

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Kehamilan

2.1.1. Definisi kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses yang dimulai dari tahap konsepsi atau bertemunya sel telur dan sel sperma di tuba falopi kemudian implantasi di dinding rahim sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari(40 minggu) dihitung dari hari pertama haid terakhir (Widatiningsih & Dewi, 2017).

Kehamilan adalah suatu proses bertemunya sperma dan sel telur digabungkan dan kemudian ditanamkan. Kehamilan normal berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan, mulai dari pembuahan hingga kelahiran bayi. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu tiga bulan pertama dimulai pada minggu 0-12, periode tengah dimulai pada 13-27 minggu dan periode kedua dimulai pada 28-40 minggu. Agar kehamilan terjadi, harus ada pembuahan (fertilisasi) dan implantasi sperma, sel telur, dan sel telur. (Widatiningsih & Dewi, 2017).

2.1.2. Pelayanan Asuhan Minimal

Pelayanan ANC minimal 5T, meningkat menjadi 10T, sedangkan untuk daerah gondok dan endemik malaria menjadi 14T, berikut Pelayanan Asuhan Minimal 10T yaitu (Sari Anggita, 2015):

- a. Timbang badan dan ukur tinggi badan
- b. Ukur tekanan darah
- c. Nilai status gizi (ukur LILA)
- d. Skrining status imunisasi TT
- e. Ukur tinggi fundus uteri
- f. Tentukan presentasi janin dan denyut jantung janin
- g. Pemberian Tablet besi 90 tablet selama kehamilan
- h. Tes lab sederhana (Hb, Protein urine, glukosa urine) atau berdasarkan indikasi (HbsAg, Sifilis, HIV, Malaria, TBC).
- i. Tata laksana kasus.
- j. Temu wicara (KIE interpersonal dan konseling)

2.1.3. Tanda-Tanda Kehamilan

Menurut Sutanto dan Fitriani 2015 , Proses kehamilan memiliki beberapa tanda-tanda yang sering muncul di antaranya:

- a. Tanda tidak pasti Hamil
 - 1) Amenore (Terlambat datang bulan)

Ketika pembentukan folikel dan ovulasi tanpa De Graff di ovarium akan mengakibatkan kehamilan di dalam rahim. Gejala ini umumnya ibu hamil tidak dapat lagi mengalami menstruasi selama kehamilan, perlu diketahui hari pertama menstruasi terakhir untuk menentukan waktu kehamilan dan penjelasan persalinan(Sutanto, 2015).

2) Mual muntah

Hormon estrogen dan progesteron mempengaruhi timbulnya mual dan muntah, menyebabkan sekresi asam lambung yang berlebihan. Morning sickness dan muntah disebut morning sickness(Sutanto, 2015).

3) Ngidam

Beberapa ibu hamil sering memiliki keinginan tertentu, keinginan ini disebut ngidam(Sutanto, 2015).

4) Pingsan

Gejala pingsan yang sering terjadi pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh iskemia pada sistem saraf akibat sirkulasi kepala, yang menghilang setelah usia kehamilan melebihi 16 minggu(Sutanto, 2015).

5) Payudara Tegang

Ibu hamil akan merasakan rasa sakit pada payudaranya yang tidak seperti biasanya ketika sebelum hamil ini dipengaruhi oleh hormon estrogen, progesteron dan somatomotropin yang menimbulkan deposit lemak, air dan garam(Sutanto, 2015).

6) Sering Kencing

Kandung kemih akan berkembang seiring dengan berjalannya waktu rahim mendesak kedepan sehingga cepat terasa penuh dan sering miksi. Pada trimester kedua, gejala ini sudah menghilang(Sutanto, 2015).

7) Konstipasi/Obstipasi

Hormon progesteron pada Ibu hamil sangat tinggi ehingga dapat menghambat pergerakan peristaltik usus dan akan mengalami kesulitan untuk buang air besar(Sutanto, 2015).

8) Pigmentasi Kulit

Kelenjar hipofisis anterior mengeluarkan MSH, yang menyebabkan pigmentasi kulit di pipi (kehitaman chloasma), dinding perut (garis-garis, garis-garis hitam, garis-garis putih gelap) dan di sekitar payudara (hiperpigmentasi areola dan puting yang lebih menonjol) (Sutanto, 2015).

9) Varises atau penampakan pembuluh darah vena

Peningkatan hormon esterogen dan progesteron akan menyebabkan terjadi penampakan pembuluh darah vena. Varises akan terjadi disekitar kaki, betis, genitalia eksternal danpayudara(Sutanto, 2015).

b. Tanda Mungkin Hamil

Tanda mungkin hamil sering ditentukan pada pembesaran uterus. Pada pemeriksaan dalam dijumpai :

1) Tanda Hegar

Tanda hegar terjadi perubahan pada isthmus uteri (Rahim) menjadi lebih panjang dan lunak sehingga seolah-olah kedua jari dapat saling bersentuhan(Astuti, dkk, 2017).

2) Tanda Brackston Hicks

Brackston Hicks adalah suatu kontraksi yang bersifat tidak teratur dan tidak menimbulkan nyeri. Hal ini dikarenakan adanya peregangan sel otot uterus serta peningkatan kadar aktomiosin dalam sel otot (Astuti, dkk, 2017).

3) Tanda Piscasek

Piscaseck Yaitu tanda yang menunjukkan uterus yang tidak rata(asimetris) dan kasar. Ketidakkteraturan pada daerah uterus ini biasanya disebabkan implantasi ovum lebih dekat dengan salah satu area kornu. Tanda ini terjadi sekitar minggu ke-8 sampai ke-10 kehamilan (Astuti, dkk, 2017).

4) Tanda Goodell

Tanda goodell ini akan dapat dilihat dan dirasakan dengan melakukan pemeriksaan dimana pada tanda ini serviks akan teraba lunak(Astuti, dkk, 2017).

5) Tanda Chadwicks

Tanda chadwicks yaitu tanda berupa peningkatan aliran darah ke uterus dan limfe yang akan menyebabkan edema serta kongesti panggul, ehingga uterus dan serviks termasuk isthmus akan lunak dan serviks akan menjadi kebiruan (Astuti, dkk, 2017).

6) Pemeriksaan tes biologis kehamilan positif.

c. Tanda Pasti Kehamilan

1) Gerakan Janin dalam Rahim

Gerakan janin akan dirasakan pada usia 20 minggu, ini harus dapat diraba dengan jelas oleh pemeriksa(Astuti, dkk, 2017).

2) Denyut Jantung Janin

Denyut jantung janin dapat didengar pada usia 12 minggu menggunakan perangkat detak jantung, yaitu elektrokardiograf janin(seperti Doppler).Saat menggunakan stetoskop Laenec, jantung janin hanya dapat terdengar pada usia kehamilan 18minggu -20 minggu(Astuti, dkk, 2017).

3) Bagian-Bagian Janin

Bagian janin, yaitu sebagian besar tulang janin (kepala dan bokong) dan bagian kecil janin (lengan dan tungkai) dapat teraba dengan jelas pada tahap akhir kehamilan (trimester terakhir).Bagian janin ini dapat dilihat lebih sempurna menggunakan USG (Astuti, dkk, 2017).

2.1.4 Perubahan Anatomi dan Fisiologi pada Kehamilan

Menurut Sutanto dan Fitriani 2015, ada beberapa perubahan anatomi dan fisiologi pada kehamilan yaitu :

a. Uterus

Proses kehamilan rahim akan beralih fungsi untuk menerima dan melindungi hasil konsepsi (janin, plasenta, amnion) sampai proses persalinan. Rahim pada wanita tidak hamil mempunyai berat 70 gram dan kapasitas kurang lebih 10 ml. Setelah menjadi ibu hamil, rahim atau uterus akan berubah menjadi organ yang mampu menampung janin, plasenta, dan cairan amnion rata-rata pada akhir kehamilan volume totalnya mencapai 5 liter bahkan dapat mencapai 20 liter atau lebih dengan berat rata-rata 1100 gram(Sutanto, 2015).

b. Serviks

Keadaan Serviks pada saat hamil akan menjadi lebih lunak dan berwarna kebiruaan setelah proses konsepsi. Perubahan yang terjadi dikarenakan penambahan vaskularisasi dan edema pada seluruh bagian serviks atau mulut rahim. Hingga terjadi hipertropi dan hiperplasia pada kelenjar-ejenjar tertentu(Sutanto, 2015).

c. Ovarium

Pematangan folikel-folikel akan terhenti selama proses kehamilan. korpus luteum saja yang dapat ditemukan di ovarium. Korpus luteum ini akan berfungsi kurang lebih selama 6-7 minggu pada awal kehamilan dan setelah itu korpus luteum akan berfungsi sebagai penghasil hormon progesteron dalam jumlah yang banyak(Sutanto, 2015).

d. Vagina dan perineum

Vagina dan perineum pada saat kehamilan akan mengalami peningkatan vaskularisasi dan hiperemia terlihat jelas pada kulit dan otot-otot di perineum dan vulva, sehingga pada vagina akan terlihat berwarna keunguan yang dikenal dengan tanda chadwick(Sutanto, 2015).

e. Kulit

Dengan adanya peningkatan kadar Hormon MSH , Pada kulit dinding perut ibu hamil sering terjadi perubahan warna menjadi kemerahan, kusam, dan kadang-kadang juga akan mengenai daerah payudara dan paha. Perubahan ini dikenal dengan nama *striae gravidarum*. Pada banyak perempuan, kulit di garis pertengahan perutnya (*linea alba*) dan kadang-kadang akan muncul dalam ukuran

yang bervariasi pada wajah dan leher yang disebut *cloasma* atau *melasma gravidarum*(Sutanto, 2015).

f. Perubahan metabolik

Pada masa kehamilan , penambahan berat badan akan bertambah berasal dari uterus, payudara, janin, ketuban, ari-ari serta volume darah dan cairan ekstraseluler. Berat badan akan bertambah 12,5 kg selama kehamilan(Sutanto, 2015).

