

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Dalam bab ini akan dibahas tentang tingkat pengetahuan ibu *postpartum* tentang perawatan payudara yang meliputi :

2.1 Konsep Dasar Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Karena dalam pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2018; Darsini *et al.*, 2019).

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indrayang dimilikinya. Pengetahuan tiap orang akan berbeda-beda tergantung dari bagaimana pengindraannya masing-masing terhadap objek atau sesuatu (Notoatmodjo, 2018).

Manusia pada dasarnya memiliki rasa ingin tahu yang besar. Untuk

memenuhi rasa ingin tahu ini, manusia sejak zaman dahulu telah berusaha mengumpulkan pengetahuan. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut diperoleh baik dari pengalaman langsung maupun melalui pengalaman orang lain (Tarigan, 2019).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda. Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan (Notoatmodjo, 2018), yaitu :

1) Tahu (*know*)

Tahu atau *know* merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Pengetahuan yang dimiliki baru sebatas berupa mengingat kembali apa yang telah dipelajari sebelumnya termasuk mengingat kembali terhadap suatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini adalah seperti menguraikan, menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menginterpretasikan materi secara benar dan menjelaskan tentang objek yang diketahui. Seseorang yang telah paham tentang pelajaran atau materi yang telah diberikan dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan objek atau sesuatu yang telah dipelajarinya.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan mengaplikasikan atau menerapkan materi yang telah dipelajarinya pada situasi kondisi nyata atau sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan metode, teknik, dan prinsip dalam konteks maupun situasi lainnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menguraikan atau menjabarkan suatu objek/materi yang ke dalam komponen-komponen yang masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengaitkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan untuk menghubungkan bagian-bagian dalam suatu keseluruhan yang baru. Kemampuan sintesis ini seperti menyusun, merencanakan mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek atau materi yang ada. Penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang telah ada. Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses merencanakan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang sangat diperlukan untuk membuat alternatif keputusan.

2.1.3 Proses terjadinya Pengetahuan

Menurut Rogers yang dikutip oleh Notoatmodjo (dalam Donsu,

2017) mengungkapkan proses adopsi perilaku yakni sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut terjadi beberapa proses diantaranya :

1) Kesadaran (*Awareness*)

Yaitu orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.

2) Tertarik (*Interest*)

Interest yaitu orang yang mulai tertarik kepada stimulus.

3) Evaluasi (*Evaluation*)

Menimbang-nimbang baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

4) Mencoba (*Trial*)

Orang telah mulai mencoba perilaku baru.

5) Mengambil (*Adoption*)

Obyek telah berperilaku sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2018) dalam Mahmud (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1) Faktor Internal

a) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh

semakin membaik. Selain itu semakin bertambahnya usia seseorang makin bertambah pula tingkat pengetahuan seseorang, seiring dengan pengalaman hidup, emosi, pengetahuan, dan keyakinan yang lebih matang. Akan tetapi pada usia tertentu bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat seperti ketika berusia belasan tahun.

b) Pendidikan

Notoatmodjo (2014), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi sikap berperan serta dalam pembangunan pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi.

Menurut YB Mantra yang dikutip Notoatmodjo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (A. Wawan dan Dewi M, 2010).

c) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang berkaitan dengan umur dan pendidikan individu. Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman, baik dari pengalaman pribadi maupun dari pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

d) Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berfikir secara abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru. Intelegensi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses belajar seseorang. Sehingga perbedaan intelegensi seseorang akan berpengaruh pula terhadap tingkat pengetahuan.

