

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Pengertian *Mobile applications*

Pengertian dari *mobile applications* adalah aplikasi perangkat lunak yang dibuat khusus untuk dijalankan di dalam tablet dan juga *smartphone*. Umumnya, *developer mobile apps* memerlukan IDE atau *Intergrated Development Environment* dan juga SDK untuk pengembangan dari mobile apps itu sendiri. Pada saat ini, pada *smartphone* dan juga tablet, ada satu aplikasi yang berguna untuk menyediakan berbagai macam aplikasi yang dapat di jalankan di *device* tersebut. Aplikasi ini sering disebut *store*. Contoh *store* yaitu *apple app store*, *Samsung apps*, *amazon kindlefire*, *windows store* dan *google playstore* (Irwansyah, Edy. 2014).

Aplikasi yang dikembangkan pada penelitian ini tidak dapat dijalankan pada semua jenis perangkat mobile mengingat aplikasi ini hanya dapat dijalankan pada perangkat mobile berbasis Android. Dengan adanya pengembangan aplikasi pembelajaran pada perangkat mobile diharapkan dapat meningkatkan manfaat perangkat mobile dalam bidang pendidikan dan memberikan motivasi belajar mahasiswa. (Rahmawati, 2017)

Jika membahas tentang *mobile apps*, umumnya kita tidak bisa tidak menyinggung tentang *developer*. *Developer* ialah badan usaha yang

membuat aplikasi yang nantinya akan dijalankan dalam *device*. Pada dasarnya, aplikasi akan berjalan menggunakan tenaga baterai dan juga mendapat dukungan dari processor yang ukurannya lebih kecil di bandingkan dengan processor yang ada di komputer. Sebelum dilempar ke pasar, umumnya *mobile apps* akan di tes terlebih dahulu menggunakan *emulator*. *Emulator* merupakan suatu cara untuk menghemat biaya yang akan dikeluarkan oleh *developer* untuk membuat *mobile apps* (Irwansyah, Edy. 2014).

2.3.1 Penggunaan Aplikasi “SINNIA” (Nutrisi Ibu Nifas)

Aplikasi “SINNIA” (Nutrisi Ibu Nifas) merupakan aplikasi tentang pengetahuan nutrisi pada ibu nifas. aplikasi yang ditunjukan untuk ibu nifas, nama “SINNIA” adalah singkatan dari Nutrisi Ibu Nifas. Aplikasi ini merupakan aplikasi yang akan digunakan peneliti sebagai alat untuk mempermudah bidan untuk melakukan kegiatan KIE tentang nutrisi ibu nifas.

Pada aplikasi “SINNIA” (Nutrisi Ibu Nifas) mempermudah ibu nifas untuk mempelajari nutrisi yang harus dipenuhi ibu pada masa nifas, selain itu keuntungan yang lain yaitu, mudah digunakan, dapat diinstal pada handphone android. Aplikasi ini berbasis android yang diinstal oleh kelompok perlakuan, untuk menilai pengetahuan ibu nifas. Isi dari aplikasi “SINNIA” itu sendiri yaitu macam-macam nutrisi ibu nifas, zat-zat yang penting bagi ibu nifas, ada juga contoh menu makan ibu nifas untuk pagi, siang dan malam dalam 10 hari.

2.3.2 Informasi Dasar Aplikasi

- a. Aplikasi yang digunakan harus dapat di install (terpasang) atau telah terinstall (terpasang) dengan baik pada perangkat ponsel Android.
- b. Perangkat ponsel Android yang digunakan harus dapat terkoneksi (terhubung) dengan jaringan internet.
- c. Perangkat ponsel Android yang digunakan harus mendukung fitur atau fungsi yang dibutuhkan oleh aplikasi, seperti integrasi alarm, sound, dan vibrator. Rekomendasi yang disarankan untuk penggunaan adalah Android versi 4 ke atas.

2.1.2 Kerangka Aplikasi

Fitur-fitur pada aplikasi yang berfungsi sebagai menu utama pada aplikasi android adalah sebagai berikut :

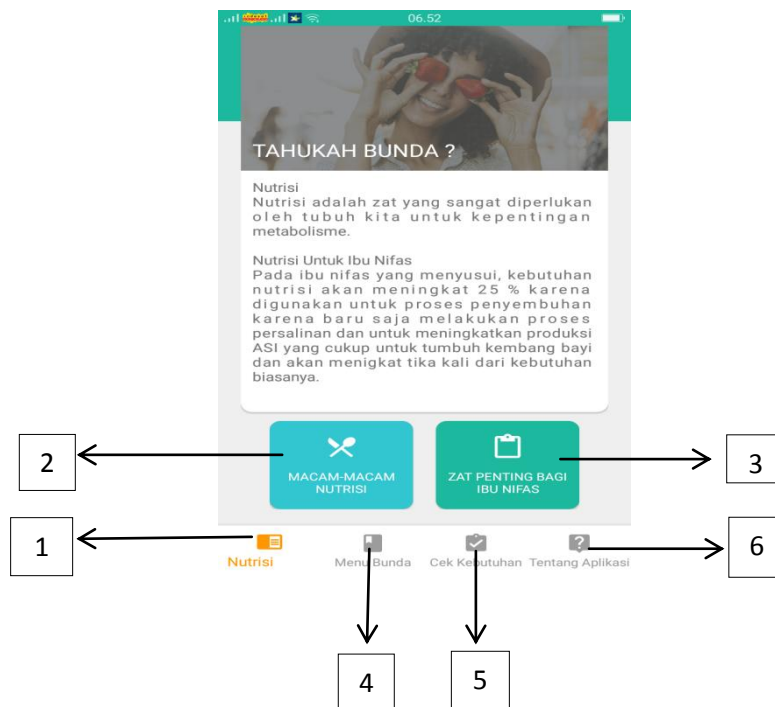
1. Tampilan Utama (Splash Screen)

Tampilan pada gambar diatas merupakan tampilan utama dari aplikasi yang disebut “Splash Screen” yang akan muncul setiap aplikasi mulai dijalankan.



2. Menu Utama

Tampilan di atas menu utama dengan rincian sebagai berikut :



1. tampilan media setelah terbuka dan berisi pengertian dari Nutrisi Ibu Nifas, isi dari tampilan tersebut ada macam-macam nutrisi dan zat penting bagi ibu nifas
2. berisi tentang materi macam-macam nutrisi,cara membukanya menu tinggal di klik dan akan muncul macam-macam nutrisi dan akan muncul pengertian tentang karbohidrat,protein dan sumber pengatur dan pelindung.



3. berisi tentang materi zat penting bagi ibu nifas,cara membukanya menu dengan di klik dan akan muncul tentang zat penting bagi ibu nifas seperti vitamin dan zat lain.



Kalori
Kalori adalah takaran energi dalam makanan. Kebutuhan kalori ibu menyusui sekitar 400-500 kalori.

Protein
Protein terdiri atas 2 macam, antara lain protein hewani serta protein nabati. Sumber protein hewani sebagai berikut : ikan, keju, telur, susu dsb. Sumber protein nabati sebagai berikut : tahu, tempe, kacang-kacangan dsb. Tentu kebutuhan protein setiap orang berbeda.

Kalsium dan Vitamin D
Kalsium dan vitamin D sangat berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Konsumsi kalsium pada masa menyusui menjadi 5 porsi perhari.