Tabel 2.1
Penambahan Berat Badan Selama Kehamilan

Jaringan dan cairan	10 minggu	20 minggu	30 minggu	40 minggu
Janin	5	300	1500	3400
Plasenta	20	170	430	650
Cairan amnion	30	350	750	800
Uterus	140	320	600	970
Mammae	45	180	360	405
Darah	100	600	1300	1450
Cairan ekstraseluler	0	30	80	1480
Lemak	310	2050	3480	3345
Total	650	4000	8500	12500

Sumber : (Prawirohardjo, Sarwono, 2014)

Tabel 2.2

Perhitungan berat badan berdasarkan indeks masa tubuh

kategori	IMT	Rekomendasi (kg)
Rendah	<19,8	12,5-18
Normal	19,8-26	11,5-16
Tinggi	26-29	7-11,5
Obesitas	>29	≤ 7
Gemeli	-	16-20,5

Sumber : (Maryunani, Anik, 2015)

Pada ibu hamil yang menginjak kehamilan trimester 2 dan 3 dengan gizi baik diajurkan menambah berat badan 0,4 kg. Ibu hamil dengan gizi kurang 0,5 kg, gizi baik 0,3 kg.

- 1) Untuk merekomendasikan penambahan berat badan dengan

$$\text{rumus : IMT} = \frac{\text{BB (dalam Kg)}}{\text{TB}^2(\text{dalam meter})}$$

- 2) 20 minggu pertama mengalami penambahan BB sekitar 2,5 Kg
- 3) 20 minggu berikutnya terjadi penambahan BB sekitar 9 Kg
- 4) Kemungkinan penambahan BB hingga maksimal 12,5 Kg adalah :

g. Sistem kardiovaskuler

Pada kehamilan minggu ke lima , pengeluaran jantung akan meningkat dan perubahan terjadi untuk mengurangi resistensi vaskular sistemik. Selain itu juga peningkatan denyut jantung(Sutanto, 2015).

h. Traktus digestivus

Semakin besarnya uterus, lambung dan usus posisinya akan bergeser. seperti halnya organ apendiks juga akan mengalami pergeseran ke arah atas dan lateral. Perubahan yang signifikanakan terjadi pada penurunan motilitas otot polos pada traktus digestivus dan penurunan sekresi asam hidroklorid dan peptin di lambung sehingga akan menimbulkan gejala berupa pyrosis (heartburn) (Sutanto, 2015).

i. Traktus urinarius

Pada kehamilan usia awal-awal, kandung kemih akan tertekan oleh uterus yang mulai membesar sehingga menimbulkan ibu hamil sering ingin merasa pengen berkemih. Pada kehamilan trimester 3 , apabila kepala janin sudah mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan sering berkemih timbul kembali(Sutanto, 2015).

j. Sistem muskuloskeletal

Pada masa kehamilan kejadian Lordosis akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan.ini diakibatkan oleh penerimaan dan pembesaran uterus ke posisi anterior(Prawirohardjo, Sarwono, 2014).

2.1.5 Asuhan Kebidanan pada Kehamilan

a. Standart Minimal ANC adalah 10 T

Pastikan ibu hamil mendapatkan pelayanan pemeriksaan kehamilan yang meliputi 10 T menurut Kemenkes RI (2016) yaitu:

1) Pengukuran tinggi badan cukup satu kali.

Bila ibu hamil tinggi badan < 145 maka faktor resiko panggul sempit kemungkinan sulit melahirkan secara normal. Berat badan di timbang setiap kali periksa karna sejak bulan ke 4 pertambahan BB paling sedikit 1 kg/bulan.

2) Pengukuran Tekanan Darah

Tekanan Darah normal 120/80 mmHg. Bila ibu hamil mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg ada faktor resiko hipertensi (Tekanan darah tinggi dalam kehamilan).

3) Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Bila $< 23,5$ cm menunjukkan ibu hamil menderita kurang energi kronis (Ibu hamil KEK) dan Beresiko melahirkan bayi berat lahir rendah (BBLR).

4) Pengukuran Tinggi Rahim

Pengukuran tinggi rahim berguna untuk melihat pertumbuhan dan perkembangan janin apakah sesuai dengan usia kehamilan.

5) Penentuan letak janin (Presentasi janin) dan perhitungan denyut jantung janin.

Apabila trimester III bagian bawah janin bukan kepala atau kepala belum masuk panggul, kemungkinan ada kelainan letak atau ada masalah lain. Bila

denyut jantung janin kurang dari 120 kali/menit atau lebih dari 160 kali/menit menunjukkan adanya tanda gawat janin, segera rujuk.

6) Penentuan status Imunisasi Tetanus Toksoid (TT)

Ibu hamil diperlukan mendapatkan suntikan tetanus toksoid sesuai anjuran petugas kesehatan untuk mencegah tetanus pada ibu dan bayi.

Tabel 2.4

Imunisasi TT

Imunisasi	Selang waktu minimal	Lama perlindungan
TT 1		Langkah awal pembentukan kekebalan tubuh terhadap penyakit tetanus
TT 2	1 bulan setelah TT 1	3 tahun
TT 3	6 bulan setelah TT 2	5 tahun
TT 4	12 bulan setelah TT 3	10 tahun
TT 5	12 bulan setelah TT 4	>25 tahun / seumur hidup

Sumber : Kementrian RI, 2016. Pelayanan Pemeriksaan Ibu Hamil, Buku Kesehatan Ibu dan Anak, Jakarta, Halaman 1

7) Pemberian Tablet Tambah darah

Ibu hamil pada tahap awal kehamilan sebaiknya minum 1 tablet plus darah minimal 90 tablet per hari. Pil penambah darah diminum pada malam hari untuk mengurangi mual, dan paling baik diminum dengan vitamin C.

8) Tes Laboratorium.

Pemeriksaan laboratorium untuk ibu hamil meliputi pemeriksaan golongan darah untuk mempersiapkan pendonor bagi ibu hamil bila diperlukan, pemeriksaan hemoglobin untuk mengetahui apakah ibu mengalami iskemia (anemia), pemeriksaan urinalisis (urin), pemeriksaan darah lainnya, pemeriksaan darah seperti HIV dan sifilis, sedangkan pemeriksaan malaria dilakukan di daerah endemik.

9) Konseling atau penjelasan

Tenaga kesehatan akan memberikan penjelasan untuk penyuluhan tentang perawatan selama kehamilan, pencegahan kelainan kongenital, persalinan dan inisiasi menyusui dini (IMD), nifas, perawatan bayi baru lahir, ASI eksklusif, KB, dan imunisasi bayi.

10) Tata laksana atau mendapatkan pengobatan

Penatalaksanaan meliputi perawatan payudara, pijat kompresi payudara yang ditunjukkan pada ibu hamil.

2.2. Konsep Dasar Persalinan

2.2.1. Definisi Persalinan

Persalinan adalah suatu rangkaian peristiwa keluarnya bayi yang sudah cukup bulan yang berada dalam rahim ibunya, dengan disusul oleh keluarnya ketuban, plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu. Persalinan spontan adalah persalinan yang berlangsung dengan adanya kekuatan kontraksi dalam tubuh ibu melalui jalan lahirnya (Fitriana dan Nurwiandani, 2018).

Persalinan dan kelahiran normal adalah suatu proses pengeluaran janin yang terjadi pada kelahiran cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Hidayat dan Sujiyatini, 2016).

2.2.2. Teori Persalinan

a. Teori Penurunan Kadar Progesterone

Fungsi Hormon estrogen dapat meninggikan kerentanan otot rahim, sedangkan hormon progesteron dapat menimbulkan relaksasi otot-otot rahim. Selama masa kehamilan hormon terjadi keseimbangan antara progesteron dan estrogen didalam darah (Fitriana dan Nurwiandani, 2018).

b. Teori Oxytocin

Pada kehamilan trimester 3, kadar oxytocin dalam tubuh ibu hami akan mengalami pertambahan sehingga menimbulkan kontraksi otot-otot rahim.

c. Teori Ketegangan Otot-Otot

Seperti halnya dengan kandung kemih dan lambung bila dinding nya oleh karena isinya bertambah maka terjadi kontraksi untuk mengeluarkan yang ada didalamnya. Demikian pula dengan rahim, maka dengan majunya kehamilan atau bertambahnya ukuran perut semakin teregang pula otot-otot dan akan menjadi semakin rentan (Fitriana dan Nurwiandani, 2018).

d. Pengaruh Janin

Padahipofisis dan kelenjar-kelenjar suprarenal, janin akan mengalami peranan karena anencephalus kehamilan sering lebih lama dari biasanya (Fitriana dan Nurwiandani, 2018).

e. Teori Prostaglandin

Hormon Prostaglandin yang dihasilkan oleh desidua, diduga menjadi salah satu sebab permulaan persalinan. Hal ini juga dengan adanya kadar prostaglandin yang tinggi, baik dalam air ketuban maupun darah perifer pada ibu-ibu hamil sebelum melahirkan atau selama persalinan (Fitriana dan Nurwiandani, 2018).

2.2.3. Tanda- Tanda persalinan

Pada ibu hamil primigravida akan terjadi proses lightening menjelang minggu ke 36 yaitu proses penurunan fundus uteri karena kepala bayi sudah masuk pintu atas panggul yang disebabkan oleh kontraksi Braxton Hicks, ketegangan dinding perut, ketegangan ligamentum rotundum, gaya berat janin dimana kepala ke arah bawah. Pada proses masuknya kepala bayi ke pintu atas panggul ibu hamil merasakan terasa ringan di bagian atas, rasa sesaknya berkurang, di bagian bawah terasa sesak, terjadi kesulitan saat berjalan dan sering berkemih. Adapun tanda-tanda persalinan yaitu sebagai berikut (Manuaba, dkk, 2014):

- a. Terjadinya His pada persalinan
- b. Pengeluaran lendir dan darah (Bloody Show)
- c. Pengeluaran cairan berupa terjadinya pecah ketuban (Hidayat dan Sujiyatini, 2016).

