

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Terhadap sesuatu bagaimana memperoleh pengetahuan. Manusia memiliki lima indera, yaitu penciuman, perasa, pendengaran, penglihatan, dan peraba. Indera diterima (Notoatmodjo, 2003; Suwanti dan Aprilin, 2017)

Asal usul manusia dari usaha manusia dalam mencari masalah atau kebenaran. Dorongan alami dalam diri manusia pada dasarnya memotivasi upaya atau tindakan manusia untuk mencari kebenaran atau menyelesaikan masalah ini. Hal yang membedakan setiap individu yaitu usaha seseorang dalam mewujudkan keinginannya. Dalam pengertian yang lebih terbatas, manusia mampu memiliki pengetahuan. Namun, sejumlah ahli beranggapan bahwa hewan, seperti halnya manusia, juga memiliki pengetahuan yang bersumber dari insting. Contohnya, predator memiliki kemampuan untuk mengenali mangsa yang ada di sekitarnya, begitu pula sebaliknya; mangsa juga menganggap bahwa predator sedang memburu mereka (Sangadji, 2018)

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021), pengetahuan merupakan bagian dari ranah kognitif yang dibedakan ke dalam beberapa tingkatan;

a. Tahu (Know)

Kemampuan individu untuk mengingat kembali sesuatu telah dipelajari disebut sebagai kata “tahu”. Proses meliputi kemampuan mengingat kembali suatu hal, baik berupa materi maupun stimulus yang pernah dipelajari atau diterima sebelumnya (Darsini et al., 2019).

b. Memahami (Comprehention)

Berarti memiliki serta menafsirkan konsep dengan tepat, disertai penggunaan contoh yang relevan. Individu yang benar-benar memahami

materi yang dipelajarinya akan mampu memberikan penjelasan, menyajikan (Darsini et al., 2019).

c. Aplikasi (Application)

Kemampuan menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh ke dalam situasi atau kondisi nyata. Hal ini mencakup bagaimana aturan, rumus, prosedur, prinsip, dan sebagainya diterapkan dalam berbagai situasi atau konteks (Darsini et al., 2019).

d. Analisis (Analysis)

Yang saling berkaitan serta terhubung dalam suatu struktur yang terorganisasi (Darsini et al., 2019).

e. Sintesis (Syntesis)

Sintesis merupakan kemampuan memanfaatkan formulasi yang telah ada untuk menghasilkan formulasi baru. Dengan kata lain, sintesis mencerminkan keterampilan dalam menghubungkan berbagai bagian sehingga membentuk (Darsini et al., 2019).

f. Evaluasi (Evaluation)

Terkait dengan kapasitas dalam mengevaluasi atau memberikan alasan. Telah ditetapkan sebelumnya dapat digunakan untuk melakukan penilaian ini (Darsini et al., 2019).

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a. Faktor Internal

1) Usia

Usia, seperti yang digambarkan oleh Hurlock (Lestari, 2018), dihitung mulai kematangan dan kekuatan terkait dengan kemampuan berpikir dan bekerja.

2) Jenis kelamin

Hanya dengan melihat dapat membedakan mereka . Verma menemukan sirkuit perempuan dan laki-laki berbeda bahkan dalam kondisi yang sama, meskipun penelitian baru menunjukkan secara fisik.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Instruksi sistematis diberikan kepada individu mendorong pengembangan nilai-nilai spesifik yang membentuk perilaku manusia dan memperkaya keberadaan mereka, sehingga memfasilitasi pencapaian keamanan dan kepuasan.

2) Pekerjaan

Dia harus terlibat dalam persalinan untuk meningkatkan kualitas hidupnya serta anggota keluarganya. Sebaliknya, pekerjaan merupakan metode yang menjengkelkan, tanpa henti, dan sulit untuk mengamankan rezeki. Namun demikian, tindakan bekerja membutuhkan investasi waktu yang cukup besar (Rahmawati dan Umbul, 2014)

3) Pengalaman

Akumulasi wawasan yang diperoleh dari kejadian sejarah dan digunakan untuk mengatasi masalah kontemporer disebut sebagai pengetahuan pengalaman.

4) Sumber informasi

Seseorang dapat memperoleh pengetahuan melalui pembelajaran dengan memanfaatkan beragam sumber informasi yang tersedia pada berbagai media

5) Minat

Ketertarikan tersebut mendorong seseorang untuk mengeksplorasi hal-hal baru serta memperluas wawasan yang dimilikinya lebih jauh daripada sebelumnya.

6) Lingkungan

"Lingkungan" adalah konsep yang merujuk pada seluruh lingkungan yang ada di sekitar manusia, serta semua dampaknya yang dapat menyebabkan perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

2.1.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Nursalam (2016) mengatakan bahwa skala kualitatif dapat dipakai untuk menafsirkan pengetahuan seseorang. Skala ini terdiri dari pengetahuan

- | | |
|----------|---------------------|
| a. Baik | : 76 % hingga 100 % |
| b. Cukup | : 56 % hingga 75 % |

c. Rendah : Kurang dari 56 %

2.2 Konsep Masa Nifas

2.2.1 Pengertian

Postpartum berlangsung kurang lebih enam minggu, yaitu sekitar empat puluh dua hari, pada keadaan diawali setelah keluarnya plasenta. Ibu, dalam proses pemulihan, sering kali disertai. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut berisiko berkembang menjadi patologis (Yuliana & Hakim, 2020).

Beberapa penulis berpendapat bahwa masa nifas dapat didefinisikan sebagai berikut;

- a. Masa nifas, juga disebut puerperium, adalah periode enam minggu di mana plasenta keluar dari rahim dan kembali ke kondisi sebelum hamil (Sulistyawati, 2015).
- b. Istilah "periode postpartum" mengacu pada waktu ketika selaput dan plasenta kembali ke saluran reproduktif wanita sebelum kehamilan. Waktu ini menandai akhir periode intrapartum. waktu yang disebut puerperium.
- c. Masa nifas berlangsung selama enam minggu setelah melahirkan dan kelahiran bayi, serta mencakup periode plasenta.