Magnesium
Magnesium sangat dibutuhkan oleh seluruh tubuh

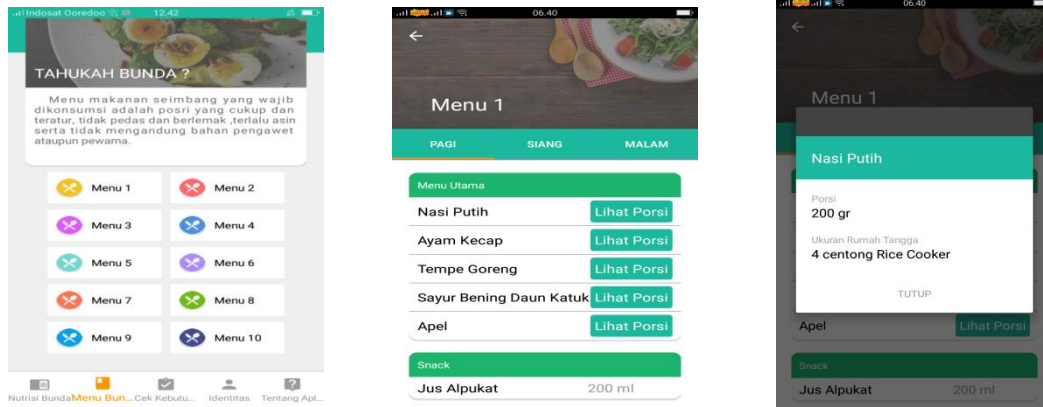


Vitamin A
Vitamin A Berguna untuk pertumbuhan sel, jaringan,gigi dan tulang,perkembangan syaraf untuk penglihatan,meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi,yang dapat di peroleh dari : kuning telur, hati,mentega,sayur yang memiliki warna hijau dan buah yang memiliki warna kuning (wortel,tomat dan nangka). Selain itu pada ibu yang menyusui juga mendapatkan tambahan yaitu kapsul vitamin A (200.000 IU).

Vitamin B6
Vitamin B6 membantu dalam penyerapan protein dan meingkatkan fungsi syaraf. Asupan vitamin B6 sebanyak 2,0 mg per hari. Vitamin B6 dapat diperoleh dari daging,daging,hati,padi-padian,kacang polong atau kentang.

Vitamin E
Vitamin E berguna sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh

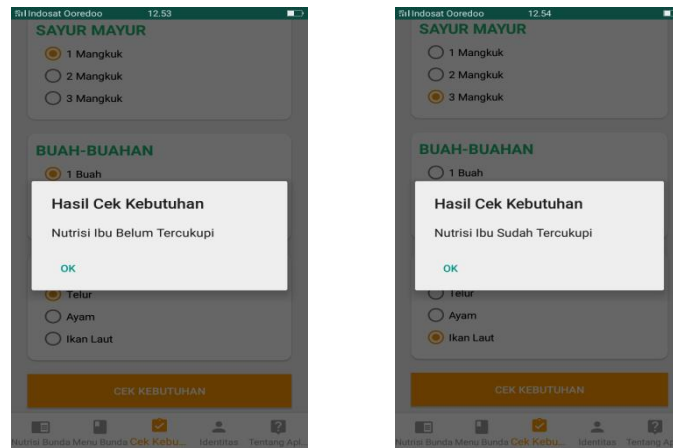
4. berisi tentang contoh menu makanan seimbang yang wajib dikonsumsi pada ibu nifas selama 10 hari, di menu makanan itu tercantum menu makanan pada pagi, siang, malam dan sudah tercantum ukuran rumah tangga



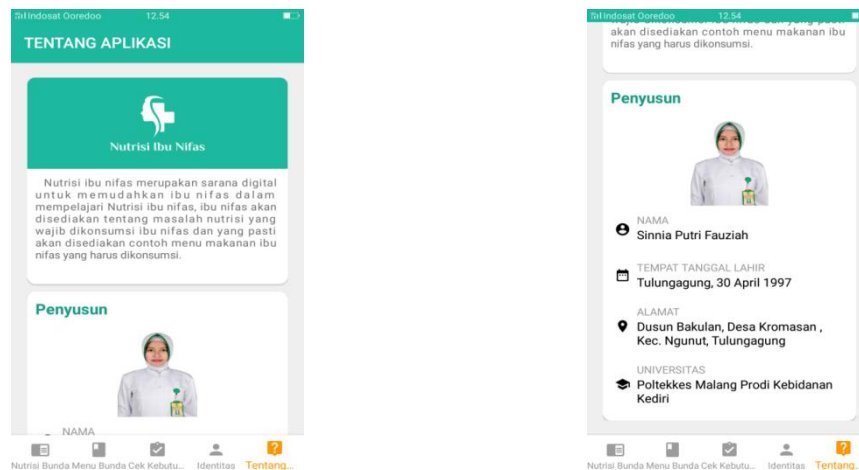
5. berisi tentang cek kecukupan gizi pada ibu nifas dalam 1 hari



Setelah ibu mengisi akan muncul keterangan



Nomer 6: berisi tentang penjelasan aplikasi dan penyusun aplikasi



2.2 Pengetahuan

2.4.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang dilakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan pada obyek dapat terjadi melewati panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Saat melakukann penginderaan akan mendapatkan pengetahuan tersebut sangat mempengaruhi oleh

intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan, 2011).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pulapengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang akan menentukan sikap seseorang, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu. Menurut teori WHO (*World Health Organization*) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri (Wawan, 2011).

2.4.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behavior*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yang cukup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu: (Wawan, 2011).

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” ini adalah merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja atau mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya (Wawan, 2011).

b. Memahami (*Comperehention*)

Memahami artinya sebagai artinya suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dimana dapat mengintepretasikan secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi terus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap suatu objek yang dipelajari (Wawan, 2011).

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi yang diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum – hukum, rumus, mtode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain (Wawan, 2011).

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen – komponen tetapi masih di dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain (Wawan, 2011).

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada (Wawan, 2011).

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian – penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria – kriteria yang telah ada (Wawan, 2011).

g. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan yang dikutip dari (Wawan, 2011) adalah sebagai berikut: Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan: Cara coba salah (*Trial and Error*) Cara ini dipakai orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan apabila kemungkinan itu tidak berhasil maka dicoba. Kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat

dipecahkan (Wawan, 2011). Cara kekuasaan atau otoritas adalah sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pimpinan – pimpinan masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintah, dan berbagai prinsip orang lain yang menerima mempunyai yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa menguji terlebih dahulu atau membuktikan kebenaran baik berdasarkan fakta empiris maupun penalaran sendiri (Wawan, 2011). Berdasarkan pengalaman pribadi yaitu pengalaman pribadipun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang pernah diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi masa lalu (Wawan, 2011).

Cara modern dalam memperoleh pengetahuan. Cara ini disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populer atau disebut metodologi penelitian. Cara ini mula – mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561 – 1626), kemudia dikembangkan oleh Deobold Van Daven. Akhirnya lahir suatu cara untuk melakukan penelitian yang dewasa ini kita kenal dengan penelitian ilmiah (Wawan, 2011).

2.4.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita – citanya tertentu yang menentukan manusia berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai

keselamatan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk mendapat informasi misalnya hal – hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Menurut Yb Matra yang dikutip Notoatmodjo (2003), pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang termasuk juga perilaku seseorang untuk sikap berperan serta dalam pembangunan (Nursalam, 2003) pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan, 2011).

2) 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. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu – ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga (Wawan,2011).

3) Umur

Menurut Elisabeth BH yang dikutip Nursalam (2003), usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Sedangkan menurut Huclok (1998) semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat

seseorang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan keamatan jiwa (Wawan, 2011).

b. Faktor Eksternal

1) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok (Wawan, 2011).

2) Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi (Wawan, 2011).

