BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Post Partum

2.1.1 Pengertian Post Partum

Post partum adalah keadaan atau kondisi yang dialami seorang ibu pada enam minggu setelah melahirkan bayinya, sampai alat kelamin kembali seperti keadaan normal sebelum hamil (Himalaya & Maryani, 2022).

2.1.2 Perubahan Fisiologis Ibu Post Partum

2.1.2.1 Sistem Reproduksi

a. Involusi

Involusi adalah perubahan kembalinya rahim atau jalan lahir setelah kelahiran bayi ke keadaan sebelum hamil (Ayu, 2020).

Tabel 2. 1 Involusi

INVOLUSI	TFU	BERAT UTERUS
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gram
Plasenta lahir	+ 2 cm dibawah umbilicus dengan bagian fundus besandar pada promotorium sakralis.	+ 1000 gram
1 Minggu	Pertengahan antara umbilicus dan simfisis pubis	500 gram
2 Minggu	Tidak teraba diatas simfisis	350 gram
6 Minggu	Bertambah kecil	50 – 60 gram

b. Perubahan Serviks dan Vagina

Di vagina akan mengalami penurunan tonus otot, pembengkakan, memar dan bewarna biru serta akan terdapat laserasi dan menyebabkan saluran melebar akan tetapi seiring waktu akan kembali normal (Ayu, 2020).

c. Endometrium

Selama involusi, kontraksi miometrium akan menekan pembuluh darah kemudian melewati deciduas dan menempelnya plasenta menyebabkan hemostasis (penggumpalan darah). Kontraksi yang terjadi pada dinding arteri setelah proses melahirkan akan mempercepat proses hemostasis (Ayu, 2020).

d. Lochia

Lochia adalah cairan yang mengalir dari rahim melalui vagina saat melahirkan. Cairan yang keluar biasanya lebih banyak dari darah haid dan berbau anyir, namun tidak busuk. Lochia terbagi berdasarkan jumlah dan warna, yaitu (Ayu, 2020):

a) Lochia rubra

Lochia ini bewarna merah kehitaman dan terdiri dari sel desidua, verniks kaseosa, rambut lanugo kemudian sisa mekonium dan sisa darah akan keluar mulai hari pertama sampai ketiga.

b) Lochia Sangiolenta

Lochia ini bewarna putih dan merah, biasanya lochia ini muncul pada hari ketiga sampai hari ketujuh.

c) Lochia serosa

Lochia ini bewarna kekuningan mulai hari ketujuh hingga keempat belas.

d) Lochia Alba

Lochia ini menjadi putih setelah empat belas hari.

Kemudian dapat dilihat jenis-jenis lochia pada tabel dibawah ini

Tabel 2. 2 Tabel Jenis – jenis Lochia

Nama	Waktu	Bentuk	Abnormal
Rubra	1-3 hari	- Darah gumpalan. - Berbau agak anyir atau amis. - Peningkatan perdarahan apabila ibu sedang menyusui.	- Gumpalan yang sangat banyak. - Bau yang sangat busuk.
Sanguinolenta serosa	4-9 hari	- Bewarna merah muda atau cokelat. - Bau agak anyir atau amis.	- Bau yang sangat busuk. - Tetap serosa.
Alba	10 hari	- Bewarna kuning atau putih.	Kembali merah > 2-3 minggu.

e. Klitoris

Pada bagian ini klitoris ibu akan terasa kencang dan terasnya tidak terlalu keras (Ayu, 2020).

f. Perineum

Pada bagian ini terdapat episiotomi dan ibu akan merasakan nyeri pada bagian luka tersebut (Ayu, 2020).

2.1.2.2 Sistem Kardiovaskuler

Selama kehamilan normal, volume darah menyesuaikan untuk mengakomodasi aliran darah ekstra yang dibutuhkan oleh pembuluh darah plasenta dan rahim. Penurunan hormon estrogen menyebabkan diuresis sehingga menyebabkan volume plasma menurun dengan cepat dari kondisi normal. Ini terjadi dalam 24 - 48 jamm pertama setelah proses persalinan dan kemudian menyebabkan retensi urin pada ibu (Ayu, 2020).