2.2.4. Faktor Terjadinya Persalinan

Ada beberapa faktor yang menyertai terjadinya persalinan menurut Hidayat dan Sujiyatini (2016) yaitu:

a. Power

- 1) His (kontraksi otot rahim).
- 2) Kontraksi otot dinding perut.
- 3) Kelelahan ibu yang sedang mengejan.
- 4) Inertia Uteri (His yang sifatnya lemah).

b. Passenger (Janin dan Plasenta)

c. Passage (Jalan lahir dan jalan lahir tulang)

d. Psikis

- 1) Melibatkan psikologi ibu, emosi dan persiapan intelektual.
- 2) Kebiasaan adat.

e. Penolong

Tugas dari penolong persalinan adalah mengantisipasi komplikasi yang mungkin terjadi pada ibu dan janin.

2.2.5. Tahapan Persalinan

Tanda akhir kehamilan adalah kontraksi rahim, menyebabkan leher rahim menipis dan melebar, mendorong janin keluar dari jalan lahir. Persalinan dibagi menjadi 4 tahapan, yaitu (Ilmiah, 2015):

a. Kala I

Suatu proses dimulai dengan kontraksi uterus yang teratur dan berlanjut sampai dilatasi serviks selesai. Kala I terbagi menjadi dua tahapan umum pada persalinan normal, yaitu:

- 1) Fase Laten: tahap yang berlangsung 8 jam sampai pembukaan 3 cm masih sangat lemah, frekuensi sangat kecil, dan pembukaan terjadi sangat lambat.
- 2) Fase Aktif dibagi tiga :
 - a) Fase akselerasi berlangsung 2 jam pembukaan 3 cm tadi menjadi 4 cm.
 - b) Fase dilatasi maksimal, berlangsung dalam waktu 2 jam pembukaan berlangsung sangat cepat, dari 4 menjadi 9 cm.
 - c) Fase deselerasi , pembukaan menjadi lebih lambat. 9cm hingga 10cm dalam waktu 2 jam setelah dibuka. Temukan tahapan tersebut di Primigravida setiap 34 menit selama 45 detik. Pada kehamilan ganda, hal ini terjadi, tetapi masa inkubasi, masa aktif, dan masa deselerasi lebih pendek.

b. Kala II

Dimulai dengan pembukaan serviks penuh (10 cm) dan berlanjut sampai bayi lahir. Pada tahap ini, bagian janin saat ini turun melalui panggul ibu. Tahap II dapat disertai dengan peningkatan darah, tekanan dubur, mual dan muntah, dan kebutuhan untuk mengejan. Tahap kedua primi berlangsung 1 jam dan 2 jam, dan yang kelipatan berlangsung 1 jam.

c. Kala III

Bagian dari proses setelah bayi lahir, yaitu proses ketika plasenta lahir, berlangsung 6 sampai 15 menit.

d. Kala IV

Fase setelah plasenta dan selaput ketuban dilahirkan sampai dengan 2 jam post partum (Ilmiah, 2015).

2.2.6. Asuhan Kebidanan Persalinan

Asuhan persalinan normal adalah suatu proses asuhan yang nyaman, bersih dan aman selama persalinan dan setelah bayi lahir, serta upaya dalam pencegahan komplikasi terutama pendarahan pasca persalinan, hipotermia, dan asfiksia bayi baru lahir. (Prawiraharjo, 2014).

Tujuan asuhan persalinan normal adalah untuk mengupayakan dan menanggapi kelangsungan hidup dan mencapai derajat kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya, melalui berbagai upaya yang terintegrasi dan lengkap serta intervensi minimal sehingga prinsip keamanan dan kualitas pelayanan dapat terjaga pada tingkat optimal (Prawirohardjo, 2014).

2.2.7 Konsep nyeri

2.2.7.1 Definisi Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman respon dan emosi yang tidak menyenangkan dan menyakitkan yang berkaitan dengan kerusakan suatu jaringan tubuh yang menggambarkan (Pramono, 2017).

2.2.7.2 Fisiologis Nyeri.

Nyeri merupakan suatu proses kombinasi antar reaksi fisik, emosi dan perilaku seseorang. Pengalaman rasa nyeri akan membantu untuk menjelaskan tiga komponen fisiologis diantaranya resepsi, persepsi, dan reaksi. Suatu dorongan

penghasil nyeri mengirimkan isinyal melalui serabut saraf perifer. Serabut nyeri akan memasuki organ medula spinalis dan menjalani berbagai rute saraf dan akhirnya sampai didalam masa berwarna abu-abu di medula spinalis. Terdapat pesan nyeri dapat berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor, mencegah stimulus nyeri sehingga tidak mencapai otak atau ditransmisi tanpa hambatan ke korteks serebral. Stimulus nyeri mencapai korteks serebral, maka otak menginterpretasi kualitas nyeri dan memproses informasi tentang pengalaman dan pengetahuan yang lalu serta asosiasi kebudayaan dalam mempersepsikan nyeri (Potter & Perry, 2015).

2.2.7.3 Klasifikasi nyeri berdasarkan durasi menurut (Nanda, 2016):

a. Nyeri Akut

Nyeri akut akan berlangsung kurang dari 6 bulan. Nyeri akut jika berlama-lama tidak diobati akan mempengaruhi proses penyembuhan, masa perawatan dan penyembuhan akan semakin lama (Nanda, 2016)

b. Nyeri Kronis

Nyeri kronis ini akan berlangsung sifat menetap, agak lama dari nyeri akut dan berlangsung lebih dari 6 bulan (Nanda, 2016).

2.2.7.4 Mekanisme Nyeri

Nyeri timbul akibat adanya rangsangan pada lapisan superfisial kulit dan pada beberapa jaringan di dalam tubuh, seperti periosteum, permukaan tubuh, otot rangka dan pulpa gigi. Reseptor nyeri merupakan beberapa serabut ujung-ujung bebas serat saraf aferen A delta dan C. Reseptor-reseptor ini diaktifkan oleh

adanya rangsang-rangsang dengan intensitas tinggi, misalnya berupa rangsang termal, mekanik, elektrik atau rangsang kimiawi (Mangku dan Tjokorda, 2017).

2.2.7.5 Faktor Yang Mempengaruhi Respons Nyeri

Menurut Andarmoyo (2015), ada beberapa faktor yang mempengaruhi respons nyeri seseorang yaitu:

a. Usia

Usia merupakan suatu faktor penting yang mempengaruhi nyeri, khususnya pada anak-anak dan lansia. Perbedaan perkembangan usia muda dan tua yang ditemukan diantara kelompok usia ini dapat mempengaruhi bagaimana anak dan lansia bereaksi terhadap nyeri.

b. Jenis kelamin

Sebagian besar wanita akan mengalami respon nyeri yang berbeda dengan laki-laki. Tetapi penerimaan terhadap respon nyeri dipengaruhi oleh faktor-faktor biokimia dan setiap individu.

c. Perhatian

Persepsi setiap klien memfokuskan perhatian pada nyeri, Konsep ini merupakan salah satu yang tenaga kesehatan diterapkan sebagai terapi atau penyembuhan untuk menghilangkan nyeri seperti relaksasi, teknik imajinasi dan massage. Dengan memfokuskan perhatian dan konsentrasi klien pada stimulus yang lain, maka tenaga kesehatan dapat menempatkan nyeri pada kesadaran perifer.

d. Kebudayaan

Beberapa orang percaya akan kebudayaan bahwa sangat berhubungan erat dengan persepsi nyeri. Sosial budaya menentukan perilaku seseorang. Dengan demikian, hal ini mempengaruhi pengeluaran fisiologis sehingga terjadilah persepsi nyeri.

e. Makna nyeri

Makna nyeri pada setiap individu akan mempersepsikan nyeri dengan cara yang berbeda-beda, apabila nyeri tersebut memberi kesan ancaman, suatu kehilangan, hukuman dan tantangan. Misalnya, seorang wanita yang sedang bersalin akan mempersepsikan nyeri berbeda dengan seorang wanita yang mengalami nyeri akibat cedera karena pukulan.

f. Ansietas

Ansietas atau kecemasan akan mengakibatkan terjadinya meningkatkan persepsi nyeri, tetapi nyeri juga dapat menimbulkan suatu perasaan cemas. Apabila rasa cemas tidak mendapat perhatian didalam suatu lingkungan, misalnya unit perawatan intensif maka rasa cemas tersebut dapat menimbulkan suatu masalah penatalaksanaan nyeri yang serius , nyeri yang tidak kunjung hilang seringkali menyebabkan perilaku psikologis seseorang terganggu.

g. Keletihan

Keletihan akan berakibat pada ipersepsi nyeri, irasa ikeletihan imenyebabkan perasaan nyeri semakin meningkat dan menjalar ke seluruh tubuh dan menurunkan kemampuan menangkap respon.

h. Pengalaman sebelumnya

Suatu pengalaman sebelumnya, akan menjadi berarti untuk seseorang dalam penerimaan rasa nyeri, apabila intensitas penerimaan nyerinya menjadi lebih.

2.2.7.6 Pengukuran Intensitas Nyeri

Penilaian rasa nyeri dan usaha yang terbaik untuk memudahkan mengerti tentang pengalaman nyeri pasien dan mengidentifikasi persepsi tersebut dapat dihilangkan. Intensitas nyeri adalah suatu gambaran tentang tingkatan parah nyeri dirasakan oleh seseorang. Pengukuran intensitas nyeri bersifat subjektif sesuai apa yang mereka rasakan dan nyeri dalam intensitas yang sama dapat dibedakan oleh dua orang . Intensitas nyeri dapat dinilai secara sederhana dengan meminta pasien menjelaskan nyeri dengan kata-kata mereka sendiri (misalnya tumpul, berdenyut, terbakar). Menurut Yudiyanta, Khoirunnisa dan Novitasari (2015), ada beberapa cara membantu pengukuran nyeri antara lain:

1) Wong Baker Pain Rating Scale.

Skala nyeri yang digunakan pada pasien orang dewasa dan balita >3 tahun yang tidak dapat menggambarkan intensitas nyerinya dengan angka.