2.6 Konsep Nutrisi Ibu Nifas

2.6.1 Nutrisi Ibu Nifas

Nutrisi adalah zat yang sangat diperlukan oleh tubuh kita untuk kepentingan metabolisme. Kebutuhan nutrisi terutama pada ibu nifas yang menyusui akan meningkat 25 % karena digunakan untuk proses penyembuhan karena baru saja melakukan proses persalinan dan untuk meningkatkan produksi ASI yang cukup untuk tumbuh kembang bayi dan akan meningkat 3 kali dari kebutuhan biasanya. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang bergizi berguna untuk meningkatkan aktivitas,metabolisme,cadangan dalam tubuh, serta proses produksi ASI

yang akan dikonsumsi bayi untuk proses tumbuh kembang (Wulandari & Handayani, 2011).

Nutrisi yang harus dikonsumsi memiliki mutu tinggi, bergizi dan cukup kalori. Kalori sangat bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. Wanita dewasa membutuhkan 2.200 kalori sedangkan ibu menyusui memerlukan kalori + 700 kalori dari orang dewasa pada 6 bulan pertama kemudian + 500 kalori pada bulan selanjutnya (Marni, 2011).

2.6.2 Macam-macam Nutrisi Ibu Nifas

Menu makanan seimbang yang wajib dikonsumsi adalah posri yang cukup dan teratur, tidak pedas dan berlemak ,terlalu asin serta tidak mengandung bahan pengawet ataupun pewarna, disamping itu harus mengandung :

a. Sumber tenaga (energi)

Untuk pembentukan jaringan baru, penghematan protein (protein digunakan sebagai cadangan untuk memenuhi kebutuhan energi dan sumber tenaga yang kurang). Zat gizi sebagai sumber karbohidrat terdiri dari beras, sagu, jagung, tepung terigu dan ubi. Sedangkan pada zat lemak diperoleh dari hewani (lemak, mentega, keju) dan nabati (kelapa sawit, minyak kelapa, margarine, dan minyak sayur).

b. Lemak

Terdapat 2 macam sumber lemak secara umum, yaitu lemak nabati serta lemak hewani. Contoh sumber lemak nabati antara lain : margarine, kemiri, minyak kelapa, dan lain sebagainya. Adapun sumber lemak hewani antara lain : susu, daging, keju, dan lain sebagainya. Kebutuhan lemak bagi setiap orang tentu berbeda. Kebutuhan lemak bagi orang yang bertempat tinggal di iklim yang dingin lebih banyak yaitu sekitar 1/2-1 gram/kg berat badan.

c. Sumber pembangun

Protein digunakan untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang mati. Protein dari makanan akan dirubah menjadi asam amino sebelum di serap oleh sel mukosa usus dan dibawa kehati melalui pembuluh darah vena. Sumber protein diperoleh dari protein hewani dan protein nabati.

d. Sumber pengatur dan pelindung (mineral,air dan vitamin)

Unsur tersebut digunakan untuk melindungi tubuh dari penyakit dan mengatur lancarnya metabolisme dalam tubuh. Ibu yang menyusui dianjurkan minum air sedikitnya 3 liter setiap hari anjuran minum setelah menyusui (Wulandari & Handayani, 2011).

1) Jenis-jenis mineral penting

a) Zat kapur

Untuk pembentukan tulang, yang bersumber dari : keju, susu, kacang-kacangan dan sayuran yang berwarna hijau.

b) Fosfor

Dibutuhkan untuk pembentukan kerangka dan gigi pada anak yang bersumber:susu,keju, dan daging

c) Zat besi

Tambahan zat besi sangat penting pada masa menyusui dikarenakan dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dan sel, serta dapat menambah sel darah merah sehingga daya tampung oksigen mencukupi kebutuhan. Sumber zat besi yaitu : kuning telur, hati,daging,kerang,ikan,dan kacang-kacangan.

d) Yodium

Sangat penting untuk mencegah timbulnya kelemahan mental dan kekerdilan fisik yang serius yang bersumber dari minyak ikan,ikan laut dan garam yang mengandung yodium.

e) Kalsium

Ibu yang menyusui membutuhkan kalsium untuk pertumbuhan gigi anak yang bersumber :susu dan keju (Wulandari & Handayani, 2011).

(1) Jenis-jenis vitamin antara lain :

(a) Vitamin A

Berguna untuk pertumbuhan sel, jaringan, gigi dan tulang, perkembangan syaraf untuk penglihatan, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi yang dapat di peroleh dari : kuning telur, hati,mentega, sayur yang memiliki warna hijau dan buah yang

memiliki warna kuning (wortel, tomat dan nangka). Selain itu pada ibu yang menyusui juga mendapatkan tambahan yaitu kapsul vitamin A (200.000 IU)

(b) Vitamin B (Thiamin)

Berfungsi agar kerja syaraf dan jantung normal, membantu metabolisme karbohidrat secara terarah oleh tubuh, berfungsi juga untuk menambah nafsu makan, dan meningkatkan pertahanan tubuh terhadap penyakit dan dapat mengurangi kecapekan. Dapat diperoleh dari hati, kuning telur, susu, kacang-kacangan, tomat, jeruk, nanas dan kentang bakar.

(c) Vitamin B2 (Riboflavin)

Digunakan agar proses pencernaan, kesehatan pada kulit, jaringan syaraf dan pertumbuhan. Yang dapat diperoleh dari hati, kuning telur, susu, keju, kacang-kacangan, sayuran yang memiliki warna hijau.

(d) Vitamin B3 (Niacin)

Berfungsi dalam proses pencernaan, kesehatan kulit, jaringan syaraf dan pertumbuhan yang diperoleh pada: susu, kuning telur, daging, kaldu daging, hati, daging ayam, kacang-kacangan beras merah, hamur dan tomat.

(e) Vitamin B6

Berfungsi untuk membentuk sel darah merah serta kesehatan gigi dan gusi, yang dapat diperoleh dari gandum, jagung, daging dan hati (Wulandari & Handayani, 2011).

(2) Zat-zat yang dibutuhkan oleh ibu pasca bersalin antara lain:

(a) Kalori

Kebutuhan kalori ibu menyusui sekitar 400-500 kalori. Sebaiknya ibu nifas tidak mengurangi kebutuhan kalori, karena akan mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan kerusakan pada ASI.

(b) Protein

Protein terdiri atas 2 macam, antara lain protein hewani serta protein nabati. Sumber protein hewani sebagai berikut : ikan, keju, telur, susu, dan lain sebagainya. Sumber protein nabati sebagai berikut : tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain sebagainya. Kebutuhan protein tersebut berbeda untuk setiap orang.

(c) Kalsium dan vitamin D

Kalsium dan vitamin D sangat berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Konsumsi kalsium pada masa menyusui menjadi 5 porsi perhari.