e) Pekerjaan

Menurut Thomas yang dikutip oleh Nursalam (2003), pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang dan banyak tantangan (A. Wawan dan Dewi M, 2010). Orang yang bekerja akan mempertinggi pengetahuannya karena adanya interaksi dari orang lain. Hurlock (2015) pekerjaan yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari juga memberikan pengaruh terhadap hal lain. Bekerja merupakan kegiatan yang menyita waktu, dan bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga. Lingkungan sosial akan mendukung tingginya pengetahuan seseorang. Bila ekonomi baik, maka maka tingkat pendidikan akan tinggi.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dalam perilaku orang atau kelompok (A. Wawan dan Dewi M, 2010). Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

b) Informasi

Informasi adalah proses pemberitahuan yang dapat membuat seseorang mengetahui informasi dengan mendengar atau melihat sesuatu secara langsung ataupun tidak langsung dan semakin banyak informasi yang didapat, akan semakin luas pengetahuan seseorang. Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

c) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (A. Wawan dan Dewi M, 2010). Sosial budaya berpengaruh pada pengetahuan seseorang memperoleh suatu kebudayaan dalam hubungannya dengan belajar dan memperoleh pengetahuan.

2.1.5 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan

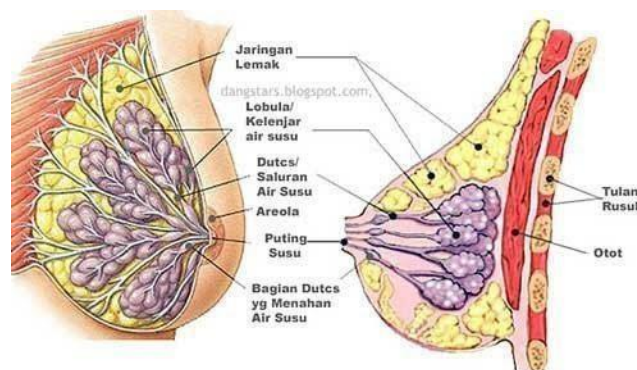
diukur dari subjek penelitian atau responden. Menurut Setiadi (2007), pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kuantitatif yaitu :

- 1) Tingkat pengetahuan baik : 76% - 100%
- 2) Tingkat pengetahuan cukup : 56% - 75%
- 3) Tingkat pengetahuan kurang : <56%

2.2 Konsep Dasar Perawatan Payudara

2.2.1 Anatomi Payudara

Payudara merupakan sumber air susu ibu yang akan menjadi makanan utama bagi bayi, karena itu jauh sebelumnya sudah harus dirawat. Payudara adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit dan di atas otot dada. Bagian-bagian payudara meliputi :



Gambar 2.1 Anatomi Payudara

Sumber : (Sahara, 2018)

- a. Korpus (badan)

Bagian yang membesar didalamnya berisi jaringan ikat, saraf, pembuluh darah, kelenjar lemak, kelenjar getah bening, dan kelenjar sel penghasil ASI serta saluran ASI.

b. Areola

Bagian yang kehitaman di tengah. Warna hitam ini disebabkan karena adanya penipisan serta penimbunan pigmen pada kulit. Pada saat hamil warna areola cenderung menjadi lebih gelap. Di dalam areola terdapat kelenjar keringat, kelenjar lemak dari montgomery yang membesar ketika kehamilan, ductus laktiferus sebagai tempat penampung air susu.

c. Papila/putting

Bagian yang menonjol di puncak payudara. Puting susu memiliki 4 macam bentuk, yaitu bentuk normal/umum, pendek/datar, panjang, dan terbenam.

d. Serat-serat polos

Tersusun melingkar dan terletak diantara areola dan puting, sehingga apabila bayi melakukan hisapan maka duktus latiferus akan memadat sehingga menyebabkan puting susu yang merupakan muara ASI bekerja. Serat-serat otot polos yang tersusun sejajar akan menarik kembali puting susu. Di bawah areola terdapat saluran besar melebar yang akhirnya memusat ke dalam puting dan bermuara keluar disebut sinus laktiferus. Di dalam dinding alveolus dan saluran-saluran terdapat otot polos yang apabila berkontraksi dapat berfungsi untuk memompa ASI keluar (Rahayu, 2016).

Payudara berkembang sejak usia 6 minggu kehamilan dan cepat membesar karena pengaruh kadar hormon yang tinggi, yaitu estrogen dan progesteron. Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran penampung. Progesteron merangsang pertumbuhan tunas-tunas alveoli. Hormon-hormon lain seperti prolaktin, growth hormone, adrenokortikosteroid dan tiroid juga diperlukan dalam kelenjar susu.