2) Numeric Rating Scale (NRS)

Pengukuran menggunakan Numeric Rating Scale sangat mudah sederhana dan mudah dimengerti, sensitif terhadap dosis, jenis kelamin, dan perbedaan etnis. Skala ini lebih baik daripada VAS terutama untuk memahami dan menilai nyeri akut. Tetapi ada kekurangannya adalah terdapat keterbatasan pengambilan pilihan kata untuk mengaplikasikan rasa nyeri, tidak memungkinkan untuk membedakan tingkat nyeri dengan lebih teliti dan dianggap terdapat jarak yang sama antar kata yang menggambarkan efek analgesik.

3) Verbal Rating Scale (VRS).

Skala ini menggunakan sama seperti NRS angka-angka 0 sampai 10 untuk menggambarkan tingkat nyeri. Dua ujung ekstrem juga digunakan pada skala ini, sama seperti pada VAS atau skala reda nyeri. Skala verbal numerik ini lebih bermanfaat pada periode pascabedah, karena secara alami verbal/kata-kata tidak terlalu mengandalkan koordinasi visual dan motorik. Menghilangkan nyeri dapat dinyatakan sebagai sama sekali tidak meniadakan, sedikit berkurang, cukup berkurang, baik/ nyeri hilang sama sekali. Karena skala ini membatasi pilihan kata pasien, skala ini tidak dapat membedakan berbagai tipe nyeri.

4) Visual Analog Scale (VAS)

Skala analog visual (VAS) adalah pengukuran skala dengan cara yang paling populer digunakan untuk menilai nyeri. Skala garis ini menggambarkan secara visual gradasi tingkat nyeri yang mungkin dialami seorang pasien. Rentang nyeri berawal sebagai garis sepanjang 10 cm, dengan atau tanpa tanda pada tiap sentimeter (Gambar 4).. Skala terbuat dari garis vertikal atau horizontal. VAS juga dapat diadaptasi menjadi skala hilangnya/ reda rasa nyeri. Skala ini digunakan

pada pasien anak dibawah umur >8 tahun dan orang dewasa. Manfaat utama VAS adalah skalan dengan penggunaannya sangat populer dan sederhana. tetapi, untuk periode pascabedah, VAS tidak banyak bermanfaat karena VAS memerlukan koordinasi visual dan motorik serta kemampuan konsentrasi.

2.2.8 Konsep nyeri persalinan

2.2.8.1 Definisi Nyeri persalinan

Nyeri persalinan merupakan suatu gejala yang alami dirasakan oleh ibu yang akan melahirkan. Nyeri persalinan merupakan suatu pengalaman yang subjektif disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopi dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum.

2.2.8.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan yaitu :

a. Pengalaman masa lalu

Pengalaman nyeri, wanita mengembangkan berbagai persepsi nyeri misalnya ketika pengalaman persalinan yang sebelumnya, akan mengakibatkan persepsi nyeri yang akan mengingat nya seperti dahulu kala.

b. Paritas

Wanita yang hamil anak pertama mengalami persalinan yang lebih panjang, mereka akan merasakan letih dan lemas. Hal ini menyebabkan peningkatan nyeri. Pasien yang mengalami persalinan

untuk pertama kalinya umumnya akan merasakan proses lebih nyeri jika dibandingkan dengan pasien yang sudah pernah melahirkan sebelumnya.

c. Budaya

Pengaruh budaya dapat menimbulkan harapan yang tidak realistis dan dapat mempengaruhi respon serta persepsi individu terhadap nyeri. Misalnya wanita asli dari amerika menahan nyeri dengan menunjukan sikap diam, sedangkan wanita hispanik menahan nyeri dengan bersikap sabar, tetapi menganggap sebagai sesuatu yang wajar jika berteriak-teriak.

d. Keletihan

Keletihan atau kurang tidur dapat memperberat nyeri. Keletihan akibat nyeri terus-menerus yang mengakibatkan penurunan kontraksi uterus. Hal ini dapat mengakibatkan lamanya persalinan. Persalinan yang lama bisa membahayakan ibu dan janinnya. Keletihan dapat meningkatkan rasa nyeri yang dialami seorang ibu selama persalinan sehingga rasa nyeri menjadi tidak tertahankan.

e. Emosi

Emosi akan berlanjut menjadi rasa cemas sampai rasa takut yang memperberat persepsi nyeri selama persalinan. Rasa cemas yang berlebihan juga menambahkan rasa nyeri. (Bobak, 2014).

2.2.8.3 Upaya penanganan nyeri persalinan

Upaya untuk menangani nyeri pada persalinan ada metode dengan farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis bisa diberikan dengan

agen antiinflamasi non-steroid, analgesik, relaksasi otot. Untuk terapi non farmakologis dengan memberikan massage, aromaterapi, kompres dingin atau hangat, akupunktur, akupresure dan komunikasi yang akan menimbulkan rasa senang dan tenang pada ibu.

Upaya penanganan nyeri persalinan selain dengan farmakologi dapat secara alami yaitu dengan cara :

2.2.9 Konsep Massage/pijat

2.2.9.1 Definisi Massage

Massage dalam bahasa arab berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu massage dapat disempurnakan dengan ilmu-ilmu yang beredar tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Bambang Trisno Wiyanto, 2012).

Massage adalah teknik yang melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi, atau memperbaiki sirkulasi. Massage adalah suatu terapi menghilangkan rasa nyeri yang paling populer dan menggunakan refleks lembut manusia untuk menahan, menggosok, atau meremas bagian tubuh yang nyeri.

2.2.9.2 Tujuan Massage:

- a. Melancarkan peredaran darah terutama peredaran darah vena

- b. Menghancurkan pengumpulan sisa-sisa pembakaran di dalam sel-sel otot yang mengeras yang disebut miogelosis (asam laktat).
- c. Menyempurnakan pertukaran gas-gas dan zat-zat di dalam jaringan atau memperbaiki proses metabolisme.
- d. Menyempurnakan pembagian zat-zat makanan keseluruhan tubuh.
- e. Menyempurnakan proses pencernaan makanan.
- f. Menyempurnakan proses pembuangan sisa-sisa pembakaran (sampah-sampah) ke alat-alat pengeluaran atau mengurangi kelelahan.
- g. Memberikan perasaan nyaman, segar dan kehangatan pada tubuh

2.2.9.3 Jenis-jenis massage

- a. Effleurage massase (mengusap)

Effleurage adalah gerakan pijat yang berupa mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan pola peredaran darah menuju jantung maupun kelenjar-kelenjar getah bening. Manfaat gerakan ini adalah untuk meredakan otot dan ujung-ujung syaraf yang tegang. Gerakan effleurage juga memiliki efek sedatif yaitu efek menenangkan, oleh karena itu gerakan ini selalu dilakukan pada awal dan akhir pemijatan.

- b. Petrisage (meremas)

Gerakan pijat berupa pijitan atau meremas dengan menggunakan telapak tangan atau jari-jari tangan. Teknik ini digunakan pada area tubuh yang berlemak dan jaringan otot yang tebal.

- c. Friction (melingkar kecil)

Gerakan pijat berupa pola melingkar kecil dengan penekanan yang dalam dan lebih dalam menggunakan jari atau ibu jari. Gerakan ini hanya digunakan pada area tubuh tertentu yang bertujuan untuk penyembuhan ketegangan otot akibat asam laktat yang berlebih.

d. Vibration (menggetar)

Gerakan pijat berupa menggetar yang ditimbulkan oleh pangkal lengan dengan menggunakan telapak tangan ataupun jari-jari tangan.

e. Tapotage (memukul)

Gerakan yang berupa menepuk atau memukul dan bersifat merangsang jaringan otot, dilakukan dengan kedua tangan bergantian.. Gerakan tapotage ini tidak boleh dikenakan pada area yang bertulang menonjol atau pada otot yang tegang serta area yang terasa sakit atau nyeri (ahmad rohim, 2015).

2.2.10 Konsep Effleurage massage

2.2.10.1 Definisi Effleurage

Effleurage berasal dari bahasa Perancis yang berarti “*skimming the surface*” makna menurut bahasa Indonesia artinya suatu proses pengambilan buih di permukaan. Effleurage merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas.

Effleurage merupakan salah satu metode non farmakologis untuk membantu mengurangi rasa nyeri yang dirasakan selama persalinan yang terdaftar dalam Summary of pain relief measures during labor, di mana pada kala I fase

laten (pembukaan 0-3 cm) dan fase aktif (pembukaan 4-7 cm) aktivitas yang bisa dilakukan oleh ibu persalinan adalah Effleurage (Indrayani & Moudy, 2016).

Effleurage adalah suatu pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, punggung dan pinggang, seiring dengan pernafasan saat kontraksi. Effleurage dapat dilakukan oleh ibu bersalin sendiri atau pendamping persalinan selama kontraksi berlangsung. Effleurage merupakan aplikasi dari gate control theory. Teknik-teknik yang dapat membantu mekanisme pembukaan gerbang adalah stimulasi kulit, distraksi (pengalihan fokus nyeri) dan mengurangi kecemasan dan rasa nyeri. Peranan effleurage digunakan untuk membantu ibu distraksi dan mengurangi nyeri.

Secara fisiologis teknik massage effleurage pada abdomen dapat menurunkan tingkat nyeri, hal ini sesuai dengan teori gate control yang menyatakan rangsangan-rangsangan nyeri dapat diatur atau dihalangi oleh pintu mekanisme sepanjang sistem pusat neurons. (Handayani, 2016).

Massage effleurage atau tindakan mengusap abdomen secara perlahan, seiring dengan kontraksi uterus yang dirasakan sebagai sumber nyeri, digunakan untuk mengalihkan pikiran ibu, supaya ibu tidak memusatkan perhatiannya pada kontraksi (Maryunani, 2010 dalam Handayani, 2016).

2.2.10.2 Efek Effleurage massage

Menurut Wijanarko dan Riyadi (2010), ada beberapa efek massage yaitu:

- a. Efek terhadap peredaran darah dan lymph

Massage effleurage menimbulkan efek memperlancar peredaran darah. Manipulasi yang dikerjakan melalui gerakan atau menuju kearah jantung, secara

mekanis akan membantu mendorong pengaliran darah dalam pembuluh vena menuju ke jantung. Massage juga membantu pengaliran cairan limfe menjadi lebih cepat, ini berarti membantu penyerapan sisa-sisa pembakaran yang tidak digunakan lagi.