(d) Magnesium

Magnesium sangat dibutuhkan oleh sel tubuh untuk membantu pergerakan otot, fungsi syaraf dan juga memperkuat

- tulang,kebutuhan magnesium didapatkan pada gandum dan kacang-kacangan.
- (e) Sayur hijau dan buah adalah kebutuhan yang sangat diperlukan sedikitnya 3 porsi sehari.
 - (f) Kebutuhan kompleks selama ibu menyusui, kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan 6 porsi perhari.
 - (g) Lemak adalah rata-rata kebutuhan lemak dewasa adalah $4\frac{1}{2}$ porsi lemak (14 gram per porsi) perharinya.
 - (h) Garam kebutuhan Selama nifas,hindari konsumsi garam berlebihan. Hindari makanan yang memiliki rasa asin seperti kacang asin,acar atau ikan asin
 - (i) Cairan adalah mengkonsumsi air sebanyak 8 gelas per hari, minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan didapatkan dari air mineral,sari buah,susu atau sup.
 - (j) Vitamin adalah kebutuhan vitamin selama ibu menyusui sangat di anjurkan. Vitamin yang diperlukan antara lain: Vitamin A sangat berguna untuk kulit,kelenjar seta juga untuk mata. Vitamin A dapat diperoleh dari telur, hati dan juga keju. Jumlah yang dibutuhkan adalah 1.300 mcg. Vitamin B6 membantu dalam penyerapan protein dan meingkatkan fungsi syaraf. Asupan vitamin B6 sebanyak 2,0 mg per hari. Vitamin B6 dapat diperoleh dari daging ,hati,padi-padian,kacang polong atau kentang. Vitamin E berguna sebagai antioksidan, meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Dapat

diperoleh dari makanan yang berserat, kacang-kacangan, minyak nabati dan gandum. Zinc Berguna untuk antibodi, mempercepat penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan Zinc dapat diperoleh dari daging, telur dan gandum. Enzim didalam pencernaan dan metabolisme memerlukan seng. Kebutuhan seng perhari sekitar 12 mg. Sumber seng dapat diperoleh dari makanan seafood, hati dan daging, DHA penting untuk perkembangan daya lihat dan mental. Asupan DHA dapat mempengaruhi kandungan dalam ASI. Sumber DHA ada pada telur, otak, hati dan ikan (Nugroho, dkk. 2014).

2.6.3 Contoh menu makanan dalam 10 hari dan ukuran rumah tangga

1.Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi Putih 2. Ayam Kecap 3. Tempe Goreng 4. Sayur Bening 5. Apel	200 gr 50 gr 50 gr 100 gr 100 gr	4centong Rice cooker/ 3 centong platik 1 potong dada bawah 1 potong besar 1 mangkok kecil 1 buah sedang	1.Nasi Putih 2.Ikan Mujair Goreng 3.Tahu Goreng 4.Sayur Asem 5.Jeruk	200 gr 50 gr 80 gr 100 gr 100 gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik 1 ekor ukuran sedang 1 potong besar 1 mangkok Jeruk mandarin 1 buah sedang atau jeruk medan 1 buah besar	1.Nasi Putih 2. Semur Daging+ Tahu 3. Tumis Labu Siam 4. Salak	200 gr 150 gr 100 gr 100 gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik 1 potong daging empal +1 potong sedang 1 piring 1 buah besar
2.Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Bakmi + sawi 2. Telor ceplok 3. Tahu Goreng 4. Pepaya	200 gr 50 gr 80 g 100 g	1 mangkok 1 butir 1 potong besar 1 potong	1.Nasi Putih 2.Udang Asam Manis 3.Soup wortel + kcg merah 4.Semangka	200 gr 50 gr 125 gr 100	4 centong Rice cooker / 3 centong platik 1 ekor sedang 1 mangkok 1 potong	1.Nasi Putih 2. Ayam Goreng 3. Tumis tempe + kcg. Panjang 4.Pisang	200 gr 50 gr 50 gr 100 gr 100 gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik 1 potong dada bawah 1 potong besar 1 piring 1 pisang ambon
3.Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi Putih 2. Telor bacem 3. Tahu Bacem 4. Gudeg Manggis	200 gr 50 gr 80 gr 100 gr 100 gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik 1 butir 1 potong besar 1 mangkok 2 buah besar	1.Nasi Putih 2.Ikan Gurame asam manis 3.Tempe Goreng 4.Cah kangkung 5.Semangka	200 gr 50 gr 50 gr 100 gr 100 gr	4 centong Rice cooker/ 3 centong platik 1 potong badab ukuran sedang 1 potong besar 1 piring 1potong	1. Nasi Putih 2. Bistik 3. Oseng tempe + buncis 4. Jus Sirsak	200 gr 50 gr 50 gr 100 gr 100 gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik 1 potong empal 1 potong besar 1 piring 1 gelas besar

4.Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi Putih	200gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik	1. Nasi Putih	200gr	4 centong rice cooker/ 3 centong platik	1. Nasi Putih	200g	4 centong Rice cooker / 3 centong platik
2. Ayam kentucky	50gr	1 potong sayap	2. kare telur tahu kentang	250gr	1 butir telur + 1 potong besar tahu+ 1 kentang berukuran besar	2. Krengsengan daging	50gr	1 potong daging empal
3. Botok tempe daun katuk	60gr	1 potong besar	3. tumis buncis wortel	100gr	1 piring	3. Pepes tahu	100gr	2 potong besar
4. Bening kangkung	50gr	1 mangkok kecil	4. Es Jeruk	200gr	1 gelas sedang	4. Tumis bayam	100gr	1 mangkuk
5. Jus jambu	200ml	1 gelas besar						
5..Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi putih	200gr	4 centong Rice cooker / 3 centong platik	1.Nasi putih	200gr	4 centong rice cooker/ 3 centong platik	1. Nasi	200gr	4 centong rice cooker/ 3 centong platik
2. Ayam bakar	50gr	1 potong sayap	2.Pepes ikan mas	50gr	1 ekor kecil	2. Capcai udang sayur	200gr	10 ekor sedang
3. Tempe mendoan	50gr	1 potong sedang	3.Tahu bumbu kecap	100gr	1 potong besar	3 Tempe bumbu merah	50gr	1 potong sedang
4. Bening sawi	100gr	1 mangkok	4.Gulai daun singkong	100gr	1 mangkok	4 Setup apel	100gr	1 gelas sedang
5. Jambu air	100gr	1 gelas sedang	5.Manggis	100gr	2 buah besar			
6..Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi putih	200gr	4 centong rice cooker/ 3 centong platik	1. Nasi putih	200gr	4 centong rice cooker/ 3 centong platik	1. Nasi putih	200gr	4 centong rice cooker/ 3 centong platik
2. Udang crispy	50gr	5 ekor sedang	2. Rolade daging	30gr	1 iris daging empal	2. Sate ayam	50gr	5 tusuk
3. Perkedel tahu	70gr	1 potong besar	3. Sate tempe	40gr	1 ukuran sedang poton dadu	3. Kare tempe	55gr	1 potong sedang
4. Tumis selada	100gr	1 piring	4. Bening gambas	100gr	1 mangkok	4. Tumis pepaya muda	90gr	1 piring kecil
5. Pepaya	100gr	1 potong	5. Jus mangga	200ml	1 gelas besar	5. semangka	100gr	1 potong