2.2.2 Pengertian Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan yang dilakukan untuk merawat payudara pada masa nifas untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya saluran susu sehingga memperlancar pengeluaran ASI. Pelaksanaan perawatan payudara dimulai sedini mungkin, yaitu 1-2 hari setelah bayi dilahirkandan dilakukan 2 kali sehari. Perawatan payudara untuk ibu nifas yang menyusui merupakan salah satu upaya dukungan terhadap pemberian ASI bagi buah hati (Lombogia, 2017).

Perawatan payudara (*Breastcare*) adalah suatu cara merawat payudara yang dilakukan pada saat kehamilan untuk produksi ASI, selain itu untuk kebersihan payudara dan bentuk puting susu yang masuk ke dalam atau datar (Sahara, 2018). Puting susu demikian sebenarnya bukanlah halangan bagi ibu untuk menyusui dengan baik, dengan mengetahui sejak awal ibu mempunyai waktu untuk mengusahakan agar puting susu lebih mudah sewaktu menyusui.

Disamping itu juga sangat penting memperhatikan kebersihan personal hygiene (Rustam, 2009).

2.2.3 Tujuan dan Manfaat Perawatan Payudara

Payudara adalah salah satu bagian terpenting dalam tubuh seorang wanita. Selain bisa memperindah bentuk tubuh, payudara kita dapat memproduksi ASI (Air Susu Ibu) yang sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak. Jadi, merawat payudarsejak hamil dan setelah melahirkan sangat penting sekali. Selain berguna bagi kesehatan kita sendiri, juga berguna bagi kebutuhan nutrisi si kecil (Nadia, 2009). Menurut Suherni (2009), setelah persalinan dan disaat menyusui selain payudara terlihat indah dan kencang, perawatan payudara yang dilakukan dengan benar dan teratur akan memudahkan si kecil mengkonsumsi ASI. Dalam meningkatkan pemberian ASI pada bayi, masalah utama dan prinsip yaitu bahwa ibu-ibu membutuhkan bantuan, informasi serta dukungan agar merawat payudara untuk mempersiapkan ASI sehingga menambah keyakinan bahwa mereka dapat menyusui bayinya dengan baik dan mengetahui fungsi dan manfaat perawatan payudara pada saat hamil (Anwar, 2005). Berikut adalah manfaat perawatan payudara pada masa nifas yaitu :

- a) Memelihara kebersihan payudara sehingga bayi mudah menyusui padaibunya.
- b) Melenturkan dan menguatkan puting susu sehingga bayi mudah menyusu.

- c) Mengurangi resiko luka saat bayi menyusui.
- d) Merangsang kelenjar air susu sehingga produksi ASI menjadi lebih lancar.
- e) Untuk persiapan psikis ibu menyusui dan menjaga bentuk payudara (Weni Kristiyanasari, 2019).
- f) Dapat mendeteksi kelainan-kelainan payudara secara dini dan melakukan upaya untuk mengatasinya.

Bila seorang ibu hamil tidak melakukan perawatan payudara dengan baik dan hanya melakukan perawatan menjelang melahirkan atau setelah melahirkan maka sering dijumpai kasus-kasus yang akan merugikan ibu dan bayi. Kasus-kasus yang sering terjadi antara lain :

- a) ASI tidak keluar, baru keluar setelah hari kedua atau lebih.
- b) Puting susu tidak menonjol sehingga bayi sulit menghisap.
- c) Produksi ASI sedikit, sehingga tidak cukup dikonsumsi bayi.
- d) Infeksi pada payudara yaitu payudara bengkak atau bernanah.
- e) Muncul benjolan pada payudara.

2.2.4 Prinsip Perawatan Payudara

Berikut beberapa prinsip-prinsip dalam perawatan payudara pada ibu menyusui secara umum menurut (Yuliani et al., 2021) yang diambil dari beberapa sumber:

- 1) Menjaga payudara tetap bersih dan kering, terutama bagian puting susu.