2.2.2 Tahapan Masa Nifas

Menurut Wulandari (2020), wanita mengalami beberapa tahapan selama masa nifas:

- a. Langsung, yang terjadi antara 0 dan 24 jam setelah melahirkan dan memungkinkan ibu berdiri atau berjalan.
- b. Awal, yang terjadi dari 7 hingga 7 hari setelah melahirkan dan membutuhkan enam minggu untuk pemulihan alat reproduksi.
- c. Lanjutan, yang terjadi dari 6 hingga 6 minggu setelah melahirkan, di mana ibu harus benar-benar memperhatikan pemulihan diri. Masa ini dapat berlanjut selama beberapa minggu, bulan, bahkan hingga bertahun-tahun.

2.2.3 Tujuan Asuhan Masa Nifas

Menurut Khasanah and Sulistyawati, (2017) Berikut ini adalah tujuan perawatan ibu nifas:

- a. Memelihara kesehatan jasmani dan mental ibu serta bayinya.
- b. Melakukan penilaian, mengidentifikasi masalah, atau memohon bantuan bila ibu dan bayinya menghadapi kendala.
- c. Memberikan arahan mengenai merawat tubuh sendiri, bagian vaksinasi.

2.2.4 Kunjungan Masa Nifas

Tabel 1 Kunjungan masa nifas

Kunjungan	Waktu	Tujuan
Pertama	6-8 jam setelah Persalinan	a) Mencegah terjadinya perdarahan akibat atonia uteri pada masa nifas. b) Mengidentifikasi serta menangani sumber perdarahan lain, termasuk perdarahan yang berulang. c) Membimbing kepada ibu maupun keluarga mengenai upaya pencegahan perdarahan yang disebabkan oleh atonia uteri selama masa nifas. d) Mendorong pemberian ASI sejak tahap awal. e) Menjaga hubungan yang tetap ada antara ibu dan bayi f) Mencegah bayi hipotermia.
Kedua	6 hari setelah Persalinan	a) Pastikan involusi uterus berjalan normal, dengan uterus berkontraksi, fundus terletak di bawah umbilicus, dan tidak ada perdarahan atau bau yang tidak biasa. b) Lihat apakah ada tanda-tanda infeksi demam atau perdarahan yang tidak biasa. c) Pastikan ibu mendapatkan makanan, minuman, dan tidur yang cukup. d) Memeriksa kesehatan ibu dan mengamati tanda-

		tanda penyakit. e) Konseling ibu tentang perawatan bayi, tali pusat, tempat tidur, dan perawatan sehari-hari
Ketiga	2 minggu setelah persalinan	a) Menentukan kondisi involusi uterus yang normal: uterus berkontraksi, fundus terletak di bawah umbilicus, dan tidak terdapat bau atau perdarahan yang tidak biasa. b) Periksa adanya tanda-tanda infeksi atau demam. c) Memastikan bahwa ibu mendapatkan makanan, minuman, dan tidur yang cukup. d) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan mengidentifikasi tanda-tanda penyakit. e) Konseling ibu tentang perawatan bayi, tali pusat, tetap hangat, dan perawatan sehari-hari
Keempat	6 minggu setelah persalinan	a) Menanyakan ibu tentang penyakit mereka. b) Memberikan konseling tentang kehamilan dan persalinan dengan KB

Sumber : (Sutanto A. V., 2019)

2.2.5 Perubahan Fisiologis Ibu Masa Nifas

a. Perubahan Sistem Reproduksi

1) Involusi Uterus

Kembalinya rahim semula setelah persalinan. Dalam proses ini, lapisan desidua bagian luar yang melapisi plasenta mengalami nekrosis, yaitu pelayuan atau kematian jaringan. Perubahan tersebut menilai tinggi sebagai salah satu indikatornya. Selama periode nifas, ukuran uterus akan menyusut sebanding dengan ukuran sebelum kehamilan. Setelah persalinan, berikut adalah beberapa perubahan uterus yang biasa terjadi:

Tabel 2 Perubahan Normal Uterus Selama Masa Nifas

Involusi Uteri	Tinggi Fundus Uteri	Berat Uterus
Bayi Lahir	Setinggi Pusat	1000 gram
Plasenta Lahir	2 jari bawah pusat	750 gram
7 hari (minggu 1)	Pertengahan pusat dan symphysis	500 gram
14 hari (minggu 2)	Di atas symphysis	350 gram
6 minggu	Tidak teraba	50 gram

Sumber: (Sulistyawati, 2015)

2) Involusi Tempat Plasenta

Setelah plasenta berimplantasi, rahim menonjol ke dalam kavum uteri, dan luka tersebut akan mengalami penyusutan cepat setelah plasenta lahir. Trombus menyebabkan banyak pembuluh darah besar terhambat pada awal nifas. Jaringan parut tidak mampu menampung luka bekas plasenta. Akibatnya, terjadi pembentukan ditanam. Decidua basalis adalah tempat kelenjar endometrium ini berkembang. Karena perkembangan kelenjar ini hingga tidak lagi berfungsi saat pengeluaran lochea, pembuluh darah membeku di lokasi implantasi plasenta terlepas.

3) Perubahan Ligamen

Selama masa kehamilan, ligamen serta diafragma pelvis fasia mengalami peregangan, namun akan kembali seperti semula setelah persalinan. Setelah melahirkan, beberapa ligamen dapat mengalami perubahan, misalnya ligamen rotundum yang menjadi kendur sehingga menyebabkan uterus berada dalam posisi retrofleksi, serta ligamen fasia yang berperan sebagai penopang organ genitalia.

4) Perubahan Pada Serviks

Pasca persalinan, serviks menjadi lunak, kendur, serta berbentuk menyerupai corong. Hal ini terjadi karena serviks uteri tetap berada pada posisinya ketika korpus uteri mengalami pergerakan. Oleh karena itu, batas antara keduanya berbentuk cincin. Pembuluh darah di seluruh serviks berwarna merah kehitam-hitaman. Dua atau tiga jari segera setelah bayi dilahirkan, satu yang berhasil dimasukkan. Retraksi dan hiperpalpasi

serviks berperan dalam proses penyembuhan robekan pada serviks. Namun, setelah involusi selesai, ostium eksternum akan tampak lebih melebar, sementara bekas retakan atau robekan tetap terlihat ada dipinggirnya.