7. .Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi Putih 2. Lele tepung Goreng 3. Perkedel Tempe 4. Pecel 5. Jus alpukat	200gr 50gr 50gr 100gr 200ml	4 centong rice cooker 1 potong sedang 1 ukuran sedang 5 sendok makan 1 gelas besar	1. Nasi Putih 2. Ayam Kemangi bumbu kuning 3. Sup Brokoli Tahu 4. Jus apel	200gr 50gr 100gr 200ml	4 centong rice cooker 1 potong sayap 1 mangkok 1 gelas besar	1. Nasi Putih 2. Sambal Goreng daging + tempe 3. Tumis kacang panjang 4. Semangka	200gr 100gr 100gr 100gr	4 centong rice cooker 1 potong daging + 1 potong sedang tempe 1 piring 1 potong
8. .Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi Putih 2. Sup udang + sawi putih 3. Bola-bola tahu 4. Jeruk	200gr 100gr 100gr 100gr	4 centong rice cooker 5 ekor udang sedang + 3 sendok sawi putih 2 buah tahu sedang 1 gelas sedang	1. Nasi Putih 2. Rendang 3. Bakwan Kacang Merah 4. Cah Kangkung 5. Jus Mangga	200gr 50gr 50gr 100gr 200ml	4 centong rice cooker 1 potong daging sapi 1 buah bakwan 1 piring 1 gelas besar	1. Nasi Putih 2. Ikan Bakar Bumbu Kuning 3. Botok tahu 4. Tumis Sawi 5. Pisang	200gr 50gr 100gr 100gr 100gr	4 centong rice cooker ½ potong sedang 2 potong tahu ukuran besar 1 piring 1 buah pisang ambon
9. .Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi putih 2. Pepes telur asin 3. Teri goreng 4. Sup jagung + Wortel 5. Jus Jeruk	200 g 50g 25g 100g 100g	4 centong rice cooker 1 butir telur 2 sendok makan 1 mangkok 1 gelas sedang	1. Nasi Putih 2. Sate hati ayam 3. Tempe bacem 4. Sayur daun singkong 5. Semangka	200gr 50gr 50gr 100gr 100gr	4 centong rice cooker 1 tusuk 1 ukuran sedang 1 mangkok 1 potong	1. Nasi Putih 2. Acar Ikan 3. Tahu crispy 4. Urap daun pepaya 5. Pisang raja	200gr 50gr 80 g 100gr 100gr	4 centong rice cooker 1 ikan berukuran sedang 1 ukuran besar di potong dadu 1 mangkok 1 buah berukuran sedang
10. .Pagi	Porsi	Ukuran Rumah tangga	Siang	Porsi	Ukuran Rumah Tangga	Malam	Porsi	Ukuran rumah tangga
1. Nasi putih 2. Ayam bumbu kuning 3. Tahu goreng 4. Tumis Daun singkong 5. Apel	200gr 50 gr 80 g 100 100gr	4 centong rice cooker 1 potong sayap 1 potong besar 1 mangkok 1 buah berukuran sedang	1. Nasi putih 2. Pepes Ikan Mas 3. Tempe goreng tepung 4. Bening labu+ Jagung 5. Sawo	200gr 60gr 50gr 100gr 100gr	4 centong rice cooker ½ ekor besar 1 potong sedang 1 mangkok 2 buah sawo	1. Nasi putih 2. Mendol 3. Kwetiau Goreng(ayam+sawi+brokol) 4 Jus Tomat	200gr 50gr 150 g 200ml	4 centong rice cooker 1 potong sedang 1 porsi di mangkok 1 gelas besar

2.7 Konsep Teori Postpartum

2.7.1 Pengertian Masa Nifas

Masa Nifas (*pueperium*) adalah dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu menurut prawirohardjo tahun 2002 dalam (Rukiyah, 2011).

Masa Nifas adalah masa segera setelah kelahiran sampai 6 minggu .selama masa ini, saluran reprofuktif anatominya kembali ke keadaan tidak hamil yang normal menurut Obstetri William dalam (Rukiyah,2011).

Masa Nifas (*Puerperium*) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Lama nifas 6-8 minggu (Rukiyah,2011).

2.7.2 Tahapan Masa Nifas

Masa Nifas seperti dijelaskan diatas merupakan rangkaian setelah proses persalnan dilalui oleh seorang wanita, beberapa tahapan masa nifas yang harus difahami oleh seseorang bidan menurut (Rukiyah,2011). antara lain:

- a. *Puerperium dini* yaitu pemulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan
- b. *Puerperium intermedial* yaitu pemulihan menyeluruh alat-alat genital yang lamanya 6-8 minggu
- c. *Remote puerperium* adalah waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat terutama bila selama hamil atau bersalin memiliki komplikasi.

2.7.3 Kebijakan Program Nasional Nifas

Seorang bidan pada saat memberikan asuhan kepada ibu dalam masa nifas, ada beberapa hal yang harus dilakukan, akan tetapi pemberian asuhan kebidanan pada ibu masa nifas tergantung dari kondisi ibu sesuai dengan tahapan perkembangannya antara lain dalam literature saifudin 2006 dalam buku (Rukiyah, 2011) antara lain :

1. Kunjungan ke-1 (6-8 jam setelah persalinan)
2. Kunjungan ke-2 (6 hari setelah persalinan)
3. Kunjungan ke-3 (2 minggu setelah persalinan)
4. Kunjungan ke-4 (6 minggu setelah persalinan)

2.7.4 Perubahan fisiologis masa nifas

a. Perubahan Tanda-Tanda Vital

Beberapa perubahan tanda-tanda vital biasa terlihat jika wanita dalam keadaan normal. Peningkatan kecil sementara, baik peningkatan tekanan darah sistole maupun diastole dapat timbul dan berlangsung selama sekitar empat hari setelah wanita melahirkan. Fungsi pernafasan kembali pada fungsi saat wanita tidak hamil yaitu pada bulan keenam setelah wanita melahirkan. Setelah rahim kosong, diafragma menurun, aksis jantung kembali normal, serta impuls dan EKG kembali normal (Dewi, 2012).

b. Perubahan sistem reproduksi

1. Involusi Uterus

Pada uterus terjadi proses involusi, proses involusi adalah proses kembalinya uterus ke dalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus uteri mencapai kurang lebih 1 cm di atas umbilicus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi berlangsung dengan cepat. Fundus turun kira-kira 1 sampai 2 cm tiap 24 jam. Uterus tidak bisa di palpasi pada abdomen pada hari ke 9 pascapartum (Dewi, 2012).

Subinvolusi adalah kegagalan uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil. Penyebab subinvolusi yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta dan infeksi (Dewi, 2012).

Proses involusi uterus adalah sebagai berikut :

a) Iskemia miometrium

Hal ini disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus menerus dari uterus setelah pengeluaran plasenta sehingga membuat uterus menjadi relatif anemi dan menyebabkan serat otot atrofi.

b) Autolisis

Merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah mengendur hingga panjangnya 10 kali panjang

sebelum hamil dan lebarnya 5 kali lebar sebelum hamil yang terjadi selama kehamilan. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron.

c) Efek oksitosin

Oksitosin menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga akan menekan pembuluh darah yang mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan (Dewi, 2012).

2. Involusi tempat plasenta

Setelah persalinan, tempat plasenta merupakan tempat dengan permukaan kasar, tidak rata dan kira-kira sebesar telapak tangan. Dengan cepat luka ini mengecil, pada akhir minggu ke-2 hanya sebesar 3-4 cm dan pada akhir nifas 1-2 cm. penyembuhan luka bekas plasenta khas sekali. Biasanya luka yang demikian sembuh dengan menjadi parut, tetapi luka bekas plasenta tidak meninggalkan parut. Hal ini disebabkan karena luka ini sembuh dengan cara dilepaskan dari dasarnya tetapi diikuti pertumbuhan endometrium baru dibawah permukaan luka (Dewi, 2012).