- 2) Gunakan BH/bra yang menyangga payudara dan jangan terlalu ketat (Astutik, 2017).
- 3) Bersihkan payudara dan puting susu dengan air bersih tanpa menggunakan sabun (KEMENKES RI, 2014).
- 4) Bersihkan puting susu dengan menggunakan kapas dan minyak kelapa sebelum mandi, hal ini bisa dilakukan sejak masa kehamilan.
- 5) Bersihkan payudara sebelum dan sesudah menyusui dengan menggunakan kapas dan air hangat.
- 6) Oleskan ASI pada sekitar puting susu sebelum dan setelah menyusui untuk melindungi bayi dari kuman (Nisman et al., 2011).

2.2.5 Teknik dan Cara Perawatan Payudara

Pada saat hamil payudara akan membesar, sehingga BH yang kita miliki sebelumnya pasti akan terasa sempit. Oleh karena itu gantilah BH dengan ukuran yang pas sehingga bisa menyangga payudara dengan baik. Untuk menyusui bayi kita nanti, gantilah BH kita sebelumnya dengan BH khusus untuk menyusui. Pilih yang ukurannya pas, agar tidak menyebabkan infeksi pada payudara. Bersihkan payudara dan puting. Mulailah merawat puting susu. Jika puting susu datar atau masuk ke dalam, konsultasikan dengan dokter sehingga bisa segera diatasi untuk mencegah kesulitan menyusui nantinya. Jangan gunakan sabun saat membersihkan payudara. Cukup basuh dengan air dan keringkan dengan handuk lembut. Sabun akan membuat payudara dan puting menjadi kering. Pada

bulan-bulan terakhir kehamilan cobalah untuk memijat lembut payudara, terutama didaerah yang berwarna gelap (areola) dan disekitar puting untuk membuka saluran susu (Nadia,2009).

Adapun langkah-langkah perawatan payudara, yaitu :

1) Persiapan Alat

- a. Tangan dilicinkan dengan minyak kelapa/baby oil.
- b. Pengurutan payudara mulai dari pangkal menuju arah puting susu selama 2 menit (10 kali) untuk masing-masing payudara.
- c. Handuk bersih 1-2 buah.
- d. Air hangat dan air dingin dalam baskom.
- e. Waslap/sapu tangan/handuk.

2) Langkah-langkah pengurutan payudara

- a. Pengurutan pertama



Gambar 2.2 Pengurutan payudara langkah pertama

Licinkan kedua tangan dengan minyak, tempatkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara kemudian lakukan pengurutan. Dimulai dari atas, lalu arah sisi samping kiri kemudian ke arah kanan, lakukan terus pengurutan kebawah atau melintang. Lalu, kedua tangan dilepas dari payudara. Ulangi gerakan 20-30 kali

untuk setiap satu payudara.

b. Pengurutan kedua



Gambar 2.3 Pengurutan payudara langkah kedua

Sokong payudara kiri dengan tangan kiri, kemudian dua atau tiga jaritangan kanan mulai dari pangkal payudara dan berakhir pada puting susu. Lakukan tahap mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi ke arah puting susu. Lakukan gerakan 20-30 kali.

c. Pengurutan Ketiga



Gambar 2.4 Pengurutan payudara langkah ketiga

Menyokong payudara dengan satu tangan, sedangkan tangan lain mengurut dan menggenggam dari pangkal menuju ke puting susu. Lakukan gerakan 20-30 kali.

d. Pengompresan

Alat-alat yang disiapkan:

- 1) 1 buah kom sedang yang masing-masing diisi dengan air hangat dan air dingin
- 2) 2 buah waslap, caranya :

Kompres kedua payudara dengan waslap hangat selama 2 menit, kemudian ganti dengan kompres dingin selama 1 menit. Kompres bergantian selama 3 kali berturut-turut dengan kompres air hangat.

3) Menganjurkan ibu untuk memakai BH khusus untuk menyusui.