2.2.10.3 Peranan Effleurage massage

Mekanisme penghambatan nyeri dengan teknik effleurage, stimulasi serabut kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya, stimulasi serabut kulit dapat dilakukan dengan beberapa teknik masase, usapan, rubbing dan fibris. Effleurage memfasilitasi dan disktraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dinding abdomen sehingga mengurangi rasa ketidak nyamanan pada area nyeri. Sebagai teknik relaksasi effleurage mengurasi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi di area nyeri (Indrayani, 2016).

2.2.10.4 Indikasi massage effleurage

indikasi dari massage effleurage adalah sebagai berikut (Alimah, 2012):

- a. Kelelahan yang sangat
- b. Otot kaku, lengket, tebal dan nyeri
- c. Ganggguan atau ketegangan saraf
- d. Kelayuhan atau kelemahan otot

2.2.10.5 Kontraindikasi dari massage effleurage adalah sebagai berikut

(Alimah, 2012):

- a. Cidera yang bersifat akut

- b. Demam
- c. Edema
- d. Penyakit kulit
- e. Pengapuran pembuluh darah arteri
- f. Luka bakar
- g. Patah tulang (fraktur)

2.2.10.6 Macam-macam teknik Effleurage

Ada dua cara dalam melakukan teknik Effleurage, yaitu :

- a. Teknik menggunakan dua tangan.

Teknik ini bisa dilakukan oleh ibu yang akan bersalin sendiri dengan menggunakan kedua telapak jari-jari tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan cara gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas simpisis pubis, mengarah ke samping perut, terus ke fundus uteri kemudian turun ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah di samping simpisis pubis.

2.2.10.7 Standar Oprasional Prosedur tindakan Effleurage Massage

(Indrayani & Moudy, 2016)

- Tempat untuk massase : Bed Kasur tindakan bersalin
- Waktu yang tepat untuk massase : ketika ibu bersalin mengalami kontraksi selama 10 menit. Massase ini diberikan selama 20 menit.

- Orang yang melakukan massase : tenaga kesehatan, ibu bersalin, keluarga pasien, dan partisipan.

Tahapan melakukan effluarge massage yaitu :

- a. Berikan Informasi penelitian kepada calon responden
- b. Berikan infond consent kepada calon responden jika responden bersedia ikut serta dalam penelitian
- c. Cuci tangan
- d. Siapkan responden dengan atur posisi tidur responden dengan posisi miring ke kiri rileks atau duduk membelakangi responden, bebaskan abdomen atau punggung dari pakaian dan selimut yang menutupi
- e. Pada waktu timbulnya kontraksi selama 10 menit (lakukan penilaian tingkat nyeri yang dirasakan berdasarkan skala nyeri)
- f. Setelah 10 menit penilaian kontraksi, lakukan massage effleurage selama 20 menit saat kontraksi.
- g. Tuangkan minyak esensial lavender untuk pelumas pemijatan.
- h. Letakkan kedua telapak ujung-ujung jari tangan di atas simpfisis pubis, usapkan kedua ujung-ujung jari tangan dengan tekanan yang ringan, tegas dan konstan ke samping abdomen, mengelilingi samping abdomen menuju ke arah fundus uteri, setelah sampai fundus uteri seiring dengan ekspirasi pelan-pelan usapkan kedua ujung-ujung jari tangan tersebut menuju perut bagian bawah di atas simfisis pubis melalui umbilicus. Setiap putaran dihitung selama 3

detik, dilakukan berulang-ulang teratur selama 20 menit selama adanya kontraksi.

- i. Letakan kedua telapak tangan pada punggung pasien, dimulai dengan gerakan mengusap bergerak dari bagian punggung sampai sacrum.
- j. Mengusap bagian lumbal atau punggung bagian bawah sampai ke tulang ekor untuk mencegah terjadinya lordosis lumbal.
- k. Lakukan penilaian tingkat nyeri ibu setelah 10 menit dilakukan massage berdasarkan skala nyeri.
- l. Bersihkan sisa minyak esensial lavender dengan menggunakan waslap/tissue
- m. Cuci tangan
- n. Ucapkan terimakasih pada responden atas partisipasinya

2.2.11 Konsep Aromaterapi

2.2.11.1 Definisi Aromaterapi

Aromaterapi merupakan metode menggunakan minyak essensial untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi spiritual, menurunkan nyeri (Solehati T dan Kosasih C. E, 2015). Aromaterapi adalah suatu metode dalam relaksasi yang menggunakan minyak essensial dalam pelaksanaannya berguna untuk meningkatkan kesehatan fisik, emosi, dan spirit seseorang (Solehati T dan Kosasih C. E, 2015). Mekanisme Inggris, Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Universitas Warwick, dengan menemukan bahwa bau yang dihasilkan dari aromaterapi berikan gugus steroid di dalam kelenjar keringat yang disebut osom yang mempunyai potensi sebagai penenang kimia alami yang akan

merangsang neurokimia otak. Bau yang menyengat akan menstimulasi thalamus untuk mengeluarkan enkefalin. Enkefalin memiliki fungsi sebagaipenghilang rasa sakit alami. Enkafalin seperti halnya endorfin merupakan zat kimiawi endogen (zat yang diproduksi oleh tubuh) yang bersruktur serupa dengan opioid (Smeltzer & Bare dalam Andini 2018).Beberapa penelitian telah membuktikan, bahwa aromaterapi efektif dalam menurunkan intensitas nyeri yang di rasakan pasien.

Gambar 2.8 Aromaterapi



Sumber : <https://images.app.goo.gl/JVPjDVTWeZDq6s086>

2.2.11.2 Manfaat aromaterapi

Manfaat Aromaterapi menurut Damawanti (2016) adalah :

- a. Aromaterapi merupakan salah satu metode perawatan yang tepat dan efisien dalam menjaga tubuh tetap sehat.
- b. Aromaterapi banyak dimanfaatkan dalam pengobatan, khususnya untuk membantu penyembuhan beragam penyakit, meskipun lebih ditujukan sebagai terapi pendukung (support therapy).
- c. Aromaterapi membantu meningkatkn stamina dan gairah seseorang, walaupun sebelumnya tidak atau kurang memiliki gairah dan semangat hidup.

- d. Aromaterapi dapat menumbuhkan perasaan yang tenang pada jasmani, pikiran dan rohani (soothing the physical, mind and spiritual).

2.2.11.3 Cara Aplikasi Aromaterapi

Beberapa cara aplikasi aromaterapi, antara lain :

a) Dhirup

Penggunaan aromaterapi dengan cara menghirup dianggap sebagai cara disebut dengan teknik inhalasi. Beberapa tetes minyak diteteskan ke dalam baskom yang berisi air panas, kemudian wajah dihadapkan ke atas baskom dengan menutup kepala dan muka menggunakan handuk, dengan cara ini uap yang naik dapat terhirup seluruhnya.

b) Penguapan

Alat yang digunakan untuk menyebarkan aromaterapi dengan cara penguapan ini mempunyai rongga seperti gua untuk meletakkan lilin kecil atau lampu minyak dan bagian atas terdapat cekungan seperti cangkir biasanya terbuat dari kuningan untuk meletakkan sedikit air dan beberapa tetes minyak esensial. Cara penggunaannya adalah mengisi cekungan cangkir pada tungku dengan air dan tambahkan beberapa tetes minyak esensial, kemudian nyalakan lilin, lampu minyak atau listrik. Setelah air dan minyak menjadi panas, penguapan pun terjadi dan seluruh ruangan akan terpenuhi dengan bau aromatik. Proses penguapan dapat berlangsung sekitar lima sampai enam jam (Sharma, 2010: 243).

c) Pijatan

Pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan yang sangat sering dikolaborasikan dengan aromaterapi. Beberapa tetes minyak esensial dicampurkan dalam minyak untuk pijat sehingga dapat memberikan efek simultan antara terapi sentuhan dan terapi wangi-wangian. Pijatan dapat memperbaiki peredaran darah, mengembalikan kekenyalan otot, membuang racun dan melepaskan energi yang terperangkap di dalam otot. Wangi-wangian memicu rasa senang dan sehat (Sharma, 2010:243).

Minyak esensial bersifat lebih alami daripada aerosol yang dapat merusak ozon dalam penggunaannya sebagai pewangi ruangan. Penggunaannya adalah dengan menambahkan sekitar 10-12 tetes minyak esensial ke dalam setengah liter air dan menyemprotkan campuran tersebut ke seluruh ruangan dengan bantuan botol penyemprot.

d) Mandi dengan berendam

Mandi dengan berendam merupakan cara yang paling mudah untuk menikmati aromaterapi. Tambahkan beberapa tetes minyak aroma ke dalam air berendam, kemudian berendamlah selama 20 menit. Minyak esensial akan berefek pada tubuh dengan cara memasuki badan lewat kulit. Campurkan minyak esensial dengan cara yang tepat, karena beberapa minyak aroma tidak mudah larut dalam air (Sharma, 2010: 244).

e) Menggunakan diffuser

Diffuser aromaterapi adalah alat yang digunakan untuk mengubah minyak aromaterapi menjadi uap dan menyebarkannya ke seluruh ruangan. Terdapat

beragam jenis diffuser, baik dari keramik (tungku) dengan lilin, atau yang memakai tenaga listrik (Sharma, 2010:244).

2.2.11.4 Jenis Dan Manfaat Aromaterapi

Jenis dan manfaat beberapa aromaterapi antara lain :

a. Lemon

Minyak essensialnya diambil dari kulit buah lemon. Minyak ini mengeluarkan efek menjernihkan, meremajakan, membangkitkan rasa senang dan semangat, juga baik untuk penanganan pertama digigit ular dan serangga. Aromaterapi lemon dapat mengurangi masalah gangguan pernafasan, tekanan darah tinggi, pelupa, stress, pikiran negatif dan rasa takut (Setiyanti, 2015).

b. Lavender

Selain fungsi lavender untuk mengusir nyamuk, bunga lavender juga meningkatkan rasa tenang, keseimbangan, kenyamanan, keterbukaan dan kepercayaan diri. Hal ini juga dapat mengurangi stres, stres, nyeri saat menstruasi, emosi yang tidak seimbang, histeria, depresi dan panik. Lavender ditanam di seluruh dunia. Manfaat bunga lavender telah dibuktikan dari berbagai hasil penelitian. Aromaterapi lavender dapat menurunkan 30% tingkat kecemasan pada pasien demensia yang mengalami agitasi.