2.1.2.3 Sistem Urinaria

Aktivitas ginjal meningkat selama persalinan yang disebabkan reduksi dari volume darah dan eksresi kotor dari autolisis. Hari pertama setelah lahir merupakan puncak dari proses ini. Mekanisme selama proses persalinan berlangsung dapat menyebabkan edema, laserasi dan ibu akan mengalami trauma akibat pemasangan katerisasi (Ayu, 2020).

2.1.2.4 Sistem Endokrin

a. Hormon Oksitosin

Oksitosin akan melalui proses eksresi pada kelenjar hipofise posterior setelah itu akan mengakami reaksi pada bagian otot uterus dan jaringan payudara. Pada saat persalinan kala II, oksitosin menyebabkan plasenta terlepas. Nantinya, oksitosin berperan menjaga stabilitas kontraksi rahim, mengurangi tempat perlekatan anterior plasenta dan mencegah perdarahan. Selama ibu menyusui, ketika bayi menghisap puting maka akan merangsang pelepasan oksitosin. Kondisi ini membantu untuk melanjutkan involusi rahim dan sekresi susu (Ayu, 2020).

b. Hormon Proklatin

Penurunan kadar estrogen menyebabkan proklatin yang disekresikan oleh kelenjar hipose anterior kemudian berekasi dengan alveolus payudara dan menyebabkan rangsangan pengeluaran pada produksi ASI (Ayu, 2020).

2.1.2.5 Laktasi

Laktasi merupakan suatu proses pengeluaran ASI pasca melahirkan. Selama kehamilan, hormon estrogen dan progesteron merangsang pertumbuhan kelenjar susu, sedangkan hormon progresteron merangsang pertumbuhan saluran susu, kedua hormon tersebut menghambat LTH. Setelah plasenta lahir, LTH dilepaskan untuk merangsang laktasi (Ayu, 2020).

2.1.2.6 Sistem Pencernaan

Ibu post partum akan mengalami konstipasi karena ibu takut akan episiotomi yang rusak (Ayu, 2020).

2.1.2.7 Sistem Muskuloskeletal

Ligament, fasia dan diafragma pelvis yang meregang saat ibu mengalami kehamilan dan akan berangsur – angsur normal ketika pasca persalinan. Tidak jarang rotundum melebar sehingga rahim jatuh ke belakang. Kurangi mobilitas sendi posisi akan kembali seperti semula (Ayu, 2020).

2.1.2.8 Perubahan tanda tanda vital

a. Suhu

Suhu ibu pada saat proses persalinan tidak lebih dari 37,2 *celcius,* kemudian setelah melahirkna suhu tubuh akan naik dari angka normal sekitar 9,5 *celcius* namun tidak lebih dari 38 *celcius* (Ayu, 2020).

b. Nadi dan pernafasan

Denyut jantung akan berada di 60 – 80 dalam satu menit setelah proses persalinan dan dapat terjadi brakikardi. Jika pasien mengalami takikardi dan suhu turun, maka pasien kemungkinan mengalami perdarahan hebat atau vitium cordis. Pada masa puerperium, denyut nadi biasanya normal, berbeda dengan suhu tubuh yang biasanya naik sedangkan pernapasan sedikit meningkat, akan tetapi setelah melahirkan akan kembali normal (Ayu, 2020).

c. Tekanan darah

Dalam beberapa kasus, hipertensi post partum akan menghilang dengan sendirinya, dengan catatan tidak ada penyakit yang menyertai selama enam bulan terakhir (Ayu, 2020).

2.1.3 Tujuan Perawatan Ibu Post Partum

Perawatan ibu post partum wajib dilakukan baik persalinan normal dan *section caesarean* (SC). Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan ibu nifas, mencegah komplikasi dan meningkatkan kemampuan merawat diri sendiri (Sambas, 2017). Perawatan yang dibutuhkan pada ibu nifas adalah memantau dan menjaga status kesehatannya dengan memberikan informasi dan keterampilan kesehatan yang tepat. Kebutuhan perawatan nifas meliputi pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan, olahraga, defekasi, kebersihan diri, istirahat, senam nifas, perawatan payudara, teknik menyusui yang benar, perawatan luka dan pemantauan involusi uterus (Windarti & Dewi, 2018).