3) Perawatan Puting Susu

Puting susu memegang peranan penting pada saat menyusui. Air susu ibu akan keluar dari lubang-lubang pada puting susu oleh karena itu puting susu perlu dirawat agar dapat bekerja dengan baik, tidak semua wanita mempunyai puting susu yang menonjol (normal). Ada wanita yang mempunyai puting susu dengan bentuk yang mendatar atau masuk kedalam, bentuk puting susu tersebut tetap dapat mengeluarkan ASI jika dirawat dengan benar. Langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk merawat puting susu :

- Setiap pagi dan sore sebelum mandi, puting susu (daerah areola mammae), 1 payudara diolesi dengan minyak kelapa.
- Jika puting susu normal, lakukan perawatan dengan oleskan minyak pada ibu jari dan telunjuk lalu letakkan keduanya pada puting susu dengan gerakan memutar dan ditarik-tarik selama 30x putaran untuk kedua puting susu.
- Jika puting susu datar atau masuk ke dalam lakukan tahapan berikut :
- Letakkan kedua ibu jari di sebelah kiri dan kanan puting susu, kemudian tekan dan hentakkan ke luar menjauhi puting susu

secara perlahan.

- Letakkan kedua ibu jari di atas dan di bawah puting susu lalu tekan serta hentakkan ke arah puting susu secara perlahan.
- Kemudian untuk masing-masing puting digosok dengan handuk kasar agar kotoran-kotoran yang melekat pada puting susu dapat terlepas.
- Selanjutnya, payudara dipijat untuk mencoba mengeluarkan ASI. Lakukan langkah-langkah perawatan diatas 4-5x pada pagi dan sore hari. Sebaiknya tidak menggunakan alkohol/sabun untuk membersihkan puting susu karena akan menyebabkan puting susu kering dan lecet. Penggunaan pompa ASI atau bekas jarum suntik yang dipotong ujungnya juga dapat digunakan untuk mengatasi masalah pada puting susu yang terbenam (Anggraini, 2010).

2.3 Konsep Dasar *Post Partum*

2.3.1 Definisi *Post Partum*

Menurut Anggraini (2018), masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Masa nifas atau postpartum disebut juga puerperium yang berasal dari bahasa latin, yaitu dari kata “*puer*” yang artinya bayi dan “*parous*” berarti melahirkan.

Masa nifas (*Post Partum*) adalah masa di mulai setelah kelahiran

plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal *post partum*, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana dan Hakim, 2020).

2.3.2 Tujuan Perawatan Masa *Post Partum*

Tujuan perawatan pada masa *post partum* menurut Walyani Purwoastuti (2015) yaitu :

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- b. Mendeteksi masalah, mengobati, dan merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya.
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, imunisasi, serta perawatan bayi sehari-hari.
- d. Memberikan pelayanan KB.

2.3.3 Tahapan-tahapan *post partum*

Menurut Anggraini (2018) dan Walyani dan Purwoastuti (2017) tahapan masa nifas dibagi menjadi 3 periode yaitu:

1) *Puerperium Dini (immediate puerperium)*

Masa pemulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Waktu 0-24 jam *post partum*.

2) *Puerperium Intermedial (early puerperium)*

Kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya 6-8 minggu. Waktu 1-7 hari *post partum*.

3) *Remote Puerperium (later puerperium)*

Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna mungkin beberapa minggu, bulan, atau tahun. Waktu periode ini 1-6 minggu *post partum*.

2.3.4 Perubahan Fisiologis Masa Nifas (*Postpartum*)

Menurut Anggraini (2018) secara fisiologis seorang wanita yang telah melahirkan akan perlahan-lahan kembali seperti semula. Alat reproduksi sendiri akan pulih setelah 6 minggu. Pada kondisi ini, ibu dapat hamil kembali. Adapun perubahan-perubahan dalam masa nifas adalah sebagai berikut:

- 1) Uterus Involusi merupakan suatu proses kembalinya uterus pada kondisi sebelum hamil. Perubahan ini dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba Tinggi Fundus Uteri (TFU).
- 2) Lokhea adalah ekskresi cairan rahim selama nifas. Lokhea berbau amis dengan volume yang berbeda-beda tiap wanita. Lokhea yang berbau tidak sedap menandakan adanya infeksi. Lokhea mempunyai perubahan warna dan volume karena adanya proses involusi. Lokhea dibedakan menjadi 4 berdasarkan waktu keluarnya :

a) Lokhea Rubra

Lokhea ini keluar pada hari pertama sampai ke-4 masa *postpartum*.