Regenerasi endometrium terjadi di tempat implantasi plasenta selama sekitar 6 minggu. Epitelium berproliferasi meluas ke dalam dari sisi tempat ini dan dari lapisan sekita uterus serta dibawah tempat implantasi plasenta dari sisa-sisa kelenjar basilar endometrial

di dalam deciduas basalis. Pertumbuhan kelenjar ini pada hakekatnya mengikis pembuluh darah yang membeku pada tempat implantasi plasenta yang menyebabkannya menjadi terkelupas dan tak dipakai lagi pada pembuangan lokia (Dewi, 2012).

c. Perubahan sistem muskuloskeletal

Adaptasi ini mencakup hal-hal yang membant reaksi dan hipermobilitas sendi dan perubahan pusat gravitasi ibu akibat pembesaran rahim. Stabilisasi lengkap pada minggu ke-6nsampai minggu ke-8 setelah wanita melahirkan. Akan tetapi, walaupun semua sendi lain kembali normal sbeelu hamil, kaki wanita tidak mengalami perubahan setelah melahirkan. Namun demikian, pada saar postpartum sistem musculoskeletal akan berangsur-angsur pulih kembali. Ambulasi dini dilakukan segera setelah melahirkan untuk membantu mencegah komplikasi dan mempercepat involusi uteri(Marmi, 2015).

d. Perubahan Sistem Pencernaan

1. Nafsu Makan

Pasca melahirkan, biasanya ibu merasa lapar sehingga diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan ringan . ibu sering kali cepat lapar setelah melahirkan dan siap makan pada 1-2 jam post primodial, dan dapat ditolrensi dengan diet yang ringan. Sete;ah benar-benar pulih dari efek analgesia, anaatesia, dan kletihan. Kebanyakan ibu merasa sangat lapar. Permintaan untuk

memperoleh maknaan dua kali dari jumlah yang biasa dikonsumsi disertai konsumsi camilan yang sering ditemukan (Marmi, 2015).

2. Pengosongan Usus

Sistem pencernaan pada masa nifas membutuhkan waktu yang berangsur-angsur untuk kembali normal. Pola makan ibu nifas tidak akan seperti biasa dalam beberapa hari dan perineum ibu akan terasa sakit untuk defekasi. Faktor-faktor tersebut mendukung konstipasi pada ibu nifas dalam minggu pertama. Supositoria dibutuhkan untuk membantu eliminasi pada ibu nifas. Akan tetapi, terjadinya konstipasi juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan ibu dan kekhawatiran lukanya akan terbuka bila ibu buang air besar. Beberapa cara agar ibu dapat buang air besar kembali teratur, antara lain: pemberian diet/makanan yang mengandung serat, pemberian cairan yang cukup, pengetahuan tentang pola eliminasi pasca melahirkan, pengetahuan tentang perawatan luka jalan lahir, bila usaha di atas tidak berhasil dapat dilakukan pemberian hunknah atau obat yang lain (Marmi, 2015).

3. Perubahan Berat Badan

Kehilangan/penurunan berat badan pada ibu melahirkan terjadi akibat kelahiran/keluarnya bayi dan plasenta, serta cairan amnion/ketuban. Diuresis puerperalis juga menyebabkan

kehilangan berat badan selama masa puerperium awal. Pada minggu ke-7 sampai ke-8, kebanyakan ibu telah kembali ke berat badan sebelum hamil, sebagian lagi mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama lagi untuk kembali ke berat badan semula (Maryunani, 2009).

e. Perubahan sistem perkemihan

Pada masa hamil perubahan hormonal yaitu, kadar steroid tinggi yang berperan meningkatkan fungsi ginjal. Begitu sebaliknya, pada pasca melahirkan kadar steroid menurun sehingga menyebabkan penurunan fungsi ginjal. Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan. Urin dalam jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12-36 jam sesudah melahirkan. Hal yang berkaitan dengan fungsi sistem perkemihan, antara lain :

1. Hemostatis internal

a) Keseimbangan cairan dan elektrolit

Cairan yang terdapat dalam tubuh terdiri atas air dan unsur-unsur yang terlarut di dalamnya. Sebanyak 70 % dari air tubuh terletak di dalam sel-sel dan dikenal sebagai cairan intraselular. Kandungan air sisanya disebut cairan ekstraselular. Cairan ekstraselular dibagi antara plasma darah dan cairan yang langsung memberikan lingkungan segera untuk sel-sel yang disebut cairan interstisial. Edema adalah

tertimbunnya cairan dalam jaringan akibat gangguan keseimbangan cairan dalam tubuh. Dehidrasi adalah kekurangan cairan atau volume air yang terjadi pada tubuh karena pengeluaran berlebihan dan tidak diganti.

b) Keseimbangan asam basa tubuh

Batas normal pH cairan tubuh adalah 7,35 – 7,40. Bila

$\text{pH} > 7,4$ disebut *alkalosis* dan jika $\text{pH} < 7,35$ disebut *asidosis*.

c) Mengeluarkan sisa metabolisme, racun, dan zat toksin ginjal.

Zat toksin ginjal mengekskresi hasil akhir metabolisme protein yang mengandung nitrogen terutama : urea, asam urat, dan kreatinin. Ibu postpartum dianjurkan segera buang air kecil, agar tidak mengganggu proses involusi uteri dan ibu merasa nyaman (Nugroho, 2014).

2. Sistem urinarius

Perubahan hormonal pada masa hamil (kadar steroid yang tinggi) turut menyebabkan peningkatan fungsi ginjal, sedangkan penurunan kadar steroid setelah wanita melahirkan sebagian menjelaskan penyebab penurunan fungsi ginjal selama masa postpartum. Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan. Diperlukan kira-kira 2-8 minggu supaya hipotonia pada kehamilan serta dilatasi ureter dan pelvis ginjal kembali ke keadaan sebelum hamil. Pada sebagian kecil wanita,

dilatasi traktus urinarius bisa menetap selama tiga bulan (Dewi, 2012).

3. Diuresis postpartum

Dalam 12 jam pasca melahirkan, ibu mulai membuang kelebihan cairan yang tertimbun di jaringan selama ia hamil. Salah satu mekanisme untuk mengurangi cairan yang teretensi selama masa hamil ialah diaforesis luas, terutama pada malam hari, selama 2-3 hari pertama setelah melahirkan. Siuresis pascapartum, yang disebabkan oleh penurunan kadar estrogen, hilangnya peningkatan tekanan vena pada tingkat bawah, dan hilangnya peningkatan volume darah akibat kehamilan, merupakan mekanisme tubuh untuk mengatasi kelebihan cairan. Kehilangan cairan melalui keringat dan peningkatan jumlah urin menyebabkan penurunan berat badan sekitar 2,5 kg selama masa postpartum. Pengeluaran kelebihan cairan yang tertimbun selama hamil kadang-kadang disebut kebalikan metabolisme air pada masa hamil (*reversal of the water metabolisme of pregnancy*)(Dewi, 2012).

f. Perubahan Sistem Endokrin

Selama proses kehamilan dan persalinan terdapat perubahan pada sistem endokrin. Hormon-hormon yang berperan pada proses tersebut, antara lain :

1. Hormon plasenta
2. Hormon Pituitary

3. Hipotalamik pituitary ovarium
4. Hormon oksitosin
5. Hormon estrogen dan progesteron

(Nugroho, 2014).

g. Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Volume darah yang normal yang diperlukan plasenta dan pembuluh darah uterin, meningkat selama kehamilan. Diuresis terjadi akibat adanya penurunan hormon estrogen, yang dengan cepat mengurangi volume plasma menjadi normal kembali. Meskipun kadar estrogen menurun selama nifas, namun kadarnya masih tetap tinggi daripada normal. Plasma darah tidak banyak mengandung cairan sehingga daya koagulasi meningkat.

Kehilangan darah pada persalinan pervaginam sekitar 300-400 cc, sedangkan kehilangan darah dengan persalinan seksio sesarea menjadi dua kali lipat. Perubahan yang terjadi terdiri dari volume darah dan hemokonsentrasi. Pada persalinan pervaginam hemokonsentrasi akan naik, dan pada persalinan seksio sesarea, hemokonsentrasi cenderung stabil dan kembali normal setelah 4-6 minggu (Nugroho, 2014).

h. Perubahan Sistem Hematologi

Pada ibu masa nifas 72 jam pertama biasanya akan kehilangan volume plasma daripada sel darah, penurunan plasma ditambah peningkatan sel darah pada waktu kehamilan diasosiasikan dengan

peningkatan Hematokrit, dan Haemoglobin pada hari ketiga sampai ketujuh hari setelah persalinan. Jumlah sel darah putih (leukosit) selama 10-12 setelah persalinan umumnya berkisar 20.000-25.000/mm, faktor pembekuan darah akan terjadi ekstensif setelah persalinan yang bersama dengan pergerakan, trauma atau sepsis bisa menyebabkan trombo Emboli. Keadaan produksi tertinggi dan pemecahan fibrin mungkin akibat pengeluaran tempat pelepasan plasenta (Rukiyah, 2011).