2.1.4 Tahapan Masa Postpartum

2.1.4.1 Periode *immediate postpartum*

Ini adalah periode setelah lahirnya plasenta hingga 24 jam. Selama periode ini sering terjadi banyak masalah, misalnya perdarahan akibat atonia uteri, itu sebabnya bidan harus rutin memeriksa rahim (Maulida, 2020).

2.1.4.2 Periode *early postpartum* (24 jam – 1 minggu)

Pada tahap ini perlu dipastikan involusi uterus normal, tidak ada perdarahan, lochia tidak berbau, tidak ada pembengkakan, ibu mendapatkan makanan dan cairan yang cukup, dan ibu dapat menyusui dengan baik dan benar (Maulida, 2020).

2.1.4.3 Periode *late postpartum*

Periode ini bidan tetap memberikan asuhan dan pemeriksaan harian serta penyuluhan KB (Maulida, 2020).

2.1.5 Isu Terbaru Perawatan Masa Post Partum

2.1.5.1 Mobilisasi dini

Seorang ibu yang baru saja melahirkan dapat melakukan gerakan atau aktivitas sedini mungkin *(early ambulation),* yaitu suatu kebijakan dimana adanya bimbingan untuk ibu keluar dari tempat tidurnya dan membimbing untuk berjalan. Apabila jika tidak segera diatasi maka yang akan terjadi pada ibu tersebut yaitu akan terancam mengalami bendungan pembuluh darah vena (thrombosis vena) (Maulida, 2020).

2.1.5.2 *Roaming in* (perawatan ibu dan anak dalam 1 ruang)

Suatu proses dimana bertujuan untuk meningkatkan pemberian ASI, *bonding attachment*, mengajari ibu, cara melakukan perawatan bayi terutama pada

ibu primipara, dimulai dari dengan penerapan menyusu dini dengan baik dan benar (Maulida, 2020).

2.1.5.3 Dukungan terhadap ibu nifas

Mengenali kebutuhan dan harapan dukungan pasca persalinan ibu sangat penting untuk pemulihan ibu setelah melahirkan (Maulida, 2020).

2.1.5.4 Pemberian ASI dini dan pijat oksitoksin

Dalam hal ini perawatan payudara dan pijat oksitosin sangat membantu ibu dalam upaya meningkatkan produksi ASI (Maulida, 2020).

2.1.6 Kebutuhan Masa Post Partum

Menurut Wahyuningsih (2019) kebutuhan masa nifas sebagai berikut:

2.1.6.1 Nutrisi dan Cairan

Asupan nutrisi perlu mendapat perhatian karena dengan adanya nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Dimana kandungan nutrisi dan cairan tersebut juga akan mempengaruhi perkembangan bayi kedepannya. Semakin tinggi dan sehat yang diperoleh ibu maka bayi akan semakin sehat dan terhindar dari penyakit (Maulida, 2020).

2.1.6.2 Ambulasi

Ambulasi dini *(early ambulation*) ialah suatu kebijaksanaan agar secepatnya tenaga kesehatan untuk membimbing ibu post partum bangun dari tempat tidur dan membimbing secepat mungkin untuk berjalan secara mandiri. Ketika ibu post partum sudah diperbolehkan untuk bangun dari tempat tidur dalam kurun waktu 24 - 48 jam masa post partum. Hal ini dilakukan akan secara bertahap dengan pengawasan dari petugas kesehatan terlebih dahulu. Ambulasi dini ini tidak

dibenarkan pada ibu post partum dengan riwayat penyulit misalnya anemia, penyakit jantung, penyakit paru-paru, demam dan sebagainya (Maulida, 2020).

2.1.6.3 Eliminasi

Setelah kurun waktu 6 jam masa post partum diharapkan ibu dapat berkemih tanpa masalah, jika kandung kemih penuh atau lebih dari 8 jam belum berkemih disarankan melakukan kateterisasi (Maulida, 2020).

2.1.6.4 Kebersihan Diri

Pada masa nifas, ibu sangat rentang terhadap infeksi. Oleh karena itu, kebersihan badan, pakaian, tempat tidur dan lingkungan sangat penting agar tetap terjaga. Untuk menghindari masalah pada ibu dan bayi (Maulida, 2020).