Cairan yang keluar berwarna merah karena terisi darah segar,

jaringan sisa plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi), dan mekonium.

b) Lokhea Sanguinolenta

Lokhea ini berwarna merah kecoklatan dan berlendir, serta berlangsung dari hari ke-4 sampai hari ke-7 *postpartum*.

c) Lokhea serosa

Lokhea ini berwarna kuning kecoklatan karena mengandung serum, leukosit, dan robekan atau laserasi plasenta. Keluar pada hari ke-7 sampai hari ke-14.

d) Lokhea Alba

Lokhea ini mengandung leukosit, sel desidua, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yang mati. Lokhea ini dapat berlangsung selama 2-6 minggu *postpartum*. Lokhea yang menetap pada awal periode *postpartum* menunjukkan adanya tanda perdarahan sekunder yang mungkin disebabkan teringgalnya selaput plasenta. Lokhea alba yang berlanjut menyebabkan endometritis, terutama bila disertai dengan nyeri abdomen dan demam.

3) Perubahan Vagina Vulva

Vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi. Dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu, vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan rugae dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali, sementara labia menjadi lebih menonjol.

4) Perubahan Perineum

Setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Pada *postpartum* hari ke-5, perineum sudah mendapatkan kembali sebagian tonusnya, sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum hamil.

5) Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, biasanya ibu akan sulit untuk buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab dari keadaan ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih setelah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung.

6) Perubahan Sistem Pencernaan

Biasanya ibu mengalami konstipasi setelah persalinan. Hal ini disebabkan karena pada waktu melahirkan alat pencernaan mendapat tekanan yang menyebabkan kolon menjadi kosong, pengeluaran cairan yang berlebihan pada waktu persalinan, kurangnya asupan makan, dan kurangnya aktivitas tubuh.

7) Perubahan Sistem Muskuloskeletal

Otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, pembuluh darah yang berada diantara anyaman otot uterus akan terjepit, sehingga akan menghentikan perdarahan. Ligamen-ligamen, diafragma pelvis, serta fascia yang meregang pada waktu persalinan secara berangsur-angsur menjadi pulih kembali. Stabilisasi sempurna terjadi pada 6-8 minggu setelah persalinan.

8) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Setelah persalinan, volume darah bertambah sehingga akan menimbulkan dekompensasi kordis pada penderita vitum cordia. Hal ini terjadi pada hari ketiga sampai kelima *postpartum*.

9) Perubahan Tanda-tanda Vital pada masa nifas, tanda tanda yang harus dikaji antara lain :

a) Suhu badan dalam 24 jam akan naik sedikit ($37,5 - 38^{\circ}\text{C}$) akibat kerja keras waktu melahirkan, kehilangan cairan, dan kelelahan.

b) Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80x/menit. Denyut nadi setelah melahirkan biasanya akan lebih cepat. Denyut nadi yang melebihi 100x/menit harus waspada kemungkinan dehidrasi, infeksi/perdarahan *postpartum*.

c) Tekanan darah

Tekanan darah biasanya tidak berubah. Kemungkinan tekanan darah akan lebih rendah setelah ibu melahirkan karena ada perdarahan.

d) Pernafasan

Keadaan pernapasan selalu berhubungan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Bila suhu dan nadi tidak normal, pernapasan juga akan mengikutinya. Kecuali, apabila ada gangguan khusus pada saluran napas.