5) Lochea

Lapisan desidua di luar plasenta menjadi nekrotik karena involusi uteri. Dua yang mati dan sisa cairan akan dilepaskan. Lochea terdiri dari darah dan desidua. Lochea mengalami perubahan karena involusi. Volumennya tidak sama, dan baunya tidak terlalu menyengat. Berikut adalah beberapa perbedaan yang dimiliki oleh setiap lochea:

Tabel 3 Perbedaan Perubahan Lochea

Lochea	Waktu	Warna	Ciriciri
Rubra	1-3 hari	Merah segar	Sisa darah, mekonium, verniks caseosa, rambut lanugo, dan sel desidua.
Sanguilenta	3-7 hari	Putih	Kombinasi lendir dan sisa darah
Serosa	7-14 hari	Kekuningan/ Kecoklatan	kurangnya darah dan serum, serta leukosit dan robekan plasenta.
Alba	14 hari	Putih	Ada leukosit, selaput lendir, dan serabut jaringan yang mati di dalamnya.

(Damaiyanti, 2014)

6) Vulva, Vagina Dan Perineum

Proses melahirkan, vagina dan perineum menekan satu sama lain. Kedua organ ini kembali tidak berfungsi setelah beberapa hari setelah persalinan. Burung kembali muncul pada minggu ketiga. Himen berubah menjadi karankulae mitiformis, yang terlihat seperti tonjolan kecil. Ini biasanya terjadi pada wanita yang memiliki banyak anak. Vagina biasanya lebih besar setelah persalinan pertama. Perineum akan mengalami perubahan ketika terjadi robekan pada perineum dapat muncul

secara spontan maupun melalui tindakan episiotomi apabila terdapat indikasi tertentu. Namun, latihan otot perineum berperan penting dalam membantu memulihkan kembali tonus serta kekencangan vagina. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara rutin setiap hari setelah masa nifas berakhir.

b. Perubahan Sistem Pencernaan

Peningkatan kadar progesteron merupakan salah satu faktor yang memengaruhi sistem gastrointestinal selama masa kehamilan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kadar kolesterol darah, serta memperlambat kontraksi otot polos. Setelah persalinan, kadar progesteron mulai menurun, namun dibutuhkan waktu sekitar tiga hingga empat hari hingga fungsi usus;

1) Nafsu

Untuk mendapatkan makanan. Sebelum faal usus kembali normal, diperlukan tiga hingga empat hari untuk pemulihan. Progesteron turun dan asupan makanan juga turun setelah melahirkan.

2) Pengosongan Usus

Konstipasi setelah persalinan adalah masalah umum bagi ibu yang melahirkan. Hal ini dapat terjadi akibat penurunan kekuatan otot usus periode awal pascapartum, kurangnya asupan makanan, hemoroid, dan robekan pada perineum.

3) Perubahan Sistem Perkemihan

Setelah melahirkan, kadar steroid turun, yang membantu ginjal bekerja lebih buruk. Fungsi ginjal wanita normal setelah melahirkan. Urin akan diproduksi dalam jumlah besar antara 12 dan 36 jam setelah melahirkan. Setelah plasenta dilahirkan, tingkat hormon esterogen yang bersifat menahan air akan menurun secara signifikan. Dalam situasi ini, orang mengalami diuresis. Dalam enam minggu, urat akan kembali normal.

4) Perubahan Sistem Muskulokelektal

Ligamen, diafragma panggul, fasia, dan dinding abdomen adalah bagian dari sistem muskulokelektal yang mengalami perubahan. Selama kehamilan, ligamentum latum dan rotundum mengalami

peregangan serta pengenduran dalam jangka waktu yang cukup lama. Akibatnya, pada masa nifas ligamen menjadi lebih kendur dibandingkan ketika tidak dalam kondisi hamil. Selama enam hingga delapan minggu setelah persalinan, hal ini akan pulih secara bertahap. Selama masa kehamilan, dinding rahim mengalami ketegangan akibat pembesaran rahim serta terputusnya sebagian serat elastis pada kulit. Dinding perut menjadi lunak dan kendur selama masa nifas. Latihan pada masa nifas berperan dalam mempercepat pemulihan ligamen, otot (Runjati and Umar, 2018).

5) Perubahan Sistem Endokrin

Secara fisiologis, sistem endokrin mengalami perubahan yang ditandai dengan penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron secara signifikan. Keadaan ini merangsang peningkatan hormon prolaktin dalam darah, yang berfungsi mendukung produksi ASI sekaligus mempercepat proses involusi uterus. Selain itu, neurohipofisis posterior juga melepaskan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam pengeluaran ASI serta kontraksi involusi uteri (Damaiyanti, 2014).

6) Perubahan Tanda-Tanda Vital

a) Suhu Badan

Pada saat persalinan, ibu idealnya melebihi $37,2^{\circ}\text{C}$. Suhu biasanya menurun sekitar $0,5^{\circ}\text{C}$ dari kondisi normal, kemudian kembali stabil pada hari keempat pascapersalinan. Perubahan ini berkaitan dengan pembentukan ASI, munculnya pembengkakan payudara, serta risiko terjadinya infeksi seperti mastitis, endometritis, maupun infeksi pada traktus genital lainnya. Apabila suhu meningkat hingga lebih dari 38°C , hal tersebut perlu dicurigai sebagai tanda infeksi postpartum.

b) Nadi

Apabila denyut nadi melebihi 100 kali per menit, hal tersebut dapat menjadi indikasi adanya infeksi atau perdarahan pascapersalinan. Sementara itu, denyut nadi normal pada orang dewasa berkisar antara 60 hingga 80 kali per menit.

c) Tekanan Darah

Tekanan darah adalah tekanan yang terjadi pada pembuluh arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan diastolik normal berada pada kisaran 60–80 mmHg, sedangkan tekanan darah sistolik normal berkisar antara 90–120 mmHg. Biasanya tidak berubah setelah melahirkan dalam kasus normal. Penurunan tekanan darah pascapersalinan dapat mengindikasikan adanya perdarahan, sedangkan peningkatan tekanan darah setelah melahirkan dapat menjadi tanda preeklamsia postpartum, meskipun kasus ini jarang terjadi.