2.1.6.5 Istirahat dan Tidur

Kegiatan ini sangat dianjurkan untuk ibu pasca melahirkan. Dan dianjurkan agar ibu melakukan pekerjaan rumah tangga secara bertahap. Kurang istirahat dapat menurunkan produksi ASI dan menurunkan kualitas ASI, memperlambat proses pemulihan dan depresi pasca melahirkan. Selama periode post partum, alat internal dan eksternal secara bertahap kembali ke keadaan sebelum hamil (involusi) (Maulida, 2020).

2.1.7 Fase Adaptasi Psikologis Setelah Melahirkan

2.1.7.1 Fase *Taking In*

Fase *Taking In* adalah fase ibu akan mengalami ketergantungan. Fase ini berlangsung dari hari pertama hingga hari kedua setelah melahirkan. Saat ini ibu akan lebih banyak fokus pada dirinya sendiri, ibu akan terus bercerita tentang proses persalinan yang dialaminya dari awal hingga akhir. Ibu akan berbicara tentang dirinya sendiri. Yang dirasakan dan di keluhan fisik dari ibu pada tahap ini, seperti

mulas, nyeri titik, susah tidur, dan kelelahan, tidak dapat dihindari. Akibatnya ibu membutuhkan istirahat yang cukup untuk mencegah kemungkinan terjadinya gangguan psikologis seperti mudah tersinggung dan menangis, serta ibu cenderung pasif (S. I. Astuti dkk., 2019).

2.1.7.2 Fase *Taking Hold*

Fase *Taking Hold* adalah fase yang berlangsung selama 3-10 hari setelah melahirkan. Ada kekhawatiran tentang ketidakmampuan merawat bayi dan tanggung jawab. Sang ibu akan memiliki perasaan yang sangat sensitif kepada siapapun, sehingga mudah terluka dan mudah marah. Kita harus berhati-hati saat berkomunikasi dengan ibu. Karena dukungan moral sangat diperlukan untuk memperkuat rasa percaya diri ibu dan mengurangi beban pikir (S. I. Astuti dkk., 2019).

2.1.7.3 Fase *Letting Go*

Fase *Letting Go* yaitu proses pengambilan tanggung jawab atas peran ibu baru. Fase ini berlangsung sepuluh hari setelah bayi lahir. Sang ibu mulai terbiasa dengan kehadiran bayinya. Dalam proses ini ibu akan paham bahwa bayi perlu disusui, sehingga rela begadang untuk memenuhi kebutuhan bayinya. Keinginan untuk merawat diri sendiri dan bayinya meningkat pada fase ini. Sehingga sang ibu merasa lebih siap dalam peran barunya (S. I. Astuti dkk., 2019).

2.2 Konsep Dasar Perawatan Payudara

2.2.1 Definisi Perawatan Payudara

Perawatan payudara adalah suatu tindakan yang dapat dilakukan oleh ibu nifas maupun dibantu oleh orang lain dan dilakukan mulai hari pertama atau kedua setelah melahirkan (Riyanti & Lindasari, 2020)**.** Perawatan payudara ini merupakan tindakan yang sangat penting, terutama untuk memperlancar proses menyusui.

Perawatan payudara sangat penting dan salah satunya adalah menjaga kebersihan payudara terutama menjaga kebersihan puting untuk mencegah infeksi, melembutkan puting dan memperbaiki bentuknya agar bayi dapat menghisap dengan baik, selain itu dapat merangsang hormon proklatin dan oksitosin untuk meningkatkan produksi ASI dengan lancar (Aulya & Supriaten, 2021).

2.2.2 Tujuan Perawatan Payudara

Tujuan perawatan payudara adalah menjaga kebersihan payudara, melenturkan dan menguatkan puting susu, payudara yang dirawat dengan baik akan menghasilkan ASI yang cukup untuk memenuhi kebutuhan bayi, dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir dengan cepatnya perubahan payudara, bentuk payudara yang membuatnya kurang menarik, dengan perawatan payudara yang baik, puting tidak lecet saat bayi menghisap, memperlancar keluarnya ASI, mengatasi bentuk puting yang cekung atau terbenam sehingga dapat dikeluarkan dan dihisap oleh bayi (Dewi dkk., 2022).