Leukositosis adalah meningkatnya jumlah sel-sel darah putih sebanyak 15.000 selama persalinan. Jumlah leukosit akan tetap tinggi selama beberapa hari pertama masa postpartum. Jumlah sel darah putih akan tetap bisa naik lagi sampai 25.000 hingga 30.000 tanpa adanya kondisi patologis jika wanita tersebut mengalami persalinan lama. Pada awal postpartum, jumlah hemoglobin, hematokrit dan eritrosit sangat bervariasi. Hal ini disebabkan volume darah, volume plasenta dan tingkat volume darah yang berubah-ubah. Tingkatan ini dipengaruhi oleh status gizi dan hidrasi dari wanita tersebut. Jika hematokrit pada hari pertama atau kedua lebih rendah dari titik 2 persen atau lebih tinggi daripada saat memasuki persalinan awal, maka pasien dianggap telah kehilangan darah yang cukup banyak. Titik 2 persen kurang lebih sama dengan kehilangan darah 500 ml darah (Nugroho, 2014).

2.7.5 Adaptasi psikologis ibu dalam masa nifas

Banyak hal menambah beban hingga membuat seorang wanita merasa *down*. Banyak wanita merasa tertekan pada saat setelah melahirkan, sebenarnya hal tersebut adalah wajar. Perubahan peran seorang ibu memerlukan adaptasi yang harus dijalani. Tanggungjawab menjadi seorang ibu semakin besar dengan lahirnya bayi yang baru lahir. Dorongan dan perhatian dari seluruh anggota keluarga lainnya merupakan dukungan yang positif bagi ibu. Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu akan mengalami fase-fase sebagai berikut:

a. Fase *taking in*

Periode ketergantungan yang berlangsung pada hari 1-2 setelah melahirkan. Pada saat itu, focus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Pengalaman selama proses persalinan berulang kali diceritakannya. Hal ini membuat ibu cenderung menjadi pasif terhadap lingkungannya. Kehadiran suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini. (Dewi, 2012).

Gangguan psikologis yang mungkin dirasakan ibu pada fase ini adalah kekecewaan karena tidak mendapatkan apa yang diinginkan tentang bayinya, ketidaknyamanan sebagai akibat dari perubahan fisik yang dialami oleh ibu, rasa bersalah karena belum bisa menyusui bayinya, suami atau keluarga yang mengkritik ibu tentang cara merawat bayinya dan cenderung melihat saja tanpa membantu. Ibu akan merasa tidak

nyaman karena sebenarnya hal tersebut bukan hanya tanggung jawab ibu saja melainkan tanggung jawab bersama (Dewi, 2012).

b. Fase *taking hold*

Fase *taking hold* adalah periode yang berlangsung 3-10 hari setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan rasa tanggungjawabnya dalam merawat bayi. Ibu memiliki perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan gampang marah sehingga kita perlu berhati-hati dalam berkomunikasi dengan ibu (Dewi, 2012).

Pada fase ini ibu memerlukan dukungan karena saat ini merupakan kesempatan yang baik untuk menerima berbagai penyuluhan dalam merawat diri dan bayinya sehingga timbul percaya diri. Tugas sebagai tenaga kesehatan adalah misalnya dengan mengajarkan cara merawat bayi, cara menyusui yang benar, cara merawat luka jahitan, mengajarkan senamp nifas, memberikan pendidikan kesehatan yang diperlukan ibu seperti, gizi, istirahat, *personal hygiene*, dan lain-lain (Dewi, 2012).

c. Fase *letting go*

Fase *letting go* merupakan fase menerima tanggung jawab akan peran barunya yang berlangsung 10 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. Ibu lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya (Dewi, 2012).

2.7.6 Kebutuhan Ibu Dalam Masa Nifas

Asuhan ibu nifas sebaiknya memiliki upaya untuk berkolaborasi dengan suami, keluarga, pemberi asuhan yang terlatih, profesi kesehatan, dan lain-lain.

Kebutuhan ibu dalam masa nifas adalah :

1) Dukungan

Ibu nifas amat membutuhkan dukungan dari perawat yang memberikan asuhan kesehatan terutama untuk masalah yang nyata atau yang mencurigakan. Selain itu, ibu juga membutuhkan dukungan emosional dan psikologi dari suami ataupun dari keluarga.

2) Informasi dan konseling

Ibu nifas sangat membutuhkan informasi dan konseling mengenai dalam eragi hal, seperti mengasuh anak, pemberian ASI, perubahan fisik, kemudian tanda-tanda bahaya dan infeksi, asuhan bagi diri sendiri, oenyembuhan dan kebersihan seksual, KB, dan nutrisi. Beberapa masalah yang dapat terjadi pada masa nifas : Infeksi nifas, Pendarahan dalam masa nifas, Infeksi saluran kemih, Eklamsi postpartum, Patologi menyusui.

2.7.7 Kebutuhan Dasar Ibu Nifas

a. Nutrisi dan Cairan

Kalori bagus untuk proses metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI. wanita dewasa membutuhkan 2.200 kalori. Ibu menyusui memerlukan kalori 2900 kalori pada 6 bulan pertama

kemudian 3400 kalori pada bulan selanjutnya. Pada gizi ibu menyusui ada beberapa hal asupan yang harus dipenuhi diantaranya mengkonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari, makan diet seimbang, minum sedikitnya 3 liter setiap hari, pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya selama 40 hari pasca bersalin dan mengkonsumsi minum vitamin A (200.000 unit) agar bisa memberikan vitamin A kepada bayinya melalui ASI-nya. Begitu juga untuk pemenuhan karbohidrat, lemak, protein vitamin dan mineral semua harus tercukupi dengan baik dan seimbang (Marmi,2015).

b. Ambulasi Pada Masa Nifas

Mobilisasi hendaknya dilakukan secara bertahap. dimulai dengan gerakan miring ke kanan dan ke kiri, biasanya ibu diperbolehkan untuk mandi dan pergi ke WC dengan dibantu yaitu 1-2 jam setelah melahirkan secara normal. Pada hari kedua ibu telah dapat duduk. lalu pada hari ketiga ibu telah dapat menggerakkan kaki yakni dengan jalan-jalan. Hari keempat dan kelima, ibu boleh pulang. Mobilisasi ini tidak mutlak, bervariasi tergantung pada adanya komplikasi persalinan, nifas dan sembuhnya luka (Marmi,2015).

c. *Personal Hygiene* atau Perineum

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya, debu, sampah, dan bau. Ditemukan modern, setelah Louis Pasteur menemukan proses penularan penyakit atau infeksi disebabkan oleh mikroba, kebersihan juga berarti bebas dari virus, bakteri patogen

dan bahan kimia berbahaya. Dalam arti lain, kebersihan adalah salah satu tanda dari keadaan hygiene yang baik. Manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan dan *Personal hygiene* agar sehat, tidak bau, tidak malu, tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain. Kebersihan badan meliputi *personal hygiene* sendiri, seperti mandi, menyikat gigi, mencuci tangan dan memakai pakaian yang bersih (Marmi, 2015).