d) Pernafasan

Frekuensi pernapasan normal pada orang dewasa berkisar antara 16–24 kali per menit. Pada ibu pascapartum, pernapasan yang cenderung lambat maupun normal umumnya disebabkan oleh kondisi istirahat atau proses pemulihan. Kecuali masalah khusus dengan saluran pernafasan, suhu dan denyut nadi selalu dikaitkan dengan pernafasan. Apabila laju pernapasan meningkat setelah persalinan, kondisi tersebut dapat mengindikasikan adanya tanda syok (Damaiyanti, 2014).

e) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Kehilangan darah hingga 200-500 ml selama persalinan mengubah fungsi jantung. Pada dua hingga empat jam pertama postpartum, diuresis meningkat karena esterogen yang rendah, yang mengurangi volume plasma. Dalam dua minggu setelah persalinan, fungsi jantung serta volume plasma umumnya kembali ke kondisi normal (Damaiyanti, 2014)

f) Perubahan Sistem Hematologi

Perubahan kadar hemoglobin, hematokrit, dan eritrosit dipengaruhi oleh bertambahnya volume darah selama kehamilan serta peningkatan cairan tubuh ibu saat persalinan. Pada hari ketiga hingga ketujuh setelah persalinan, kadar hemoglobin dan hematokrit mengalami peningkatan, namun pada minggu keempat sampai kelima postpartum nilainya kembali berada dalam batas normal. Jumlah sel darah putih saat persalinan dapat mencapai sekitar

15.000, dan dalam beberapa hari setelahnya dapat terus meningkat hingga 25.000–30.000 tanpa menunjukkan kondisi abnormal. Namun, dengan peningkatan sel darah putih, potensi infeksi harus diwaspadai.

2.2.6 Perubahan Psikologi Masa Nifas

Psikologi mengalami perubahan selama kehamilan, menjelang kelahiran, dan setelah kelahiran. Selama periode ini, kecemasan seorang wanita dapat meningkat. Ibu hamil mengalami masa-masa yang luar biasa. Masa nifas adalah masa yang sulit untuk belajar, tetapi juga rawan. Peran seorang ibu berkembang, dan orang juga harus berkembang. Tanggung jawab ibu mulai meningkat. Ada beberapa hal yang dapat membantu ibu menyesuaikan diri dengan masa nifas mereka:

- a. Tugas mereka sebagai orang tua
- b. Respon dan dukungan dari keluarga
- c. Riwayat dan pengalaman tentang kehamilan dan persalinan
- d. Harapan, keinginan, dan harapan mereka saat hamil dan Melahirkan

Ibu hamil akan mengalami beberapa tahap, seperti:

- a. Fase taking in

Fase ketergantungan terjadi pada hari pertama hingga kedua pascapersalinan. Pada tahap ini, ibu lebih berfokus pada kondisi dirinya sendiri sehingga kurang memperhatikan lingkungan sekitar. Umumnya, ibu mengalami kurang tidur, kelelahan, rasa mulas, serta nyeri pada area luka jahitan. Pada titik ini, sangat penting untuk mendapatkan jumlah istirahat yang cukup, berkomunikasi dengan baik, dan mengonsumsi makanan yang sehat. Salah satu dari gangguan psikologis berikut:

- 1) Rasa tidak puas atau kecewa terhadap kondisi bayinya.
- 2) Rasa tidak nyaman yang muncul yang dialami ibu dalam fisiknya.
- 3) Tidak dapat menyusui bayi membuat ibu merasa bersalah.

b. Fase taking hold

Terjadi rentang pascapersalinan, Selain munculnya rasa tanggung jawab untuk merawat bayinya, ibu juga sering diliputi kekhawatiran akan ketidakmampuannya. Komunikasi yang efektif, dukungan, serta edukasi mengenai perawatan bayi mencakup praktik menyusui yang benar, perawatan luka jahitan, senam nifas, panduan gizi, pemenuhan istirahat, menjaga kebersihan diri, dan aspek penting lainnya.

c. Fase letting go

Pada tahap ini, ia mulai menjalani tanggung jawab dalam peran barunya. Hal ini berlangsung sekitar sepuluh hari setelah melahirkan, ketika ibu mulai mempelajari cara menghadapi ketergantungan bayinya. Dengan peran barunya, ibu lebih percaya diri untuk memenuhi kebutuhan bayinya dan dirinya sendiri. Bayi dapat lebih mudah dijaga jika mereka memiliki pasangan dan keluarga yang mendukung. Membutuhkan istirahat untuk mempertahankan kondisi fisiknya.

2.2.7 Kebutuhan Dasar Masa Nifas

Ibu memiliki kebutuhan yang berbeda dari wanita normal, yang harus dipahami oleh seorang bidan saat mengurusnya. Asupan makanan dengan kandungan kalori dan protein yang memadai, disertai dengan waktu istirahat yang cukup, sangat diperlukan untuk mendukung proses pemulihan pada masa nifas (Nurul Azizah, 2019). Kebutuhan utama yang perlu dipenuhi selama masa nifas.

a. Nutrisi Dan Cairan

Pasca persalinan memerlukan pemulihan, menjaga energi, menunjang produksi air susu. Adapun pemenuhan gizi pada masa nifas meliputi hal-hal berikut; (Maryunani, 2015).