2.3.5 Perubahan psikologi masa *post partum*

Masa nifas merupakan masa yang rentan dan terbuka untuk bimbingan dan pembelajaran. Perubahan peran seorang ibu membutuhkan adaptasi. Tanggung jawab ibu mulai bertambah. Hal-hal yang dapat

membantu ibu dalam beradaptasi pada masa nifas yaitu fungsi menjadi orangtua, respon dan dukungan dari keluarga, riwayat dan pengalaman kehamilan serta persalinan, harapan dan aspirasi saat hamil dan melahirkan. Adapun fase yang dialami ibu pada masa nifas menurut (Azizah dan Rosyidah, 2019) yaitu :

1) *Fase taking in*

Fase *taking in* yaitu periode ketergantungan berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu baru umumnya pasif dan tergantung, perhatiannya tertuju pada kekhawatiran akan tubuhnya. Pengalaman selama proses persalinan berulang kali diceritakannya. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya. Kemampuan mendengarkan (*listening skills*) dan menyediakan waktu yang cukup merupakan dukungan yang tidak ternilai bagi ibu. Kehadiran suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini. Petugas kesehatan dapat menganjurkan kepada suami dan keluarga untuk memberikan dukungan moril dan menyediakan waktu untuk mendengarkan semua yang disampaikan oleh ibu agar dia dapat melewati fase ini dengan baik. Gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu pada fase ini misalnya ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan perubahan fisik yang dialami ibu misalnya rasa mules akibat dari kontraksi rahim, payudara bengkak, akibat luka jahitan, dan sebagainya.

2) *Fase taking hold*

Fase *taking hold* adalah fase/periode yang berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan

ketidakmampuannya dan rasa tanggung jawabnya dalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah sehingga kita perlu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan ibu. Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai masukan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. Tugas sebagai tenaga kesehatan yakni mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara merawat luka jahitan, mengajarkan senam nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu seperti gizi, istirahat, kebersihan diri, dan lain- lain.

3) Fase *letting go*

Fase *letting go* merupakan fase menerima tanggung jawab akan peranbarunya yang berlangsung sepuluh hari setelah melahirkan. Ibu sudah dapat menyesuaikan diri, merawat diri dan bayinya, serta kepercayaan dirinya sudah meningkat. Pendidikan kesehatan yang kita berikan pada fase sebelumnya akan sangat berguna bagi ibu agar lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan dari suami dan keluarga masih sangat diperlukan ibu. Suami dan keluarga dapat membantu merawat bayi, mengerjakan urusan rumah tangga sehingga ibu tidak terlalu lelah dan terbebani. Ibu memerlukan istirahat yang cukup sehingga mendapatkan kondisi fisik yang bagus untuk dapat merawat bayinya. Pada periode ini ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi dan harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi sangat bergantung pada ibu, hal ini menyebabkan berkurangnya hak

ibu, kebebasan serta hubungan sosial. Jika hal ini tidak dapat dilalui dengan baik maka dapat menyebabkan terjadinya *post partum blues* dan *depresi postpartum*.

2.3.6 Masalah psikososial ibu *post partum*

a. Baby blues

Baby blues pasca salin, karena perubahan yang tiba-tiba dalam kehidupan, merasa cemas dan takut dengan ketidakmampuan merawat bayinya dan merasa bersalah. Perubahan emosi ini dapat membaik dalam beberapa hari setelah ibu dapat merawat diri dan bayinya serta mendapat dukungan keluarga.

b. Depresi post partum

Depresi *post partum* adalah depresi yang bervariasi dari hari ke hari dengan menunjukkan kelelahan, mudah marah, gangguan nafsu makan dan kehilangan libido (kehilangan selera untuk berhubungan intim dengan suami). Pengalaman depresi yang dialami juga menunjukkan konsentrasi buruk, perasaan bersalah, kehilangan energy dan aktivitas sehari-hari.

c. Psikososial post partum

Psikososial *post partum* ialah krisis psikiatri yang paling parah. Gejalanya seringkali bermula dengan *postpartum blues* atau depresi *postpartum*. Waham, halusinasi, konfusi dan panik bisa timbul. Ibu tersebut dapat memperlihatkan gejala yang menyerupai *skizofrenia* atau kerusakan skizoafektif.