Mencuci adalah salah satu cara menjaga kebersihan dengan memakai air sejenis sabun atau deterjen. Mencuci tangan dengan air dan sabun atau menggunakan produk kebersihan tangan merupakan cara terbaik dalam mencegah penularan influenza dan batuk-pilek. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan yang dilakukan di daerah area rumah tangga. Tingkat kebersihan berbeda-beda menurut tempat dan kegiatan yang dilakukan manusia (Marmi, 2015).

d. Istirahat

Anjuran bagi ibu dalam istirahat diantaranya istirahat cukup untuk mengurangi kelelahan, tidur siang atau istirahat selagi bayi tidur, kembali ke kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan, mengatur kegiatan rumahnya sehingga dapat menyediakan waktu untuk istirahat pada siang kira-kira 2 jam dan malam 7-8 jam. Kurang istirahat pada ibu nifas dapat berakibat : Mengurangi jumlah ASI, memperlambat involusi, yang akhirnya bisa menyebabkan perdarahan, depresi (Widyasih, 2012).

e. Hubungan Seks dan Keluarga Berencana

Secara fisik aman untuk memulai hubungan suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukkan satu atau dua jarinya kedalam vagina tanpa rasa nyeri. Begitu darah merah berhenti dan ibu tidak merasa nyeri, aan untuk memulai, melkaukan hubungan suami istri kapan saja ibu siap. Ibu yang baru melahirkan boleh melakukan hubungan seksual kembali setelah 6 minggu didasarkan atas pemikiran pada masa itu semua luka akibat persalinan, termasuk luka episiotomi dan luka bekas SC biasanya telah sembuh dengan baik. Bila suatu persalinan dipastikan tidak ada luka atau robekan jaringan, hubungan seks bahkan telah boleh dilakukan 3-4 minggu setelah proses melahirkan itu. Meskipun hubungan telah dilakukan setelah minggu ke-6 adakalanya ibu-ibu tertentu mengeluh hubungan masih terasa sakit atau nyeri meskipun telah beberapa bulan proses persalinan (Walyani dan Purwoastuti, 2017).

f. Eliminasi

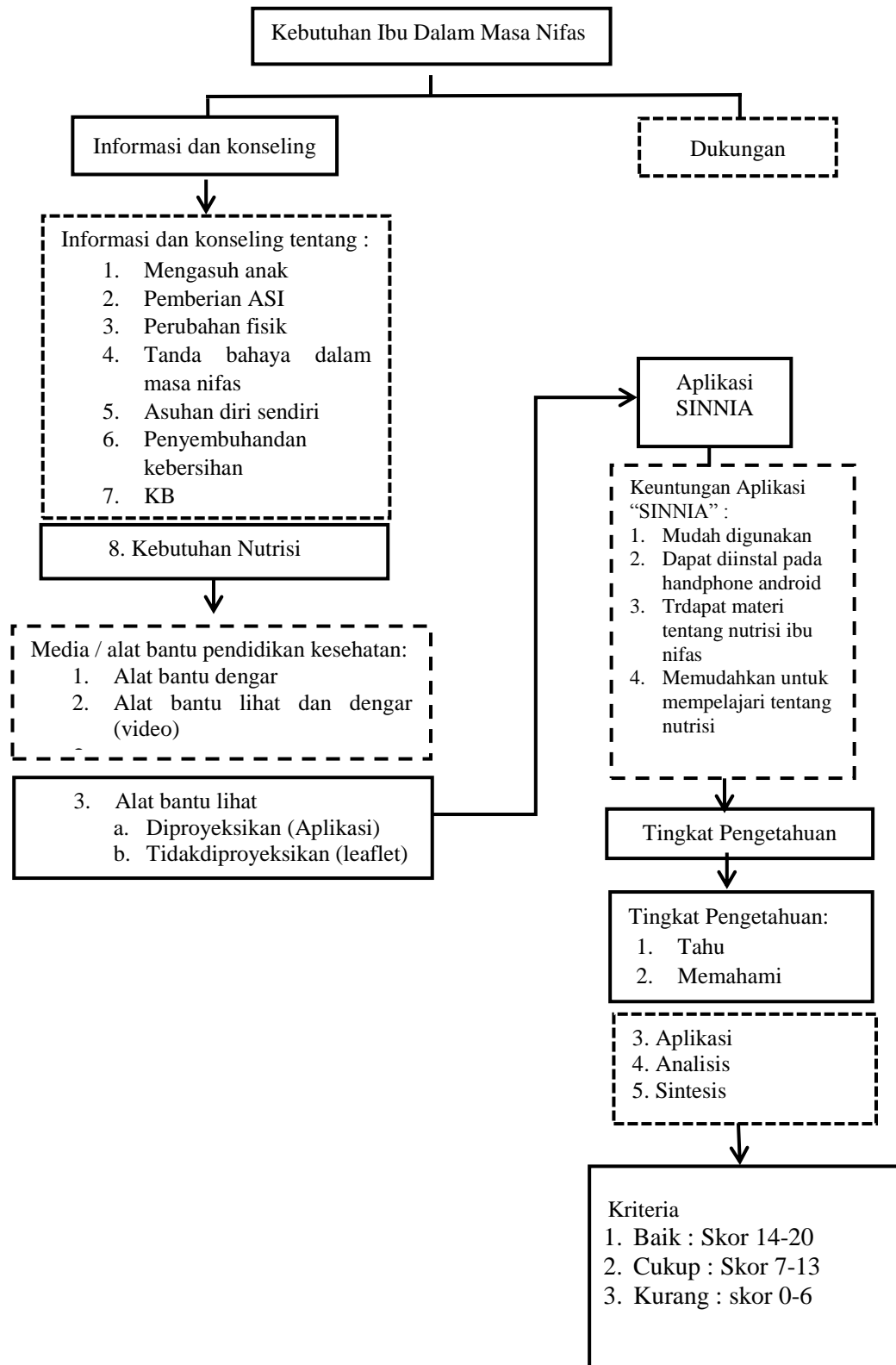
Miksi atau BAK normal bila dapat BAK spontan setiap 3-4 jam. Kesulitan BAK dapat disebabkan karena spingter uretra tertekan oleh kepal ajanin dan spasme oleh iritasi muskulo spingter ani selmaa perslainan, atau dikarenakan oedem kandung kemih selama persalinan. Lakukan katerisasi apabila kandung kemih penuh dan sulit berkemih (Marmi,2015).

Ibu diharapkan dapat BAB atau defekasi sekitar 3-4 jam post partum. Apabila mengalami kesulitan BAB atau obstipasi, lakukan diet teratur, cukup cairan, konsumsi makanan berserat, olahraga, berikan obat rangsangan peroral atau perekatal atau lakukan klisma bilamana perlu (Marmi,2015).

g. Senam nifas

Manfaat senam nifas dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan panggul setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki juga memperkuat otot panggul dan embantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Widyasih, 2012).

2.8 Kerangka Konsep



- [] : Diteliti
 [] : Tidak diteliti
 → : Berhubungan

2.8 Gambar 2.1 Kerangka Konsep Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Aplikasi "SINNIA" Dalam Pengetahuan Nutrisi Ibu Nifas di Rumah Sakit Aura Syifa Kediri

2.9 Hipotesis

Hipotesis penelitian merupakan suatu jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian. Menurut La Biondo-Wood dan Haber (2002) hipotesis adalah suatu pernyataan mengenai hubungan dua variabel atau lebih yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Nursalam, 2017). Hipotesis dalam penelitian ini yaitu

- a. Terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media Aplikasi “SINNIA”