Nama latin bunga lavender adalah *Lavandula angustifolia*, lavender ringan. Minyak diambil dari bagian atas bunga, kecuali rosemary. Menurut penelitian Hongratanaworakit (2009), rosemary dapat menghilangkan depresi, stres, ketegangan mental dan lesu atau kelelahan. Minyak rosemary dapat meningkatkan aktivitas radikal bebas dan menurunkan hormon stress.

c. Peppermint

Tumbuhan Peppermint memiliki minyak yang beraroma segar dan kuat yang berasal dari rerumputan mint yang ditemukan di Amerika. Minyak murni daun mint ini dapat meningkatkan konsentrasi, vital, rasa percaya diri, pikiran positif, sensualitas, keyakinan arah dan tujuan hidup, mengurangi rasa lelah, rasa putus asa, histeria, sakit kepala, dan rasa takut (Setiyanti, 2015:244).

d. Eucalyptus (minyak kayu putih)

Daun Eucalyptus, sarinya diambil dari bagian daun dan ranting. Aroma ini mempunyai efek keseimbangan dan menstimulus peningkatan proses penyembuhan, protectiveness, konsentrasi, vitalitas, keseimbangan emosi, dan juga spontanitas. Selain itu dapat mengurangi panas badan saat flu, sakit kepala, perilaku yang tidak rasional, kemarahan, mengusir serangga serta menghilangkan bau yang tidak sedap (Setiyanti, 2015:244).

e. Green tea

Green tea dapat berfungsi menyeimbangkan fungsi sel tubuh, membantu mencegah kanker, memperbaiki sistem peredaran darah, membantu untuk tubuh menguraikan asam lemak, menurunkan kadar gula dalam darah, untuk membantu meningkatkan fungsi lever, membantu mengeluarkan dahak dan membersihkan paru-paru, memperlambat proses penuaan, dan membangkitkan semangat (Setiyanti, 2015:245).

2.2.12 Bunga Lavender

2.2.12.1 Definisi Bunga Lavender

Lavender merupakan bunga yang berwarna ungu muda, memiliki bau yang khas dan lembut sehingga membuat seseorang menjadi rileks dan nyaman ketika menghirup aroma lavender. Bunga lavender memiliki 25-30 spesies, beberapa diantaranya adalah *Lavandula angustifolia*, *lavandula lattifolia*, *lavandula stoechas* (Fam. Lamiaceae). Penampakan bunga ini adalah berbentuk kecil, berwarna ungu kebiruan, dan tinggi tanaman mencapai 72 cm. Asal tumbuhan ini adalah dari wilayah selatan Laut Tengah sampai Afrika tropis dan ke timur sampai India. Lavender termasuk tumbuhan menahun, tumbuhan dari jenis rumput-rumputan, semak pendek, dan semak kecil. Tanaman ini juga menyebar di Kepulauan Kanari, Afrika Utara dan Timur, Eropa selatan dan Mediterania, Arabia, dan India. Karena telah ditanam dan dikembangkan di taman- taman di seluruh dunia, tumbuhan ini sering ditemukan tumbuh liar di daerah di luar daerah asalnya. Tanaman ini tumbuh baik pada daerah dataran tinggi, dengan ketinggian berkisar antara 600-1.350 m di atas permukaan laut. Untuk mengembangbiakkan tanaman ini tidaklah sulit, dimana menggunakan biji dari tanaman lavender yang sudah tua dan disemaikan. Bila sudah tumbuh, dapat dipindahkan ke polybag. Bila tinggi tanaman telah mencapai 15-20 cm, dapat dipindahkan ke dalam pot atau bisa ditanam di halaman rumah.

Nama lavender berasal dari bahasa Latin “lavera” yang berarti menyegarkan dan orang-orang Roma telah memakainya sebagai parfum dan minyak mandi sejak zaman dahulu. Bunga lavender dapat digosokkan ke kulit,

selain memberikan aroma wangi, lavender juga dapat menghindarkan diri dari gigitan nyamuk. Bunga lavender kering dapat diolah menjadi teh yang dapat kita konsumsi. Manfaat lain bunga lavender adalah dapat dijadikan minyak esensial yang sering dipakai sebagai aromaterapi karena dapat memberikan manfaat relaksasi dan memiliki efek sedasi yang sangat membantu pada orang yang mengalami insomnia. Minyak esensial dari lavender biasanya diencerkan terlebih dahulu dengan minyak lain dari tumbuh-tumbuhan (carrier oil) seperti sweet almond oil, apricot oil, dan grapeseed oil agar dapat diaplikasikan pada tubuh untuk massage aromaterapi.

2.2.12.2 Zat yang Terkandung pada Lavender

Minyak lavender memiliki banyak potensi karena terdiri atas beberapa kandungan. Menurut penelitian, dalam 100 gram bunga lavender tersusun atas beberapa kandungan, seperti: minyak esensial (1-3%), alpha-pinene (0,22%), camphene (0,06%), beta- myrcene (5,33%), p-cymene (0,3%), limonene (1,06%), cineol (0,51%), linalool (26,12%), borneol (1,21%), terpinen-4-ol (4,64%), linalyl acetate (26,32%), geranyl acetate (2,14%), dan caryophyllene (7,55%). Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa kandungan utama dari bunga lavender adalah linalyl asetat dan linalol ($C_{10}H_{18}O$). Minyak lavender diperoleh dengan cara distilasi bunga . Minyak lavender dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan gelombang inilah yang membantu untuk menciptakan keadaan yang rileks (Maifrisco, 2015).

Wanita yang sedang menjalani persalinan berendam dengan menggunakan minyak lavender dapat mengurangi rasa nyeri pada daerah perineum dan

mengurangi kegelisahan. Lavender dapat memberikan ketenangan, keseimbangan, rasa nyaman, rasa keterbukaan dan keyakinan. Disamping itu lavender juga dapat mengurangi rasa tekanan, stress, rasa sakit, emosi yang tidak seimbang, histeria, rasa frustrasi dan kepanikan. Lavender dapat bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, dan dapat memberikan relaksasi (Maifrisco, 2015).

2.2.12.3 Kerja Ekstrak Lavender Sebagai Media Relaksasi

Dalam sehari kita bisa mencium lebih kurang 23.040 kali. Bau-bauan dapat memberikan peringatan pada kita akan adanya bahaya dan juga dapat memberikan efek menenangkan (relaksasi). Tubuh dikatakan dalam keadaan relaksasi adalah apabila otot-otot di tubuh kita dalam keadaan tidak tegang. Keadaan relaksasi dapat dicapai dengan menurunkan tingkat stres, baik stres fisik maupun psikis, serta siklus tidur yang cukup dan teratur.

Minyak lavender dengan kandungan linalool-nya adalah salah satu minyak aromaterapi yang banyak digunakan saat ini, baik secara inhalasi (dihirup) ataupun dengan teknik pemijatan pada kulit. Aromaterapi yang digunakan melalui cara inhalasi atau dihirup akan masuk ke sistem limbic dimana nantinya aroma akan diproses sehingga kita dapat mencium baunya. Pada saat kita menghirup suatu aroma, komponen kimianya akan masuk ke bulbus olfactory, kemudian ke limbic sistem pada otak. Limbic adalah bagian dalam dari otak yang berbentuk seperti cincin yang terletak di bawah cortex cerebral. Tersusun ke dalam 53 daerah dan 35 saluran atau tractus yang berhubungan dengannya, termasuk amygdala dan hipocampus. Sistem limbic sebagai suatu pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Sistem limbic menerima semua

informasi dari sistem pendengaran, sistem penglihatan, dan sistem penciuman. Sistem ini juga dapat mengontrol dan mengatur suhu tubuh, rasa lapar, dan haus. Amygdala sebagai bagian dari sistem limbic bertanggung jawab atas respon emosi kita terhadap aroma. Hipocampus bertanggung jawab atas memori dan pengenalan terhadap bau juga tempat dimana bahan kimia pada aromaterapi merangsang gudang-gudang penyimpanan memori otak kita terhadap pengenalan bau- bauan. Minyak lavender adalah salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek menenangkan.

2.2.12.4 Mekanisme pijat effleurage massage menggunakan aromaterapi lavender :

Pada ibu bersalin yang diberikan pijat aromaterapi lavender mengatakan bahwa merasa lebih tenang, nyaman dan tidak cemas dalam menghadapi persalinan. Pemijatan yang diberikan memberi manfaat pada ibu bersalin yaitu melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang. Selain itu, kandungan dari minyak lavender sangat berguna untuk meredakan nyeri saat kontraksi persalinan(Susi , 2013).

Penurunan nyeri terjadi karena pemberian pijat aromaterapi efektif digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan sehingga responden merasakan lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi proses persalinannya. Sentuhan yang diberikan secara ringan dengan gerakan panjang dan halus memberi pereda terhadap suatu nyeri. Sentuhan ini dapat meningkatkan relaksasi dengan cara memicu perasaan nyaman selama menyentuh permukaan kulit. Jadi ibu yang

dipijat selama proses persalinannya akan terbebas dari rasa sakit karena pijat juga merangsang pengeluaran hormon endorphen yang merupakan pereda sakit secara alami(Susi, 2013).

Pemberian pijat berguna untuk memperlancar peredaran darah, mengatasi kram otot, menurunkan nyeri dan kecemasan, serta mempercepat persalinan. Pijat punggung sangat berguna pada ibu yang mengalami kontraksi yang terus menerus dan nyeri pada daerah punggungnya. Pijatan saat kontraksi dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada ibu (Aprilia, 2010).

Aromaterapi dari lavender bekerja langsung pada sistem limbik untuk mengontrol sirkulasi dan pelepasan serotonin pada raphe nucleus yang berpengaruh pada penurunan aktifitas eksitasi sel keseluruhan terutama di otak dan organ vital (Primadiati, hipotalamus, dan sistem limbik terutama bagian amigdala. Dimana diketahui hipotalamus berfungsi mengatur emosi dasar (basic behaviour patens), sedangkan amigdala adalah bagian dari sistem limbik yang mengontrol perasaan subyektif yang merangkum emosi, mood, kemarahan, ketakutan dan kegembiraan(Susi, 2013).

Sebuah penelitian pada ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama proses persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena pijat merangsang hormon endorphen yang merupakan pereda sakit alami dan dapat menciptakan perasaan yang nyaman (Susi, 2013).

Aromaterapi lavender bermanfaat memberikan ketenangan, relaksasi, kecemasan, rasa nyaman dan mengurangi stres (sedatif), antispasmodik, analgesik, antiseptik, serta mengobati berbagai gangguan kulit. Pada pasien

setelah diberikan pijatan aromaterapi lavender, menunjukkan terjadinya penurunan kecemasan dan penurunan tingkat nyeri(Susi, 2013).

Bahan yang digunakan yaitu minyak esensial lavender, diberikan 5 tetes diberikan secara pijatan. Aromaterapi ini digunakan dengan masage effleurage(wiwin widayani,2015).

2.3 Konsep Masa Nifas

2.3.1 Pengertian Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) adalah masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Masa nifas (puerperium) dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu. Tujuan dari pemberian asuhan masa nifas adalah untuk menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis, memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui dan pemberian imunisasi (Prawiroharrdjo, 2014).

2.3.2 Tahap Masa Nifas

Masa nifas seperti yang dijelaskan diatas merupakan serangkaian proses persalinan yang dilalui oleh seorang wanita, beberapa tahapan yang harus dipahami oleh seorang bidan menurut Anggraini Yetti (2018), antara lain :

- a. Puerperium Dini (immediate puerperium) : waktu 0-24 jam post partum. Yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.

- b. Puerperium Intermedial (early puerperium) : waktu 1-7 hari post partum. Kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya 6-8 minggu.
- c. Remote Puerperium (later puerperium) : waktu 1-6 minggu post partum. Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil dan waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat bisa berminggu-minggu, bulan, atau tahun.

2.3.3 Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Adapun Perubahan Fisiologis pada masa nifas menurut Anggraini Yetti (2016) antara lain:

- a. Perubahan pada sistem reproduksi

Perubahan alat-alat genital baik interna maupun eksterna kembali seperti semula seperti sebelum hamil disebut involusio uteri. Bidan dapat membentuk ibu untuk mengatasi dan memahami perubahan-perubahan seperti:

1) Vulva, Vagina dan Perineum

Rugae kembali timbul pada minggu ke tiga. Himen tampak sebagai tonjolan kecil dan dalam proses pembentukan berubah menjadi karankulae mitiformis yang khas pada wanita multipara. Ukuran vagina akan selalu lebih besar dibandingkan keadaan sebelum saat persalinan pertama. Perubahan pada perineum pasca melahirkan terjadi pada saat perineum mengalami robekan. Robekan jalan lahir dapat terjadi secara spontan ataupun dilakukan episiotomi dengan indikasi tertentu.

2) Involusio uteri

Involusio uteri atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil.

Tabel 2.5
Perubahan normal uterus selama post partum

Involusi uteri	Tinggi fundus uteri	Berat Uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gram
Plasenta lahir	Dua jari dibawah pusat	750 gram
1 minggu	Pertengahan pusat dan symphysis	500 gram
2 minggu	Normal	350 gram
6 minggu	Bertambah kecil	50 gram
8 minggu	Sebesar normal	30 gram

Sumber : Dewi, 2018. Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta.Hal:57

b. Perubahan pada sistem pencernaan

Pasca melahirkan, kadar progesteron menurun dan faal usus memerlukan waktu 3- 4 hari untuk kembali normal.

c. Perubahan pada 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.

d. Lochea

Akibat involusio uteri, lapisan desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik. Desidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan. Pencampuran antara desidua dan darah inilah yang di namakan lochea. Lochea adalah ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai basa/alkalis yang membuat organisme berkembang lebih cepat daripada kondisi asam yang ada pada vagina normal.

Tabel 2.6

Perubahan Lochea

Lochea	Waktu	Warna	Ciri-Ciri
Rubra	1-3 hari	Merah kehitaman	Terdiri dari sel desidua, verniks caseosa, rambut lanugo, sisa mekonium dan sisa darah
sanguilenta	3-7 hari	Putih bercampur merah	Sisa darah bercampur lendir

serosa	7-14 hari	Kekuningan/kecoklatan	Lendir bercampur darah dan lebih banyak serum, juga terdiri dari leukosit dan robekan laserasi plasenta
alba	>14 hari	putih	Mengandung leukosit, selaput lendir serviks dan serabut jaringan yang mati
Lochia purulenta			Terjadi infeksi, keluar cairan seperti nanah, berbau busuk
lochiastasis			Tidak lancar keluarnya

Sumber : Anggraini, Y, 2016. Asuhan Kebidanan Masa Nifas. yogyakarta.

e. Perubahan pada tanda-tanda vital

Pada masa nifas tanda-tanda vital yang dikaji antara lain: Suhu badan, nadi, tekanan darah, pernapasan (Anggraini, 2016).

f. Pembentukan air susu

Ada dua refleks dalam pembentukan air susu ibu yaitu :

1) Refleks prolaktin

Pada akhir kehamilan hormon prolaktin memegang peranan untuk membuat kolostrum, namun jumlah kolostrum terbatas karena aktivitas prolaktin

dihambat oleh estrogen dan progesteron yang kadarnya memang tinggi. Saat bayi menyusu, isapan bayi akan merangsang ujung-ujung saraf sensoris yang sebagai reseptor mekanik. Rangsangan dilanjutkan ke hipotalamus melalui medula spinalis hipotalamus akan menekan pengeluaran fakto-faktor yang menghambat sekresi prolaktin dan sebaliknya merangsang pengeluaran faktor-faktor yang memicu sekresi prolaktin. Sekresi prolaktin akan merangsang hipofise anterior sehingga keluar prolaktin. Hormon ini merangsang sel-sel alveoli yang berfungsi untuk membuat air susu.

2) Refleks letdown

Bersama dengan pembentukan prolaktin oleh hipofise anterior, rangsangan yang berasal dari isapan bayi ada yang dilanjutkan ke hipofise posterior (neurohipofise) yang kemudian dikeluarkan oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini diangkat menuju uterus yang dapat menimbulkan kontraksi uterus sehingga terjadi involusi. Kontraksi dari sel akan memeras air susu yang telah terbuat keluar dari alveoli dan masuk ke sistem duktus dan selanjutnya membalir melalui duktus laktiferus masuk ke mulut bayi.

2.3.4 Asuhan kebidanan Nifas

a. Tujuan asuhan masa nifas menurut Dewi (2018) yaitu:

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- 2) Melaksanakan skrining secara komprehensif, deteksi dini mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi.

- 3) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari
- 4) Memberikan pelayanan keluarga berencana (KB)
- 5) Mendapatkan kesehatan emosi

2.3.5 Program dan Kebijakan Teknis Pelayanan Nifas

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016), disarankan ibu hamil melakukan pemantauan/kunjungan nifas minimal 4 kali, yaitu:

- a. Kunjungan 6-8 jam sesudah proses persalinan
- b. Kunjungan 6 hari sesudah proses persalinan
- c. Kunjungan 2 minggu sesudah proses persalinan
- d. Kunjungan 6 minggu sesudah proses persalinan.

2.4 Konsep Dasar Bayi Baru Lahir

2.4.1 Pengertian Bayi Baru Lahir

Bayi yang baru lahir normal adalah pada usia kehamilan 37-42 minggu dan berat badan 2500- 4000 gram. Masa bayi baru lahir (neonatal) adalah saat kelahiran sampai umur 1 bulan, sedangkan masa bayi adalah saat bayi umur 1 bulan sampai 12 bulan (Prawirohardjo, 2014).

2.4.2 Ciri-ciri Bayi Baru Lahir Normal

Ciri-ciri bayi baru lahir normal menurut Dewi (2013) yaitu:

- a. Lahir Aterm antara 37- 42 minggu
- b. Berat badan 2500 - 4000 gram

- c. Panjang badan 48 - 52 cm
- d. Lingkar dada 30 - 38 cm
- e. Lingkar kepala 33- 35 cm
- f. Lingkar lengan atas 11-12 cm
- g. Pernapasan $\pm$ 40-60 x/menit
- h. Frekuensi denyut jantung 120-160 x/menit
- i. Kulit kemerah-merahan dan licin karena jaringan subkutan yang cukup
- j. Rambut lanugo tidak terlihat dan rambut kepala biasanya telah sempurna
- k. Kuku agak panjang dan lemas.
- l. Nilai APGAR > 7 .
- m. Genetalia pada laki-laki ditandai dengan testis yang berada pada skrotum dan penis yang berlubang, pada perempuan ditandai dengan adanya uretra dan vagina yang berlubang serta adanya labia minora dan mayora.
- n. Eliminasi yang baik ditandai dengan keluarnya mekonium dalam 24 jam pertama berwarna hitam kecoklatan.

2.4.3 Adaptasi terhadap kehidupan ektrauteri

Adaptasi bayi baru lahir adalah proses penyesuaian fungsional bayi baru lahir dari hidup dalam kandungan hingga hidup di luar kandungan. Adaptasi normal ini disebut juga homeostasis.

2.5 Konsep Dasar Keluarga Berencana

2.5.1 Pengertian Keluarga Berencana

Keluarga Berencana merupakan upaya peningkatan kepedulian dan peran serta masyarakat melalui pendewasaan usia perkawinan, peraturan kelahiran, pembinaan ketahanan keluarga, peningkatan kesejahteraan keluarga untuk mewujudkan keluarga kecil, bahagia dan sejahtera (Dewi, 2016).

Adapun Tujuan Program KB menurut (Anggraini dan Martini, 2018) yaitu:

a. Tujuan umum :

Membentuk keluarga kecil sesuai dengan kekuatan sosial ekonomi suatu keluarga dengan cara pengaturan kelahiran anak, agar diperoleh suatu keluarga bahagia dan sejahtera yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya.

b. Tujuan program KB :

Memperbaiki kesehatan dan kesejahteraan ibu, anak, keluarga dan bangsa;
Mengurangi angka kelahiran untuk menaikkan taraf hidup rakyat dan bangsa;
Memenuhi permintaan masyarakat akan pelayanan KB dan KR yang berkualitas, termasuk upaya-upaya menurunkan angka kematian ibu, bayi, dan anak serta penanggulangan masalah kesehatan reproduksi.

2.5.2 Macam-macam Kontrasepsi

a. Pil

1) Pil kombinasi

Kontrasepsi dapat berupa pil kombinasi (mengandung estrogen dan progesteron), atau hanya dapat mengandung progesteron. Peran pil KB adalah

untuk mencegah ovulasi dan mencegah penebalan endometrium. Jika pil kontrasepsi digunakan dengan benar. Menurut Handayani (2017), jenis pil kombinasi antara lain:

- a) Monofasik : pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen/progesteron dalam dosis sama, dengan tablet tanpa hormon aktif.
- b) Bifasik : Pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen/progesteron dengan dua dosis yang berbeda, dengan 7 tablet.
- c) Trifasik: Pil yang tersedia dalam kemasan 21 tablet mengandung hormon aktif estrogen/progesteron dengan tiga dosis yang berbeda, dengan 7 tablet tanpa hormon aktif.

Peran kontrasepsi majemuk adalah untuk menghambat ovulasi, membuat endometrium tidak sesuai dengan implantasi, mencegah masuknya lendir serviks ke dalam sperma, dan mengandalkan pergerakan tuba fallopi, sehingga mengganggu transportasi sel telur (Mulyani dan Rinawati, 2015).

Keuntungan :

- a) Tidak mengganggu hubungan seksual
- b) Siklus haid menjadi teratur (mencegah anemia)
- c) Dapat digunakan sebagai metode jangka panjang
- d) Dapat digunakan pada masa remaja hingga menopause
- e) Mudah dihentikan setiap saat.

Kerugian:

- a) Mahal dan sangat bosan diminum setiap hari
- b) Akan menyebabkan mual pada 3 bulan pertama
- c) Terjadi perdarahan bercak atau spotting
- d) Pusing
- e) Terjadinya sakit payudara
- f) Terjadi kenaikan berat badan
- g) Tidak mencegah dari penyakit menular seksual
- h) Tidak dapat menyusui bayi (Handayani, 2017).

2) Kontrasepsi pil progestin

Merupakan pil kontrasepsi yang berisi hormon sintetis progesteron. Adapun jenis-jenis dari kontrasepsi pil progestin menurut Handayani, (2017) antara lain:

- a) Paket berisi 35 tablet: 300 mikrogram levonorgestrel atau 350 mikrogram norethindrone.
- b) Kemasan berisi 28 pil: Berisi 75 mikrogram desogestrel.

Peran kontrasepsi progesteron adalah untuk menghambat ovulasi dan mencegah implantasi. Kelebihan pil progesteron adalah sangat efektif bila digunakan dengan benar, tidak mengganggu hubungan seksual, dan tidak berpengaruh pada menyusui. Kerugian dari pil progesteron adalah harus diminum pada waktu yang sama setiap hari, dan melupakan kebiasaan tersebut dapat menyebabkan kegagalan metode (Handayani, 2017).

b. Suntikan

1) Suntikan Kombinasi

Merupakan kontrasepsi suntik yang mengandung hormon sintetik estrogen dan progesteron, jenisnya medroksi progesteron asetat 25 mg dan estradiol spinosa 5 mg, sebulan sekali dengan injeksi intramuskular (Cyclofem), estradiol valerat 50 mg Alkohol disuntikkan secara intramuskular sebulan sekali . Mekanisme injeksi gabungan adalah untuk menghambat ovulasi, mengentalkan lendir serviks, menghancurkan penetrasi sperma, mengubah endometrium (atrofi), memblokir implantasi, dan menghambat gamet dan saluran tuba. Kelebihan alat kontrasepsi ini adalah tidak berpengaruh pada hubungan suami istri, tidak memerlukan pemeriksaan dalam, dan klien tidak perlu menyimpan obat yang bersifat jangka panjang.

Kekurangan alat kontrasepsi ini antara lain perubahan pola haid : tidak teratur, flek, pendarahan hingga 10 hari, pemakaian pertama : mual, pusing, nyeri payudara, rasa tidak nyaman ini akan hilang setelah penyuntikan kedua atau ketiga, klien harus menyuntikkan dan menambah otot. setiap 30 hari (Dewi, 2016).

2) Suntikan progestin

Dibandingkan minipil, kontrasepsi suntik progesteron ini sangat efektif karena dosis progesteronnya cukup tinggi dibandingkan minipil. Namun, pemulihan kesuburan sangat lambat, yaitu rata-rata 4 bulan setelah penghentian suntikan, sehingga tidak cocok untuk wanita yang ingin hamil sesegera mungkin.

Pil kontrasepsi ini cocok untuk ibu menyusui. Secara umum, manfaatnya hampir sama dengan minipil, tetapi metode kontrasepsi ini lebih efektif. Waktu penyuntikan pertama pada dasarnya sama dengan kontrasepsi hormonal lainnya.

Kunjungan kembali adalah jam 12 setelah injeksi. Injeksi ulang dapat dilakukan 2 minggu sebelumnya. Penyuntikan ulang juga dapat dilakukan 2 minggu setelah program, dengan ketentuan wanita tersebut dianggap tidak hamil, tetapi dalam waktu 7 hari setelah penyuntikan atau jika belum melakukan hubungan seksual (Dewi, 2016).

Keuntungan dari metode kontrasepsi ini adalah sangat efektif dalam mencegah kehamilan jangka panjang dan tidak berpengaruh pada hubungan antara suami dan istri. Kerugian dari metode kontrasepsi ini adalah sering ditemukan gangguan menstruasi, tergantung pada lokasi fasilitas pelayanan kesehatan dan masalah kenaikan berat badan.

3) Implant

Kontrasepsi implan adalah alat kontrasepsi yang mengandung levonorgestrel, yang dibungkus dalam kapsul karet silikon (polydimethylsiloxane) dan ditempatkan di bawah kulit. Implan mencegah kehamilan dengan terus melepaskan hormon levonorgestrel. Jenis-jenis kontrasepsi implan adalah:

- 1) Norplant yaitu implan yang terdiri dari 6 batang dari bahan silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm dengan diameter 2,4 mm yang berisi 36mg levonogestrel dan lama kerjanya 5 tahun.
- 2) Implanon yaitu implan yang terdiri 1 batang yang berbahan silasti lembut berongga dengan panjang 40 mm diameter 2 mm, yang diisi dengan 68 mg dan 3 ketodeogestrel dan lama 3 tahun
- 3) Jadena dan indoplant adalah implan yang terdiri dari 2 batang berbahan batang lembut berongga dengan panjang 4,3 cm, diameter 2,5 mm,

berisi 75 mg Levonorgestel dengan lama kerja 3 tahun yang sekarang sangat lumrah digunakan dengan bentuk ini.

Keuntungan dari metode kontrasepsi ini antara lain efisiensi tinggi, efektif 24 jam setelah pemasangan, perlindungan jangka panjang (hingga lima tahun untuk jenis Norplant), pemulihan kesuburan yang cepat setelah ekstraksi, tidak ada pemeriksaan internal dan tidak ada pengaruh estrogen, dan tidak mempengaruhi payudara. pemberian susu.

4) Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR) IUD

IUD (intra uterine device) merupakan kontrasepsi yang dimasukkan melalui serviks dan dipasang di dalam uterus (Dewi, 2016).

1) Mekanisme Kerja:

1) Fungsi utama alat kontrasepsi adalah untuk mencegah bertemunya sperma dan sel telur, meskipun alat kontrasepsi membuat sperma sulit masuk ke saluran reproduksi wanita dan mengurangi kemampuan sperma untuk membuahi.

2) Kemampuan AKDR untuk mencegah sperma memasuki tuba falopi.

3) IUD juga dapat mencegah implantasi karena terletak di dalam rahim.

Jenis-jenis alat kontrasepsi dalam kandungan adalah:

a) Alat kontrasepsi yang mengandung tembaga yaitu Tembaga T (CuT 380A) dan Nova T.

b) IUD yang mengandung hormon progesteron yaitu Mirena

c) IUD ekstra usia 20 akan di bentuk cincin bibir (terbuat dari plastik).

Kekurangan dari alat kontrasepsi ini adalah harus dipasang dan dilepas oleh tenaga terlatih, harganya mahal, dan penerima tidak bisa berhenti menanamkannya sesuka hati (Dewi, 2016).

Kelebihan dari pil kontrasepsi ini adalah mulai bekerja 24 jam setelah pemasangan, merupakan metode kontrasepsi jangka panjang (8 tahun), tidak mengganggu produksi ASI dan tidak mengganggu hubungan seksual. dimasukkan setelah melahirkan atau setelah aborsi. Kerugian dari kontrasepsi jenis ini adalah akan meningkatkan risiko infeksi panggul. Misalnya ada sedikit pendarahan setelah 12 hari pemasangan, tetapi akan hilang setelahnya. Anda tidak dapat memasang atau melepasnya sendiri. Kesehatan pekerja dapat menginstal dan melatih, dan dapat menggunakan peralatan. . Tidak diperhatikan (Dewi, 2016).

Waktu pemasangan:

- a) Segera setelah melahirkan, dalam 48 jam pertama atau 4 minggu setelah melahirkan.
- b) Setelah keguguran (segera atau dalam 7 hari), jika tidak ada gejala infeksi (Dewi, 2016).