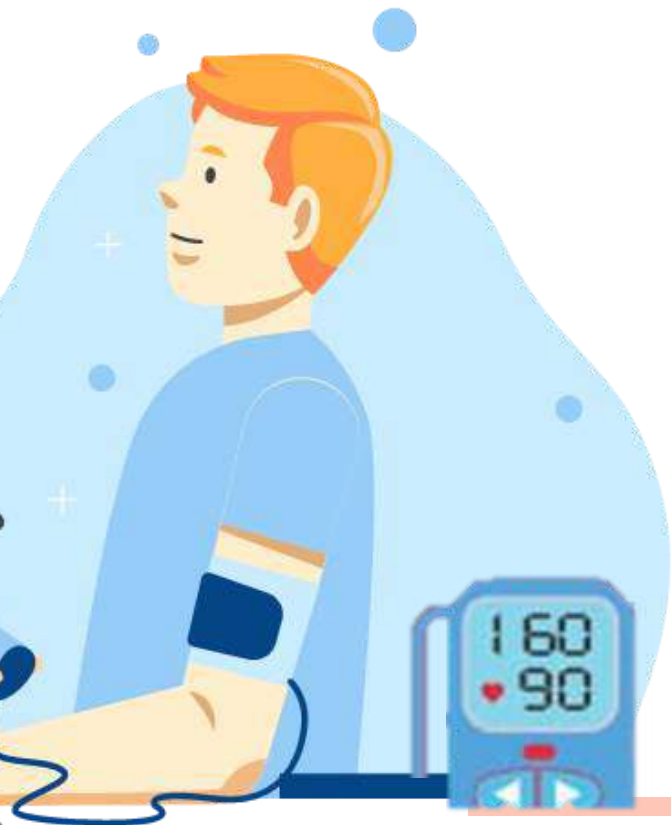


NOMOR KONTAK YANG BISA
DIHUBUNGI

BIDAN TUTI

082389268489

Bagaimana Gerakan Senam Anti Hipertensi?



Apa itu Senam Anti Hipertensi?



Senam hipertensi adalah olahraga ringan dan mudah dilakukan, yang diterapkan pada dewasa hingga lansia untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah.

Manfaatnya...

meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, mendorong jantung bekerja optimal serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh, sehingga mengurangi resiko peningkatan tekanan darah



No. Leaflet : 481/003/TU-PKRS/2022

SENAM ANTI HIPERTENSI

Amalia Hanifa
(199611242020122022)

RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
MOHAMMAD NATSIR SOLOK

PELATIHAN DASAR CALON PEGAWAI NEGERI SIPIL
DI LINGKUNGAN PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT
GOLONGAN II ANGGATAN VII



1

jalan ditempat
hitungan 1 x 8



2

tepuk tangan
hitungan 4 x 8



6

buka dan mengepal
hitungan 2 x 8

11



tepuk
samping betis
hitungan 2 x 8



12

jongkok berdiri
hitungan 2 x 8



3

tepuk jari
hitungan 4 x 8



4

adu sisi kelingking
hitungan 2 x 8

7



tepuk punggung
tangan hitungan 4 x 8

8



tepuk lengan dan bahu
hitungan 4 x 8



5

adu sisi telunjuk
hitungan 2 x 8

9



tepuk pinggang
hitungan 2 x 8

10



tepuk paha
hitungan 4 x 8

13

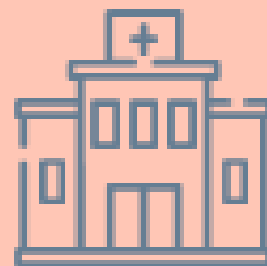


menepuk perut
hitungan 2 x 8

14



kaki jinjit
hitungan 2 x 8





TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF (TekROP)



Atasi Gangguan Istirahat dan Tidur dengan TekROP!!!

MERI INSANI, Amd.Kep
Nip. 19940331 202012 2 024

APA ITU TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF?

Latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistematis, dimulai dengan otot wajah dan berakhir dengan otot kaki.

TUJUAN

1. Meringankan insomnia, depresi dan kelelahan.
2. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi.
3. Meningkatkan kebugaran dan konsentrasi.
4. Meningkatkan emosi positif.

MANFAAT

1. Meningkatkan kenyamanan tidur.
2. Menurunkan kekuatan otot, stress kelelahan dan nyeri.
3. Menstabilkan tekanan darah.
4. Meningkatkan istirahat dan kesegaran tubuh.

Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif

Persiapkan alat dan lingkungan, kursi atau tempat tidur, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. Rilekskan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup.



Gerakan 1 : Mengepalkan Jari-Jari Tangan



Gerakan 2 : Menekuk Pergelangan Tangan ke Atas



Gerakan 3 : Menekuk Siku

RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Gerakan 4 : Mengangkat Kedua Bahu



Gerakan 5 : Mengerutkan Dahi dan Alis



Gerakan 6 : Menutup Mata Sekencang-kencangnya



Gerakan 7 : Mengatupkan Bawah dan Atas



Gerakan 8 : Memonyongkan Bibir



Gerakan 9 : Menekankan Kepala pada Sandaran Kursi



Gerakan 10 : Menekuk Dagu ke Arah Dada



Gerakan 11 : Membusungkan Dada



Gerakan 12 : Menarik Nafas Dalam-dalam Sampai Dada Terasa Penuh



Gerakan 13. Menarik Perut ke Arah Dalam



Gerakan 14 : Meluruskan Telapak Kaki ke Depan



Gerakan 15 : Mengunci Otot Betis

Tujuan

Teknik proning bertujuan untuk meningkatkan kadar (saturasi) oksigen seseorang yang berada di bawah 94 persen dengan meningkatkan ventilasi dan memudahkan untuk bernapas

TEKNIK PRONING

Langkah-langkah :

Untuk melakukan proning dibutuhkan sekiranya 4-5 bantal.



1. Tidur tengkurap dengan 3 bantal diletakkan di leher, panggul, dan kaki.



2. Tidur miring/menyamping ke sisi kanan dengan 3 bantal diletakkan di bawah kepala, panggul, dan di antara kaki.

Apa itu Saturasi Oksigen ?

Saturasi oksigen adalah tolok ukur kesehatan untuk menakar besarnya kadar oksigen dalam aliran darah
Saturasi oksigen Normal adalah 95-100%
Alat ukur : Pulse Oksimetri



Gejala Yang Dirasakan Saat Saturasi Oksigen Rendah :

Sesak napas, Sakit kepala, Gelisah, Bibir atau jari pucat kebiruan, Pusing, Napas cepat, Nyeri dada, Kebingungan, Tekanan darah naik, Penglihatan kabur, Mengigau, Detak jantung cepat

Apa itu proning?

Sebuah teknik atau pengaturan posisi yang membantu paru-paru mengalirkan oksigen ke seluruh tubuh.



Teknik Proning Untuk Meningkatkan Saturasi Oksigen

No. Leaflet : 041.1/014/TU-PKRS/2021



DISUSUN OLEH

SRI WAHYUNI, A.Md. Kep
NIP.19930210 202012 2 023





PENTING !

- Masing-masing posisi dilakukan 30 Menit – 2 jam



- Hindari teknik prone 1 jam setelah makan



- Bila tidak nyaman teknik prone harus segera dihentikan



- Pantau kadar oksigen, suhu tubuh, serta tekanan darah saat melakukan teknik *prone* saat isolasi mandiri

- selama menjalankan teknik prone, pastikan sirkulasi udara di ruangan terjaga dengan baik.



Teknik Prone Tidak Boleh Dilakukan Pada

- Ibu hamil
- Orang yang memiliki tulang paha tidak stabil atau patah tulang panggul
- Orang kondisi jantung berat
- Pasien trombosis vena dalam

Terima Kasih
Semoga Bermanfaat