2.2.3 Manfaat Melakukan Perawatan Payudara

Menurut Ambarwati (2015) adalah merangsang payudara terutama puting kelenjar susu, agar produksi ASI berjalan lancar, deteksi dini kelainan puting serta melunakan dan memperkuat puting agar bayi dapat menyusui dengan baik (Handayani & Rustiana, 2020).

2.2.4 Masalah yang sering terjadi saat perawatan payudara

Pada masa post partum awal, ketika ibu yang baru saja melahirkan merasakan banyak kecemasan, perasaan ini menyebabkan *blocking* terhadap mekanisme, stress dan cemas memicu pelepasan hormon epinefrin atau adrenalin yang menyebabkan ketidaklancaran pada pembuluh darah sehingga oksitosin yang

seharusnya dapat berjalan baik agar ASI masuk ke ductus laktiferus menjadi gagal sehingga menghambat proses keluarnya ASI (Kusumawati dkk., 2020).

Dan setelah melahirkan, tidak semua ibu bisa langsung menghasilkan ASI karena hormon proklatin meningkat dari plasenta dan ASI biasanya tidak keluar karena kadar estrogen masih tinggi. Maka dari itu untuk membantu ibu mengeluarkan ASI diperlukan perawatan payudara sehingga proses menyusui bayi yang dimana merangsang puting dapat menghasilkan proklatin yang menstabilkan sekresi ASI (Suhertusi, 2020).

Apabila ibu tidak melakukan perawatan payudara dengan baik dan benar, maka akan dapat menimbulkan masalah pada dirinya, karena menyusui tidak selalu berjalan dengan baik, berbagai masalah akan muncul seperti (Lisnawati, 2021):

a. Pengeluaran ASI tidak merata
b. Puting susu tidak menonjol
c. Produksi ASI sedikit
d. Bendungan Payudara

   Bendungan Payudara disebabkan oleh penyempitan saluran ASI pada ductus laktiferus dan kelenjar – kelenjar yang tidak dikosongkan secara sempurna melalui perawatan payudara (Munawaroh dkk., 2019).

e. Mastitis

   Mastitis didefinisikan sebagai peradangan pada payudara yang biasanya menyerang ibu menyusui dengan gejala menggigil seperti flu, demam tinggi, nyeri dan panas, kemerahan dan bengkak di area payudara dimana disebabkan oleh infeksi dan non infeksi. Mastits infeksius paling sering disebabkan oleh staphylococcus aureus dan jarang oleh streptokokus beta-hemolitik grup A atau

streptokokus grub B dan Escherichia coli. Sedangkan mastitis non-infeksius terjadi akibat pembengkakan ASI dan posisi menyusui yang kurang tepat (Imasari & Erawati, 2020).

f. Abses Payudara

Abses payudara merupakan sebuah komplikasi setelah terjadi mastitis dimana terdapat penumpukan nanah di payudara (Sebayang & Ridwan, 2021).

2.2.5 Teknik dan Cara Perawatan Payudara

Perawatan payudara selama menyusui memiliki dampak yang signifikan terhadap proses tersebut. Payudara yang bersih dan sehat pada pemberian ASI yang baik dapat meningkatkan produksi ASI sehingga memudahkan menyusui dan membuat bayi merasa nyaman. Perawatan payudara pasca melahirkan dimulai sedini mungkin yaitu 1 - 2 hari setelah kelahirkan bayi (Imelda, 2017).

Teknik perawatan payudara antara lain :

a. Persiapan alat
    a) Baby oil secukupnya.
    b) Kapas secukupnya.
    c) Waslap, 2 buah.
    d) Handuk bersih, 2 buah
    e) Bengkok
    f) 2 baskom berisi air (hangat dan dingin)
    g) Bra yang bersih untuk menyongkong payudara dan terbuat dari katun
b. Persiapan Ibu
    a) Cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir dan keringkan dengan handuk