- 1) Menambah asupan energi harian lebih dari 500 kalori.
- 2) Mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup

- 3) Asupan zat gizi meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral.
- 4) Kebutuhan cairan dipenuhi dengan mengonsumsi setidaknya tiga liter air setiap hari.
- 5) Mengonsumsi suplemen zat besi selama empat puluh hari setelah melahirkan guna menunjang kebutuhan nutrisi.
- 6) Mengonsumsi kapsul vitamin A dosis 200.000 untuk menyalurkan vitamin A kepada bayi melalui ASI.

b. Kebutuhan Ambulasi

Sangat disarankan bagi ibu hamil untuk berjalan lebih banyak dan miring kiri dan kanan saat tidur. Petugas kesehatan mengawasi ambulasi awal dengan gerakan ringan. Ibu nifas disarankan untuk berjalan-jalan sejak dini untuk mempercepat pemulihan tubuh mereka dan mengurangi risiko tromboemboli. **Mobilisasi yang dilakukan segera setelah persalinan, dikenal dengan istilah ambulasi dini, dimulai ketika ibu bangun dari tempat tidur. Umumnya, ibu dapat mulai bangun dalam kurun waktu 24 hingga 48 jam pasca melahirkan. Beberapa manfaat dari ambulasi dini antara lain;**

- 1) Membantu ibu merasa lebih bugar dan kuat.
- 2) Meningkatkan fungsi usus, peredaran darah, paru-paru, serta sistem perkemihan.
- 3) Mengajarkan ibu perawatan bayi.

c. Kebutuhan Eliminasi

Setelah persalinan, ibu nifas disarankan untuk buang air kecil karena kandung kemih yang penuh dapat mengganggu kontraksi uterus, yang dapat menyebabkan komplikasi tambahan. Buang air kecil secara mandiri dianjurkan setiap tiga hingga empat jam. Jika kandung kemih terasa penuh namun sulit dikeluarkan, dapat dilakukan kateterisasi. Ini karena kepala janin menekan spingter uretra dan spasme karena iritasi muskulo spingter ani selama persalinan. Selain itu, oedem kandung kemih yang dikarenakan selama persalinan juga dapat menyebabkan kesulitan BAK. Sementara itu, buang air besar umumnya baru terjadi setelah dua hingga tiga hari, karena dipengaruhi oleh edema akibat persalinan, pola diet cair, konsumsi obat analgesik, serta nyeri perineum

yang cukup berat. Jika belum BAB selama lebih dari 3 hari, mungkin diperlukan obat laksantia. Sangat penting untuk mengonsumsi banyak cairan dan mengonsumsi diet yang kaya serat.

d. Kebersihan Diri

Membantu mengurangi infeksi dan meningkatkan rasa nyaman. Untuk tetap bersih setelah melahirkan, ibu dapat melakukan hal-hal berikut:

- 1) Mandi secara teratur.
- 2) Kenakan pakaian dan pakaian tidur yang bersih dan sesuai. Merawat perineum dengan baik.
- 3) Ganti pembalut setidaknya dua kali sehari.
- 4) Cuci tangan setiap kali membersihkan area genital.

e. Kebutuhan Istirahat

Ibu pasca melahirkan membutuhkan tidur yang cukup: delapan jam di malam hari dan satu jam di siang hari. Ibu juga dapat tidur siang atau beristirahat saat bayinya tidur. Kurang tidur dan istirahat dapat menyebabkan produksi ASI berkurang, kontraksi rahim yang lambat.

f. Kebutuhan Seksual

Tidak disarankan sebelum enam minggu setelah kelahiran. Ingatlah bahwa organ reproduksi wanita masih pulih selama enam minggu setelah persalinan, terutama ketika area serviks yang baru dibuka tutup sempurna (Runjati and Umar, 2018). Selama periode pasca persalinan hal ini dapat menyebabkan penurunan gairah seksual, di antaranya disebabkan oleh;

- 1) Rasa tidak nyaman pada tubuh atau sensasi nyeri
- 2) Kondisi kelelahan yang dirasakan
- 3) Gangguan pada keseimbangan hormon
- 4) Perasaan cemas yang berlebihan atau kekhawatiran yang melampaui batas

g. Keluarga Berencana

Sangat disarankan bagi ibu nifas untuk menunda kehamilannya selama setidaknya dua tahun agar bayi mereka dapat memperoleh susu formula selama dua tahun. Kesehatan ibu juga meningkat jika kehamilan dilarang. Pasangan suami istri dapat memutuskan metode

kontrasepsi apa yang akan mereka gunakan untuk merencanakan keluarga berencana. Adalah disarankan agar mereka berkonsultasi dengan dokter dalam dua minggu setelah mereka membuat keputusan tersebut (Runjati and Umar, 2018).

h. Senam Nifas

Dari hari pertama melahirkan hingga sepuluh hari setelah melahirkan, wanita dapat melakukan senaman nifas. Sekitar enam minggu kemudian, organ-organ tubuh wanita akan pulih sepenuhnya. Oleh karena itu, ibu akan melakukan segala upaya yang mungkin untuk meningkatkan dan memperbaiki bentuk tubuh. Untuk mencapai hal ini, senam nifas dilakukan untuk tujuan yaitu;

- 1) Mendukung percepatan pemulihan kondisi ibu.
- 2) Meningkatkan kecepatan involusi uteri.
- 3) Memperkuat dan meningkatkan otot-otot panggul, perut, dan perineum.
- 4) Memudahkan pengeluaran lochia.
- 5) Mengurangi nyeri.
- 6) Merelaksasi otot-otot yang membantu dalam kehamilan dan persalinan.

i. Mengurangi komplikasi pada masa nifas.

Latihan pasca melahirkan meningkatkan sirkulasi darah dan postur tubuh. dan punggung setelah persalinan, memperkuat tonus dan peregangan abdomen, dan memperkuat otot panggul. Selain itu, senam nifas membantu ibu merasa lebih tenang dan segar setelah persalinan.

2.2.8 Tanda Bahaya Masa Nifas

a. Perdarahan Pervaginam

Perdarahan post partum merupakan kondisi keluarnya darah dari jalan lahir dengan jumlah melebihi 500 mililiter yang terjadi dalam kurun waktu 24 jam setelah proses persalinan. Pendarahan postpartum di bagi dua tahap sebagai berikut :

- 1) Perdarahan postpartum primer terjadi pada ibu dalam 24 jam pertama setelah kelahiran bayi, juga dikenal sebagai perdarahan postpartum

dini.

- 2) Dalam 24 jam setelah kelahiran bayi, terjadi perdarahan postpartum sekunder, yang juga dikenal sebagai perdarahan postpartum lanjut (Runjati and Umar, 2018).

b. Infeksi Masa Nifas

Merupakan infeksi muncul setelah proses persalinan, disebabkan oleh bakteri atau mikroorganisme, dan melibatkan seluruh jaringan serta organ genitalia selama masa nifas. Infeksi selama masa nifas menyebabkan tingkat kematian ibu (AKI) paling tinggi (Anik Maryunani, 2017).

