

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 KONSEP POST PARTUM**

##### **2.1.1 Pengertian**

Post partum atau masa nifas adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil berlangsung 6 minggu. (Himalaya & Deni. 2022)

Masa nifas dimulai setelah lahirnya plasenta hingga rahim kembali ke keadaan normal sebelum hamil. Periode ini berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan postpartum, ibu memang mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan sering kali menimbulkan ketidaknyamanan. Namun, beberapa kondisi ini bisa menjadi patologis jika tidak diatasi dengan benar atau jika tanda-tandanya menunjukkan adanya komplikasi. (Fiorent.,dkk. 2021).

Masa postpartum atau masa nifas adalah periode setelah kelahiran bayi, dimulai dari saat plasenta lahir hingga alat-alat kandungan kembali ke keadaan sebelum hamil. Secara umum, periode postpartum berlangsung sekitar 6 minggu. Selama waktu ini, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan untuk kembali ke kondisi normal dan beradaptasi dengan proses pasca persalinan. (Himalaya & Deni. 2022).

##### **2.1.2 Tahapan Masa Post Partum**

Tahapan pada masa nifas ini meliputi : perubahan fisik, psikis dan lochea baik yang terjadi secara fisiologis maupun patologis. Dalam masa nifas terdapat juga beberapa komplikasi dan penyakit yang meliputi: Beberapa masalah yang sering terjadi pada saat puerperium meliputi : infeksi masa nifas, infeksi saluran kemih, metritis, bendungan payudara, infeksi payudara, abses payudara, abses

pelvis,peritonitis, infeksi luka perineum, infeksi luka abnominaldan perdarahan pervaginam.( Fitriah., dkk. 2020).

### **2.1.3 Kebutuhan Masa Post Partum**

Diperlukan penanganan yang baik pada ibu masa postpartum, baik psikologis maupun fisiknya. Penanganan fisik salah satunya adalah pemberian nutrisi yang adekuat bagi ibu postpartum. Status gizi yang baik dan seimbang sangat dibutuhkan untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu post partum dimana membantu proses metabolisme, pemeliharaan dan berperan dalam pembentukan jaringan baru. Kebutuhan gizi pada masa postpartum terutama pada saat menyusui akan meningkat sebanyak 25%, hal ini karena digunakan untuk proses kesembuhan setelah melahirkan,serta untuk memproduksi air susu yang cukup, semua itu akan meningkat tiga kali dari kebutuhan biasa yang di perlukan oleh ibu (3,4). Nutrisi di butuhkan oleh ibu post partum sebagai sumber tenaga pembangun, pengatur tubuh supaya pertumbuhan, perkembangan bayi yang disusui, memperlancar produksi ASI, memelihara kadar vitamin yang larut dalam ASI, memberi cukup vitamin A ibu dan bayi sehingga terhindar dari kebutaan meningkatkan daya tahan tubuh, memulihkan kondisi tubuh ibu, serta dapat mempertahankan kesehatan ibu sendiri. Seorang ibu harus tetap memenuhi kebutuhan gizi dirinya sendiri dan bayinya, karena ASI merupakan satu-satunya sumber makanan bayi khususnya pada bulan-bulan pertama kehidupan bayi. Nutrisi merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dan harus mendapatkan perhatian khusus, terutama pada ibu postpartum dimana masih ada luka perineum ataupun luka cesarea dimana gizi diperlukan dalam proses penyembuhan luka tersebut. Hal utama yang diperhatikan dalam nutrisi bukan terkait banyaknya makanan yang dikonsumsi, akan tetapi zat gizi yang terkandung didalam makanannya. Pemberian nutrisi terkait dengan jenis makanan yang dimakan, frekuensi, dan jadwal pemberian makanan. Zat – zat yang mengandung berbagai gizi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh biasanya terkandung pada ikan, telur, daging dan sebagainya. Gizi yang dibutuhkan ibu

menyusui lebih banyak karena selain digunakan untuk proses penyembuhan dirinya juga untuk memproduksi ASI bagi bayinya. Produksi ASI yang baik dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi ibu, sehingga makanan yang dikonsumsi harus memenuhi jumlah kalori, lemak, protein, dan vitamin serta mineral yang cukup seperti protein, sayuran dan buah-buahan, dan mineral. Ibu post partum dianjurkan untuk banyak minum, waktu minum terbaik yaitu ketika menyusui dan sebelum menyusui ( Soleati., dkk. 2020 ).

#### **2.1.4 Perubahan fisiologis pada masa postpartum**

Dalam menjalani adaptasi masa nifas, sebagian ibu dapat mengalami fase-fase sebagai berikut:

1. Fase Taking in

Merupakan fase pada waktu segera setelah persalinan dimana pada masa ini ibu cenderung pasif. Berlangsung 24-48 jam setelah kelahiran bayi. Ibu butuh banyak bantuan untuk melakukan hal yang mudah dan juga dalam pengambilan keputusan.

2. Fase Taking Hold

Perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu dan setelah ibu melihat bayinya untuk pertama kalinya dan pengalaman merawat bayi. Fase taking Hold berlangsung antara hari ke 3-10. Perasaan yang timbul adalah perasaan khawatir pada ibu akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawab dalam merawat bayi. Berdasarkan hasil penelitian Taviyanda (2019), perubahan emosional yang dirasakan ibu setelah menjadi ibu sebagian besar ibu merasa senang dan mereka sangat tertarik dengan kehadiran bayi mereka, walau rasa senang itu juga disertai dengan perasaan takut, cemas dan bingung bagaimana memperlakukan bayi mereka untuk pertama kalinya.

3. Fase Letting Go

Merupakan fase dimana ibu nifas sudah menemukan peran sendiri. Ibu mulai menerima peran barunya sebagai seorang ibu. Ibu belajar menyusun rencana untuk melewati hari-hari baru dengan bayi dan keluarga. Fase

letting go berlangsung minggu ke 2 hingga minggu ke 4 nifas dan bisa lebih cepat tergantung kemampuan ibu beradaptasi ( Febrianti.,dkk.2022).

## **2.2 KONSEP MASSAGE PAYUDARA**

### **2.2.1 Pengertian**

Payudara akan menghantarkan ASI dari ibu ke bayinya. Menginjak usia kandungan 7 bulan, biasanya ASI sudah keluar dari payudara ibu. Menjaga kebersihan payudara bisa dilakukan se-hari 2 kali. Ketika mandi, bersihkan daerah yang menghitam (aerola) dengan menggunakan kapas yang telah ditetesi baby oil. Rutinitas ini dilakukan supaya lubang payudara bersih dan tidak tersumbat kotoran. Jika kandungan tidak bermasalah dan tidak sering kontraksi, dianjurkan pula untuk melakukan pijat payudara untuk merangsang produksi asi (Chomaria, 2021).

Massage payudara adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh ibu untuk menunjang keberhasilan menyusui, yang dimulai pada masa kehamilan, setelah persalinan, dan masa menyusui bayi. Salah satu cara untuk mengurangi ketegangan dan memberikan perasaan rileks yang dapat berdampak positif pada peningkatan produksi ASI karena Refleksi letdown.

Metode ini meredakan ketegangan dan memberikan rasa rileks, serta refleks pengeluaran ASI bekerja dengan baik sehingga aliran ASI lancar. Memijat beberapa bagian tubuh, seperti kepala, leher, bahu, punggung, tulang belakang, dan dada, memiliki manfaat penting bagi ibu nifas.

### **2.2.2 Manfaat**

Berikut adalah beberapa manfaat masase payudara setelah melahirkan yang perlu diketahui:

#### **1) Relaksasi otot**

Manfaat pijat payudara setelah melahirkan yang pertama adalah mampu merelaksasi otot. Pijatan ini dapat melemaskan otot, meningkatkan sirkulasi, serta menurunkan hormon stres. Dengan begitu, ibu merasa lebih tenang secara fisik dan emosi.

#### **2) Pereda Sakit**

Setelah melahirkan, merasakan sakit pada beberapa bagian tubuh adalah hal yang wajar. Dengan mendapatkan pijatan pada dada dapat membuat bahu lebih ringan dan mengurangi nyeri pada payudara. Selain itu, hal ini juga dapat mengatasi perasaan sakit pada lengan, bahu, hingga punggung.

#### **3) Melancarkan ASI**

Manfaat pijat payudara pasca melahirkan lainnya adalah mampu melancarkan ASI yang tersumbat. Penyumbatan saluran ASI umumnya disebabkan oleh produksi ASI yang lebih cepat dari frekuensi bayi menyusu atau ibu memerah ASI. Hal ini dapat mencegah penumpukan ASI di jaringan yang menimbulkan pembengkakan dan peradangan.

### **2.2.3 Satuan Operasional Prosedur (SOP)**

Persiapan sebelum pijat payudara:

1. Hangatkan tangan, Anda juga bisa mencuci tangan dengan air hangat.
2. Pilih tempat yang nyaman dan tenang (privasi).
3. Pilih tempat duduk atau kasur yang nyaman.
4. Hindari mengoleskan berbagai jenis minyak pada payudara Jika hal ini terjadi, bayi Anda bisa menolak untuk menyusui.
5. Untuk melembabkan payudara dan memperlancar aliran ASI, sebaiknya ibu memeras payudara dengan kain/handuk hangat atau mandi air panas.(Monika, 2016)

#### Langkah-Langkah Memijat Payudara:

1. Setelah ibu sudah duduk dengan nyaman, goyangkan payudara ibu secara perlahan dengan kedua tangan sebelum memulai pemijatan.
2. Jika ibu mempunyai payudara besar, ibu dapat menopang payudara bagian bawah dengan tangan ibu dan memijatnya dengan tangan yang lain.
3. Tekan payudara dari atas dan pijat lembut dengan gerakan memutar dengan telapak tangan dari bawah ke arah puting susu, dengan fokus pada area berkembangnya saluran susu.



4. Selain melingkar, variasikan gerakan memijat, yaitu lurus dengan arah dinding dada. (Monika, 2016)