b) Baju ibu bagian depan dibuka

c) Pasang handuk

c. Pelaksanaannya

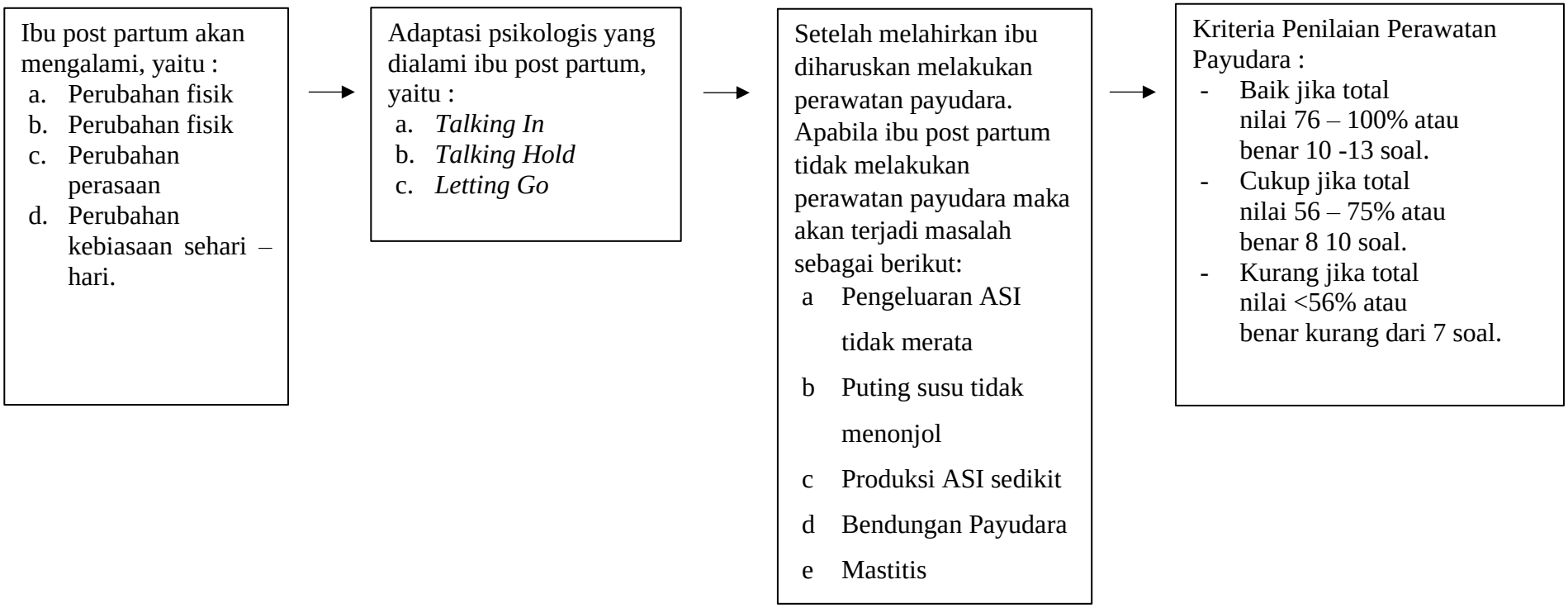
Adapun hal yang harus diperhatikan dalam perawatan payudara pasca persalinan, yaitu:

1. Puting susu di kompres dengan kapas minyak selama 3 - 4 menit, kemudian bersihkan dengan kapas minyak tadi.
2. Pengenyalan yaitu puting susu dipegang dengan ibu jari dan jari telunjuk diputar kedalam 20 kali dan keluar 20 kali.
3. Penonjolan puting susu
   a) Puting susu ditarik sebanyak 20 kali.
   b) Dirangsang dengan menggunakan ujung waslap
4. Pengurutan payudara
   a) Telapak tangan petugas diberi baby oil kemudian diratakan
   b) Peganglah payudara lalu diurut dari pangkal ke puting susu sebanyak 30 kali.
   c) Pijatlah puting susu pada daerah mengeluarkan kolostrom.
   d) Untuk menghilangkan nyeri, ibu dapat meminum parasetamol 1 tablet setiap 4 - 6 jam
5. Bersihkan payudara dengan air bersih memakai waslap

   Setelah dipijat, payudara di kompres secara bergantian dengan air panas dan dingin selama 3 - 5 menit (pertama air panas kemudian air dingin). Kemudian kenakan bra yang menopang payudara. Diharapkan proses menyusui berjalan lancar dengan memberikan perawatan payudara baik sebelum maupun sesudah

melahirkan. Selain pengurutan, perawatan payudara ibu juga harus dilakukan dengan menjaga kebersihan, gunakan bra yang tepat, makan yang baik dan istirahat yang cukup (Imelda, 2017).

2.3 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual