BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Post Partum

2.1.1 Pengertian *Post Partum*

Post partum adalah masa sesudah persalinan atau disebut masa nifas, masa ini adalah masa sesudah persalinan yang diperlukan untuk pulihnya kembali alat kandungan yang lamanya 6 minggu. Tindakan episiotomy menyebabkan luka di daerah perineum akan menyebabkan ketidaknyamanan pasca partum berupa nyeri pada luka jahitan di perineum. Ketidaknyamanan pasca partum adalah perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan (Haryani, Waluyo, and Spontan 2022)

2.1.2 Perubahan Fisiologis Post Partum

Reaksi seorang ibu yang telah melahirkan akan memengaruhi sikap, perilaku dan tingkat emosional (Wulandari, Menik, and Khusnul 2018) Pada masa nifas akan terjadi suatu perubahan-perubahan balik khususnya secara fisiologis maupun secara psikologis pada sistem tubuh wanita, akan mengalami suatu perubahan pada masa nifas di antaranya sistem pencernalan, sistem perkemihan, sistem musculoskeletal, sistem endokrin, perubahan tanda-tanda vital, sistem kardiovaskuler dan perubahan sistem hematologi. Periode postpartum dianggap sebagai waktu yang rentan untuk terjadinya gangguan psikologis. Timbulnya masalah gangguan psikologis ditandai dengan adanya kecemasan sampai dengan dengan depresi. Depresi antepartum dan

depresi postpartum memiliki risiko yang sama terhadap ibu dan bayinya, dan kejadian depresi postpartum seringkali diawali dengan adanya depresi ante partum (Zuhana and Suparni 2023).

a. Perubahan pada Tanda-tanda vital

Setelah memasuki masa nifas, tanda-tanda vital ibu harus dipantau secara berkala mulai dari suhu badan, nadi, tekanan darah, dan pernafasan. Ibu pasca melahirkan, suhu tubuhnya naik kurang lebih 0,5 derajat celcius dari keadaan normal. Kenaikan suhu badan ini akibat kerja keras sewaktu melahirkan, kehilangan cairan, maupun kelelahan. Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali per menit. Setelah melahirkan, denyut nadi ibu menjadi lebih cepat yang melebihi 100 kali per menit. Hal ini harus diwaspadai kemungkinan terjadi infeksi atau perdarahan postpartum. Tekanan darah pada ibu pasca melahirkan biasanya tidak berubah. Perubahan tekanan darah menjadi lebih rendah pasca melahirkan dapat diakibatkan oleh perdarahan, sedangkan perubahan tekanan darah menjadi lebih tinggi pasca melahirkan diakibatkan karena terjadinya pre eklampsia postpartum.

b. Perubahan pada Sistem Reproduksi

Perubahan alat-alat genital baik interna maupun eksterna kembali seperti semula sebelum hamil disebut involusi. Perawat dapat membantu ibu untuk mengatasi dan memahami perubahan-perubahan seperti berikut ini:

1) Involusi uterus

Proses involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Proses involusi uterus diawali dengan 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. Atrofi jaringan terjadi sebagai reaksi penghentian hormon estrogen saat pelepasan plasenta. Selanjutnya uterus mengalami proses autolysis atau proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterus. Enzim proteolitik akan memendekan jaringan otot yang telah mengendur pada saat kehamilan dulu. Hal ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron. Proses involusi uterus juga terjadi karena adanya efek dari hormon oksitosin. Hormon ini menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus, sehingga akan menekan pembuluh darah 11 yang dapat mengurangi suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan. Ukuran uterus pada masa nifas lambat laun akan mengecil dan kembali ke keadaan seperti sebelum hamil. Perubahan-perubahan normal pada ukuran uterus selama masa nifas adalah sebagai berikut:

Involusi Uterus	**Tinggi Fundus Uterus**	**Berat Uterus**	**Diameter Uterus**
(1)	**(2)**	**(3)**	**(4)**
Plasenta lahir	Setinggi Pusat	1000 gram	12,5 cm
Minggu ke 1	Pertengahan pusat dan simpisis	500 gram	7,5 cm
Minggu ke 2	Tidak teraba	350 gram	5 cm
Minggu ke 6	Normal	60 gram	2,5 cm

Tabel 1 (Perubahan Tinggi Fundus Uteri pada Masa Nifas) Sumber: Yanti, 2014

2) Involusi tempat plasenta

Pada permulaan nifas, bekas plasenta mengandung banyak pembuluh darah besar yang tersumbat oleh trombus. Regenerasi endometrium terjadi di tempat implantasi plasenta selama sekitar 6 minggu. Pertumbuhan kelenjar endometrium ini terjadi di dalam dedicua basalis yang mengikis pembuluh darah yang membeku pada tempat implantasi plasenta hingga terkelupas dan tak dipakai lagi pada pembuangan lochea.

3) Ligamen Setelah bayi lahir

Ligamen dan diafragma pelvis fasia yang meregang akan kembali seperti sedia kala. Perubahan pada ligamen yang terjadi pasca melahirkan yaitu mengendurnya ligamen rotundum dan ligamen fasia yang menyebabkan letak uterus menjadi retrofleksi dan jaringan penunjang alat genitalia menjadi kendur.

4) Vulva, vagina, dan perineum

Selama proses persalinan, vulva dan vagina mengalami penekanan serta peregangan yang sangat lebar sehingga pada beberapa hari persalinan kedua organ ini dalam keadaan kendur. Ukuran vagina akan selalu lebih besar dibandingkan saat sebelum persalinan pertama. Perubahan pada perineum pascapersalinan terjadi saat perineum mengalami robekan. Robekan pada jalan lahir ini dapat terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomi dengan indikasi tertentu.

5) Perubahan pada Sistem Pencernaan

Tingginya kadar hormon progesteron saat kehamilan dapat mengganggu keseimbangan cairan tubuh pada sistem gastrointestinal. Hormon ini juga dapat meningkatkan kolesterol darah dan melambatkan kontraksi otot-otot polos. Setelah melahirkan, kadar hormon progesteron mulai menurun, namun memerlukan waktu 3-4

hari untuk kembali normal.

6) Perubahan pada Sistem Perkemihan

Kandung kemih dalam masa nifas kurang sensitif dan kapasitasnya akan bertambah mencapai 3000 ml per hari pada 2 – 5 hari postpartum. Hal ini akan mengakibatkan kandung kemih penuh. Sisa urine dan trauma pada dinding kandung kemih persalinan memudahkan terjadinya infeksi.

2.1.3 Perubahan Psikologis Postpartum

Proses adaptasi psikologis ibu sudah terjadi selama kehamilan, menjelang proses kelahiran, maupun setelah persalinan. Masa nifas merupakan masa yang rentan dan terbuka untuk bimbingan/pembelajaran. Perubahan peran dan tanggung jawab seorang ibu memerlukan waktu untuk beradaptasi. Periode ini diekspresikan menjadi tiga tahap berikut ini (Yanti, 2014):

a) Fase Taking In

Fase ini merupakan periode ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Ibu berfokus pada dirinya sendiri, sehingga cenderung pasif terhadap lingkungannya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu, yaitu rasa mulas, nyeri pada luka jahitan, kurang tidur, dan kelelahan. Hal yang perlu diperhatikan pada fase ini adalah istirahat cukup, komunikasi yang baik, dan asupan nutrisi.

b) Fase Taking Hold

Fase ini berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam perawatan bayinya. Pada fase ini timbul kebutuhan ibu untuk mendapatkan perawatan dan

penerimaan dari orang lain dan keinginan untuk bisa melakukan segala sesuatu secara mandiri. Pada fase ini juga ibu berespon dengan penuh semangat untuk memperoleh kesempatan belajar tentang cara perawatan bayi dan ibu memiliki keinginan untuk merawat bayinya secara langsung.

c) Fase Letting Go

Fase ini merupaka fase menerima tanggung jawab akan peran barunya. Fase ini berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah mulai dapat menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya, terjadi peningkatan akan perawatan diri dan bayinya. Ibu merasa percaya diri akan peran barunya, lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhan diri dan bayinya. Dukungan suami dan keluarga dapat membantu ibu merawat bayi, serta kebutuhan istirahat ibu masih diperlukan untuk menjaga kondisi fisiknya.

2.2 Air Susu Ibu (ASI)

2.2.1 Pengertian ASI

Air Susu Ibu (ASI) adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, laktosa dan garam-garam anorganik yang sekresi oleh kelenjar mamae ibu, yang berguna sebagai makanan bagi bayinya. Air Susu Ibu (ASI) ini sebagai makanan alamiah adalah makanan yang terbaik yang dapat diberikan ibu kepada anak yang dilahirkanya. ASI juga mengandung zat pelindung yang dapat menghindari bayi dari berbagai penyakit infeksi. ASI juga mengandung zat-zat gizi berkualitas tinggi yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan bayi/anak(Ramadhan and Rahmawati 2019).

2.2.2 Manfaat Pemberian ASI

Manfaat pemberian ASI menurut (Wijaya 2019) adalah sebagai berikut:

a. Manfaat untuk Bayi

1) Nutrien (zat gizi) dalam ASI sesuai dengan kebutuhan bayi

Zat gizi yang terdapat dalam ASI, yaitu lemak, karbohidrat, protein, garam, dan mineral, serta vitamin. ASI memberikan seluruh kebutuhan nutrisi dan energi selama 6 bulan pertama.

2) ASI Mengandung Zat Protektif

Zat protektif yang terdapat dalam ASI menyebabkan bayi menjadi jarang sakit Zat-zat yang terkandung dalam ASI, yaitu laktobasilus bifidus, laktoferin, lisozim, komplemen C3 dan C4, faktor anti streptokokus, antibody, imunitas seluler, dan ASI tidak menimbulkan alergi.

3) Mengurangi Kejadian Karies Dentis

Kejadian karies dentis pada bayi yang mendapat susu formula jauh lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang mendapat ASI. Kebiasaan menyusu dengan botol atau dot akan menyebabkan gigi lebih lama kontak dengan susuformula, sehingga gigi menjadi lebih asam.

b. Manfaat ASI untuk Ibu

1) Aspek kesehatan Ibu

Hisapan bayi akan merangsang terbentuknya oksitosin yang membantu involusi uteri dan mencegah terjadinya perdarahan pascapersalinan, mengurangi prevalensi anemia dan mengurangi terjadinya karsinoma indung telur dan mammae,

mengurangi angka kejadian osteoporosis dan patah tulang panggul setelah menopause, serta menurunkan kejadian obesitas karena kehamilan.

2) Aspek keluarga Berencana

Menyusui secara eksklusif dapat menyebabkan kehamilan menjadi jarang. Hormon yang mempertahankan laktasi menekan ovulasi, sehingga dapat menunda kesuburan. Menyusui secara eksklusif dapat digunakan sebagai kontrasepsi alamiah yang sering disebut Metode Amenorea Laktasi (MAL).

3) Aspek Psikologis

Perasaan bangga dan dibutuhkan dapat menciptakan hubungan atau ikatan batin antara ibu dan bayi.

2.2.3 Faktor- Faktor Yang Dapat Menghambat Produksi ASI

Menurut (Rahmawati and Kusnul 2021) faktor yang mempengaruhi ada juga faktor yang menghambat produksi ASI, terhambatnya produksi ASI juga menimbulkan beberapa masalah, berikut merupakan faktor-faktor yang menghambat produksi ASI antara lain :

a. Adanya feed back inhibitor (bila saluran ASI penih, maka produksi mengirim implus untuk mengurangi produksi) dapat diatasi dengan cara memberikan ASI ekslusif dan tanpa jadwal (on demand)
b. Penyapihan, merupakan penghentian penyusunan sebelum waktunya
c. Kelainan premature
d. Penyakit kelainan ongenital yang dapat menpengaruhi dalam reflex menghisap
e. Berat badan bayi ketika lahir <2500 gram
f. Penyakit yang diderita ibu

g. Kecemasan, kelelahan, dan stress/rasa sakit, adanya stress akan menghambat atau inhibisi pengeluaran ASI.

2.2.4 Upaya dan usaha memperbanyak ASI

Menurut (Rahmawati and Kusnul 2021) ada beberapa upaya-upaya untuk mempertahankan produksi ASI, yang upaya tersebut dapat dilakukan oleh para ibu untuk meningkatkan produksi ASI antara lain :

a. Pemberian ASI segera 30 menit pertama setelah bayi lahir
b. Menyusui bayi sesering mungkin , siang dan malam, setiap waktu sampai bayi tidak mau menyusu
c. Menyusui payudara kiri dan kanan secara bergantian
d. Berikan asi dari satu payudara sampai kosong sebelum pindah ke payudara lainnya
e. Jika bayi telah tidur selama 3 jam, bangunkan dan langsung menyusui
f. Cara menyusui yang benar sangatlah penting sekali dalam upaya memperbanyak ASI
g. Dukungan psikologis dari keluarga dan sekitarnya akan sangat berpengaruh

2.3 Pijat Oksitosin

2.3.1 Pengertian Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin merupakan salah satu intervensi yang digunakan untuk melancarkan produksi ASI. Pijat oksitosin dilakukan di punggung yaitu sepanjang tulang belakang (vertebra) untuk merangsang produksi hormon oksitosin setelah persalinan. Pijatan atau rangsangan yang dilakukan pada tulang belakang menyebabkan neuro transmitter memicu medulla oblongata untuk mengirim pesan ke

hypothalamus di hypofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin. Pijat oksitosin menstimulir reflex oksitosin atau reflek let down. (Solehati et al. 2024).

2.3.2 Mekanisme Pijat Oksitosin

Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke putting susu melalui isapan bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu. Pijat oksitosin akan membuat ibu merasa tenang, rileks, menurunkan ambang rasa nyeri, dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin meningkat dan ASI cepat keluar (Noviyana et al. 2022). Pijat oksitosin pada tulang belakang akan menyebabkan neurotransmitter merangsang medulla oblongata dan langsung mengirimkan pesan ke hipotalamus di hipofise posterior untuk mengeluarkan oksitosin, sehingga menyebabkan payudara mengeluarkan air susunya (Fatimah 2024).

Hormon oksitosin diproduksi di kelenjar hipofise posterior, setelah itu akan memasuki darah untuk merangsang sel-sel meopitel yang mengelilingi alveolus mammae dan duktus laktiferus. Kontraksi sel-sel meopitel mendorong ASI keluar dari alveolus mammae melalui duktus laktiferus menuju sinus laktiferus, dan di sana ASI akan disimpan. Hasil penelitian (Hidayah and Dian Anggraini 2023) tentang pengaruh pijat oksitosin terhadap peningkatan produksi ASI, menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijat oksitosin terhadap produksi ASI ibu postpartum di BPM wilayah Kabupaten Klaten. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) tentang penerapan pijat oksitosin dalam meningkatkan produksi ASI ibu postpartum, didapatkan hasil setelah dilakukan pijat oksitosin didapatkan milk intake yang lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol.

2.3.3 Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin memiliki manfaat yang banyak, khususnya bagi ibu nifas dan menyusui. Pijat oksitosin dapat mengurangi ketidaknyamanan fisik serta memperbaiki mood. Menurut (Solehati et al. 2024) manfaat-manfaat yang dihasilkan dari penerapan pijat oksitosin adalah sebagai berikut:

1) Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta
2) Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stress.
3) Mencegah terjadinya perdarahan postpartum
4) Mempercepat terjadinya proses involusi uterus
5) Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya
6) Meningkatkan produksi ASI dan memperlancar pengeluaran ASI
7) Meningkatkan hubungan psikologis antara ibu dan keluarga
8) Merangsang kontraksi otot polos uterus baik pada proses saat persalinan maupun setelah persalinan.

2.3.4 Tanda dan Sensasi Refleks Oksitosin Aktif

Tanda dan sensasi refleks oksitosin aktif adalah sebagai berikut (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta 2024):

1) ASI menetes dari payudara sebelah bila ibu menyusui pada payudara yang lainnya
2) ASI memancar halus ketika bayi melepas payudara pada waktu menyusu
3) Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim, kadang diiringi keluarnya darah selama menyusui di minggu pertama
4) Hisapan yang lambat, dalam, dan tegukan bayi menunjukkan bahwa ASI

mengalir ke dalam mulut bayi

5) Mempercepat penyembuhan luka bekas implantasi plasenta
6) Membantu ibu secara psikologis, menenangkan, dan tidak stress
7) Mencegah terjadinya perdarahan postpartum
8) Mempercepat terjadinya proses involusi uterus
9) Membantu ibu agar mempunyai pikiran dan perasaan baik tentang bayinya
10) Meningkatkan produksi ASI dan memperlancar pengeluaran ASI
11) Meningkatkan hubungan psikologis antara ibu dan keluarga
12) Merangsang kontraksi otot polos uterus baik pada proses saat persalinan maupun setelah persalinan

2.3.5 Tanda dan Sensasi Refleks Oksitosin Aktif

Tanda dan sensasi refleks oksitosin aktif adalah sebagai berikut (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta 2024):

1) ASI menetes dari payudara sebelah bila ibu menyusui pada payudara yang lainnya
2) ASI memancar halus ketika bayi melepas payudara pada waktu menyusu
3) Adanya nyeri yang berasal dari kontraksi rahim, kadang diiringi keluarnya darah selama menyusui di minggu pertama
4) Hisapan yang lambat, dalam, dan tegukan bayi menunjukkan bahwa ASI mengalir ke dalam mulut bayi.

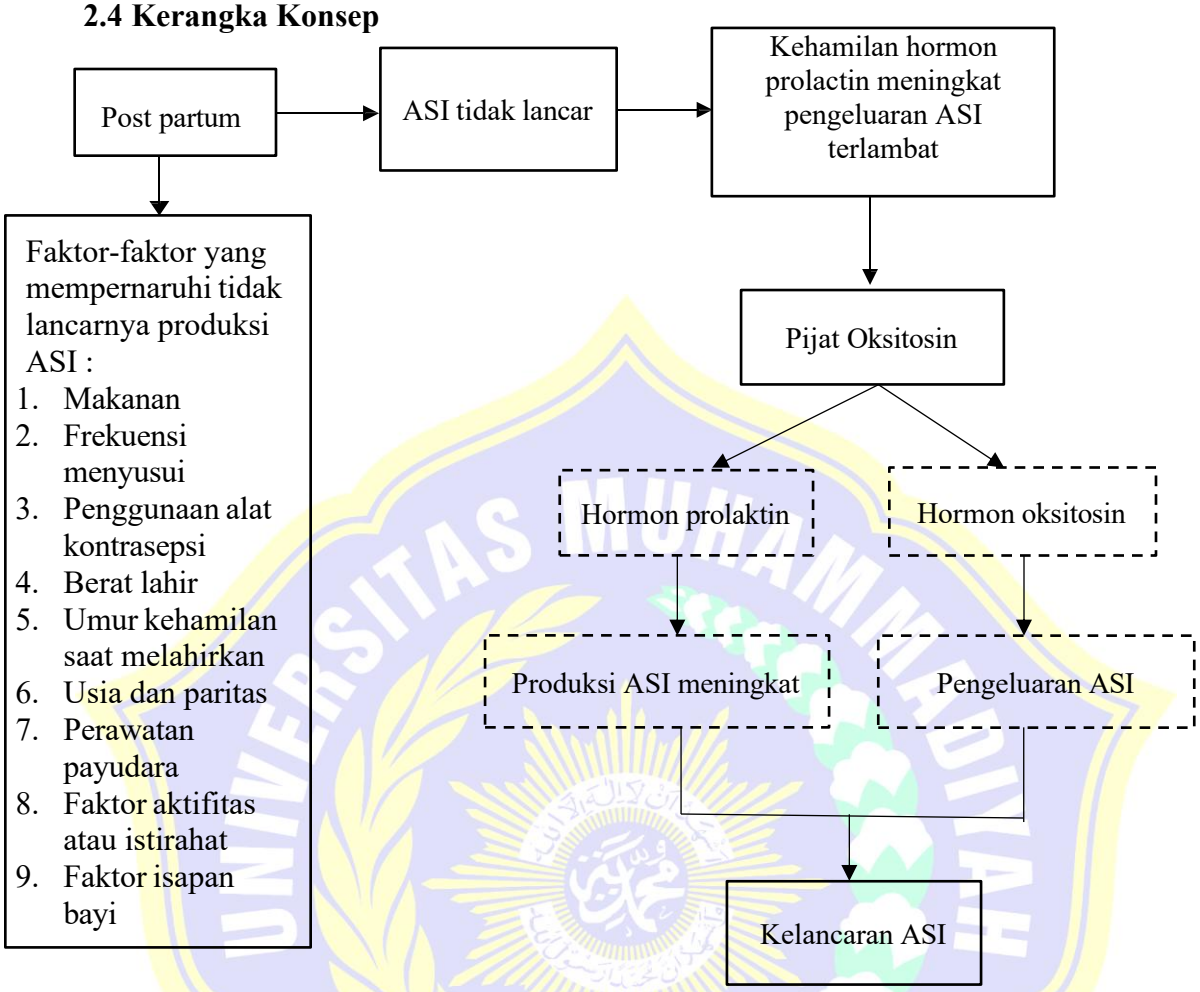
2.3.6 Langkah-Langkah Pemijatan Oksitosin

Pijat oksitosin dapat dilakukan segera setelah ibu melahirkan bayinya dengan duraji kurang lebih 15 menit, frekuensi pemberian pijatan 1- 2 kali sehari. Pemijatan ini

tidak harus dilakukan oleh petugas kesehatan, tetapi juga dapat dilakukan oleh suami atau anggota keluarga. Pijat oksitosin dapat diberikan kapan saja, bahkan saat ASI ibu sudah lancar. Pijat oksitosin tidak hanya dapat memperlancar ASI, tetapi juga dapat memberikan kenyamanan pada ibu. Berikut ini merupakan langkah-langkah pemberian pijat oksitosin (Ismail 2018).

a. Melepaskan baju ibu bagian atas, ibu miring ke kanan maupun ke kiri, lalu memeluk bantal, memasang handuk, melumuri kedua telapak tangan dengan minyak atau baby oil
b. Memijat sepanjang kedua sisi tulang belakang ibu dengan menggunakan dua kepalan tangan, dengan ibu jari menunjuk ke depan
c. Menekan kuat-kuat kedua sisi tulang belakang membentuk gerakangerakan melingkar kecil dengan kedua ibu jarinya
d. Pada saat bersamaan, memijat kedua sisi tulang belakang kearah bawah dari leher kearah tulang belikat, selama 2 – 3 menit. Mengulangi pemijatan hingga 3 kali
e. Membersihkan punggung ibu dengan waslap air hangat dan dingin secara ber gantian
f. Bantu klien memakai pakaiannya kembali, serta rapikan alat.

2.4 Kerangka Konsep



Gambar 1 kerangka konsep pijat Oksitosin pada Post Partum dengan masalah ASI tidak Efektif

Keterangan:

: Diteliti

: Tidak Diteliti

: Mempengaruhi