1) Tanda dan Gejala Masa Nifas

Karena kebanyakan nifas menyebabkan demam dalam nifas, gejala ini sangat penting bagi ibu yang baru melahirkan. Morbiditas nifas adalah indeks kejadian infeksi nifas dan istilah untuk demam yang terjadi selama masa nifas. Suhu 38 derajat Celcius atau lebih selama dua hari berturut-turut menunjukkan morbiditas nifas. Suhu ini meningkat selama sepuluh hari pertama nifas, atau dua puluh empat jam setelah persalinan. Gejala infeksi nifas sebagai berikut;

a) Infeksi Lokal

Kemungkinan munculnya pada luka episiotomi, penahanan, perubahan warna kulit, keluarnya nanah dan lochea, keterbatasan gerak akibat nyeri, serta peningkatan suhu tubuh.

b) Infeksi Umum

Terlihat kondisi pasien yang lemah dan mengalami rasa sakit, disertai peningkatan suhu tubuh, penurunan tekanan darah, serta peningkatan denyut nadi. Pernapasan mungkin menjadi lebih cepat disertai perasaan sesak, pasien dapat menunjukkan kegelisahan yang intens hingga kehilangan kesadaran (koma). Selain itu, terdapat gangguan pada proses involusi uterus serta keluarnya lochea yang berbau tidak sedap dan mengandung nanah.

2) Faktor Penyebab Infeksi

- a) Persalinan yang lebih lama.
- b) Pemeriksaan vagina yang dilakukan berulang kali selama persalinan, terutama pada kondisi pecah ketuban.
- c) Penerapan teknik aseptik yang kurang tepat atau tidak memadai.
- d) Kurangnya pemahaman mengenai prosedur mencuci tangan yang benar.
- e) Tindakan intrauterin, seperti pemeriksaan uteri atau pengeluaran manual plasenta.
- f) Trauma jaringan luas terluka terbuka dan tidak diatasi.
- g) Hematomata
- h) Perdarahan hebat, terutama pada kasus dengan kehilangan darah melebihi 1.000 mililiter.
- i) Persalinan operatif, khususnya yang dilakukan melalui operasi sesar (SC).
- j) Adanya membran janin atau sisa plasenta yang masih tertinggal.
- k) Perawatan perineum yang kurang memadai.
- l) Infeksi pada vagina atau serviks yang belum mendapatkan penanganan.

2.3 Perawatan Luka Perineum

2.3.1 Pengertian Perawatan Luka Perineum

Pada ibu pascapersalinan perlu dilakukan secara benar untuk mencegah timbulnya infeksi. Penanganan yang kurang tepat dapat menyebabkan area perineum terpapar lokhea dan tetap lembap, sehingga memicu pertumbuhan bakteri penyebab infeksi (Gustirini, Pratama, & Maya, 2020). Perawatan ini bertujuan untuk menangani yang terjadi akibat menjalani masa nifas dengan menjaga kebersihan pribadi, melakukan mobilisasi sejak dini, serta mengonsumsi makanan bergizi, cenderung mengalami proses penyembuhan yang lebih cepat (Festy et al., 2020).

2.3.2 Tujuan Perawatan Luka Perineum

- a. Melindungi jaringan yang robek, seperti vulva, perineum, dan uterus, dari infeksi selama masa nifas.
- b. Menjaga kebersihan vulva dan perineum sehingga penyembuhannya lebih cepat (Festy et al., 2020).

2.3.3 Perawatan Apabila Terjadi Infeksi

Infeksi dapat muncul setelah persalinan jika perawatannya tidak telaten. Ibu tidak membersihkan luka di perineum karena dia takut menyentuhnya karena perineum sangat rentan terhadap kuman dan bakteri. Symptom infeksi sebagai berikut;

- a. Suhu tubuh naik melebihi 37,5 derajat Celsius.
- b. Mengalami menggigil atau keringat dingin disertai pusing dan mual.
- c. Terjadi keputihan yang berlebihan.
- d. Keluar cairan dari vagina yang menyerupai nanah.
- e. Muncul cairan dengan bau yang kuat.
- f. Keluarnya cairan disertai rasa nyeri.
- g. Merasakan nyeri pada bagian perut.
- h. Perdarahan yang kembali terjadi dengan volume yang lebih banyak dari sebelumnya, di mana jumlah darah yang keluar secara tiba-tiba cukup besar.

2.3.4 Prinsip-prinsip Pencegahan Infeksi

- a. Setiap individu, termasuk ibu, bayi yang baru lahir, serta petugas persalinan, dianggap berpotensi menularkan infeksi karena infeksi dapat terjadi tanpa gejala.
- b. Semua orang harus diperlakukan seolah-olah memiliki risiko tertular infeksi.
- c. Setelah digunakan dan melalui proses yang tepat, permukaan vulva, peralatan, serta benda lain yang bersentuhan dengan kulit yang tidak utuh—seperti lecet pada selaput mukosa atau darah—harus dianggap telah terkontaminasi.
- d. Apabila status proses pembersihan permukaan, peralatan, atau benda lain tidak diketahui, maka semuanya harus diasumsikan masih dalam kondisi terkontaminasi.

- e. Meskipun kemungkinan infeksi tidak dapat dihilangkan sepenuhnya, kemungkinan tersebut dapat dikurangi dengan memprosesnya dengan benar.

2.3.5 Faktor yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum

a). Faktor Internal

1) Usia

Luka perineum pada ibu hamil muda biasanya sembuh lebih cepat daripada ibu hamil yang lebih tua (Hardika et al., 2018). Selain itu, seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan individu dalam menyerap informasi serta cara berpikirnya cenderung berkembang, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat lebih maksimal (Aisah, Ai Nurasih, 2017).

2) Sarana dan Prasarana

Ketersediaan obat-obatan yang diperlukan untuk perawatan luka perineum secara mandiri di rumah dapat mempercepat proses penyembuhan luka tersebut (Hardika et al., 2018).

3) Hipovolemia

Proses penyembuhan luka perineum sangat bergantung pada kelancaran suplai darah. Namun, apabila terjadi hipovolemia, yaitu berkurangnya volume darah dan oksigen yang dialirkan ke seluruh tubuh ibu, maka proses penyembuhan luka perineum dapat berlangsung lebih lambat (Hardika et al., 2018).

4) Personal Hygiene

Mematuhi protokol kebersihan pribadi, khususnya selama masa nifas, sangat penting karena pada periode ini ibu perlu menjaga kebersihan secara menyeluruh guna mencegah terjadinya infeksi, terutama pada luka perineum. Mengikuti protokol kebersihan diri akan memastikan bahwa luka perineum akan sembuh dengan cepat (Gurning, & Margaret, 2020).

5) Aktifitas Berlebih

Ibu yang sedang menjalani masa nifas dan mengalami luka perineum setelah persalinan sebaiknya tidak melakukan aktivitas olahraga secara berlebihan, karena hal tersebut dapat mengganggu proses penyatuan tepi luka (Gurning, & Margaret, 2020).

6) Penyakit Penyerta

Diabetes melitus penyakit serius yang dapat memperlambat atau bahkan memperburuk penyembuhan luka perineum (Gurning, & Margaret, 2020).

b). Faktor Eksternal

1) Nutrisi

Bagian penting dari penyembuhan luka karena berkontribusi pada sistem kekebalan tubuh dan mencegah infeksi masuk (Wahyuningsi, 2018).

2). Lingkungan

Karena ibu nifas sangat membutuhkan dukungan dari pasangannya untuk melewati tahapan masa nifasnya, faktor ini sangat mempengaruhi pemulihannya, terutama dalam hal penyembuhan luka perineum (Wahyuningsi, 2018).

3). Budaya dan Keyakinan yang dianut

Karena banyaknya keyakinan yang diwariskan secara turun menurun di masyarakat tertentu, Hal ini memengaruhi seberapa cepat atau lambat luka perineum ibu nifas sembuh (Wahyuningsi, 2020)

4) Pengetahuan

Pengetahuan tentang perawatan luka perineum dapat memengaruhi seberapa cepat atau lambat penyembuhannya: jika kurang pengetahuan, penyembuhannya akan lebih lama, tetapi jika lebih banyak pengetahuan, penyembuhannya lebih cepat (Wahyuningsi, 2018).

5). Sosial Ekonomi

Kondisi fisik dan mental seorang ibu yang sedang hamil saat beradaptasi dengan sehari-hari sebagai seorang ibu dapat berpengaruh (Wahyuningsi, 2018).

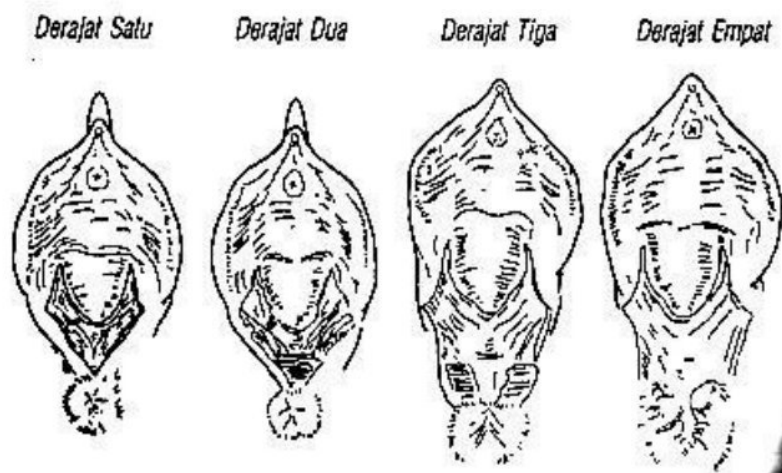
6). Petugas Kesehatan

Dalam menghadapi setiap tahap dan masalah yang dirasakan oleh ibu yang sedang masa nifas, tenaga kesehatan diminta untuk memberikan layanan yang tepat dan berkualitas. Kualitas layanan tersebut sangat berpengaruh terhadap kecepatan atau ketundaan proses penyembuhan luka perineum. (Wahyuningsi, 2018).

2.3.6 Klasifikasi Laserasi Perineum

- a. Robekan Derajat Satu
Melibatkan jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit perineum.
 - b. Robekan Derajat Dua
Melibatkan jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit perineum, otot-otot perineum.
 - c. Robekan Derajat Tiga
Melibatkan jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit perineum, otot-otot perineum, sfingter ani eksternal.
 - d. Robekan Derajat Empat
Melibatkan jaringan keseluruhan perineum.
- (Fatimah & Lestari, P., 2019)

Gambar 1 Klasifikasi kasi Laserasi Perineum



Sumber : (Fatimah dan Lestari, 2019).

2.3.7 Waktu perawatan luka perineum

Waktu perawatan luka perineum berdasarkan (Nugroho, Taufan, 2017).

a) Saat Mandi

Ibu yang baru melahirkan wajib melepas pembalutnya saat mandi. Setelah pembalut dibuka, cairan yang terakumulasi di dalamnya berpotensi terkontaminasi oleh bakteri, sehingga diperlukan penggantian pembalut serta pembersihan area perineum ibu.

b) Setelah buang air kecil

Membuang air besar, Harus membersihkan sisa-sisa kotoran di sekitar anus untuk menghindari kontaminasi bakteri dari anus keperineum. Hal ini terjadi karena virus di area vagina, sehingga membersihkan vagina menjadi suatu kebutuhan.

2.3.8 Proses penyembuhan luka

Kehidupan jaringan dan regenerasi jaringan berhubungan dengan penyembuhan luka (Johanes; Tylor, 2015 Fatimah & Lestari, P., 2019). Beberapa Proses penyembuhan luka terdiri dari tiga tahap fase;

a) Fase Inflammatory

Peradangan, terdiri dari dua tahap: hemostatis dan pagositosis. Ini dimulai setelah pembedahan dan berakhir tiga hingga empat hari setelah operasi. Perdarahan dapat dicegah melalui kontraksi pembuluh darah yang mengarahkan platelet untuk membentuk matriks fibrin. Untuk meningkatkan tekanan, Luka akan mengalami sindrome adaptasi lokal. Pagositosis, proses yang terjadi setelah pembekuan darah yang menyebabkan pembentukan pembuluh darah, terjadi sekitar 24 jam setelah luka dan melibatkan makrofag, yang dikenal sebagai pagosit, masuk ke area luka, melepaskan proses pembentukan pembuluh darah, serta mendorong regenerasi epitel pada ujung pembuluh darah.

b) Fase Poliferatif

Dikenal dengan istilah fase privibroplasia, berlangsung mulai hari ketiga atau keempat hingga hari ketiga puluh satu. Pada tahap ini, terjadi proses pembentukan zat penutup luka melalui pembentukan jaringan granulasi, Fibroblas segera berperan menyatukan substansi dasar memperbaiki jaringan luka, kemudian terbentuk lapisan tipis sel epitel yang menutupi area luka tersebut.

c) Fase Maturasi

Tahap pematangan, yang dikenal sebagai tahap rekonstruksi berlangsung selama satu dua tahun setelah luka terjadi. Berlebihan diserap kembali dan dibentuk kembali selama fase ini. Selama proses ini, kolagen yang terkumpul di area luka mengalami perubahan sehingga terbentuk bekas luka yang tampak halus, rata, dan tipis (Fatimah & Lestari, P., 2019).

2.3.9 Pelaksanaan Perawatan Luka Perineum

Prosedur yang dilakukan meliputi:

- 1) Sebelum merawat luka jahitan pada area perineum, ibu disarankan untuk mencuci tangan terlebih dahulu. Kemudian, lepaskan semua pembalut dengan cara yang hati-hati. Dengan menggerakkan pembalut ke arah rektum, lepaskan pembalut dan masukkan ke dalam kantong plastik.
- 2) Basahi washlap, Bersihkan dari depan ke belakang
- 3) Gunakan busa sabun untuk menutup luka jahitan.
- 4) Lakukan pembersihan luka dengan menggunakan air hangat secara menyeluruh, dan ulangi proses ini hingga luka benar-benar bersih dari kotoran atau sisa pembalut.
- 5) Setelah membersihkan luka, keringkan area perineum dengan handuk yang bersih dan lembut, lakukan dengan cara menepuk-nepuk secara perlahan agar tidak menyebabkan iritasi. Selanjutnya, pasang pembalut yang baru dan kenakan celana berbahan katun untuk menjaga kenyamanan serta sirkulasi udara yang baik di sekitar luka.
- 6) Ganti pembalut setiap tiga hingga empat jam atau segera setelah terasa penuh. Jika jahitan dibersihkan, luka akan sembuh dan kering lebih cepat.
- 7) Untuk mencegah ibu bersalin duduk dalam waktu yang terlalu lama, disarankan agar mereka tidur dengan posisi miring dan saat duduk menggunakan bantal sebagai penopang guna memberikan dukungan pada otot-otot di sekitar area perineum. Melakukan cuci tangan lagi setelah merawat luka jahitan di kemaluan.

2.4 Karakteristik

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses pengembangan kepribadian dan keterampilan yang berlangsung. Memiliki peran dalam memengaruhi cara seseorang belajar; orang yang lebih berpendidikan memiliki akses yang lebih mudah ke informasi, dan mereka dapat memperolehnya melalui orang lain dan media. Meningkatkan seseorang dari pengetahuan seseorang tentang suatu hal memengaruhi persepsi mereka tentang hal itu (Suriasumantri dalam Nurroh, 2017).

Faktor pendidikan formal mempengaruhi pengetahuan, yang sangat erat terkait dengannya. Orang yang memiliki tinggi umumnya diasumsikan memiliki wawasan yang lebih besar, tetapi hal ini tidak berarti bahwa individu tanpa pendidikan tinggi memiliki pengetahuan yang terbatas. Selain itu, pendidikan non-formal pun tidak otomatis menghasilkan tingkat pengetahuan yang lebih baik. Pengetahuan terdiri dari dua bagian: bagian positif dan bagian negative, antara lain;

- 1) Tidak sekolah
- 2) Sekolah Dasar
- 3) Sekolah Menengah Pertama
- 4) Sekolah Menengah Atas
- 5) Perguruan tinggi
- 6)

b. Pekerjaan

Pekerjaan bukan sarana mencari penghasilan yang menyenangkan; itu adalah cara mencari nafkah yang sulit. Bekerja biasanya membutuhkan waktu. Pekerjaan ibu-ibu akan memengaruhi kehidupan keluarga. indikator tempat (Fitriani 2017).

Untuk meningkatkan kehidupan pribadi dan keluarga, Anda harus berusaha untuk bekerja. Pekerjaan akan berdampak pada sosial ekonomi, kesibukan, dan akses ke pengetahuan. Karena lebih mudah mendapatkan informasi, Bekerja biasanya memiliki pola pikir yang lebih luas. Dengan banyak aktivitas sehari-hari sebagai ibu, kurangnya informasi (Sri Sugesti et al., 2023).

c. Usia

Kemampuan seseorang dalam menangkap informasi dipengaruhi oleh faktor usia. Turut berkembang, karena pengalaman belajar yang semakin banyak (Yuliana, 2017). Cara berpikir seseorang membaik seiring bertambahnya usia, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pengetahuan yang lebih luas Individu umumnya lebih mampu menyesuaikan diri dengan generasi yang lebih tua serta menunjukkan keaktifan dalam kehidupan sosial maupun kegiatan komunitas. Mereka juga akan meluangkan lebih banyak waktu untuk membaca. Dinyatakan bahwa kecerdasan intelektual, kemampuan memecahkan masalah, dan keterampilan verbal pada usia ini hampir tetap stabil tanpa penurunan yang signifikan (Aisah dkk 2017).

Kategori umur:

- 1) <20 tahun
- 2) 20-35 tahun
- 3) >35 tahun

d. Paritas

Menurut Rohmin A, et al., (2016), Paritas memiliki hubungan yang erat dengan durasi pemulihan pada luka ibu pasca persalinan. Paritas tinggi yang biasanya mengalami kehamilan dan persalinan, dapat menghadapi resiko dengan pemenuhan gizi dan risiko malnutrisi yang kekurangan, yang menghambat proses pemulihan. Sebaliknya paritas rendah lebih cermat dalam menjaga asupan gizi saat kehamilan dan pasca persalinan.