

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Post Partum*

1. Pengertian *Post Partum*

Post partum adalah masa setelah persalinan atau bisa disebut masa nifas. Masa nifas berlangsung selama kurang lebih 6 minggu dimulai dari kelahiran plasenta sampai alat-alat kandungan pulih kembali. Pada masa ini merupakan masa yang rentan bagi kehidupan ibu bersalin (Saadah & Haryani, 2022).

2. Tahapan Masa *Post Partum*

Tahapan pada masa *post partum* menurut Wahyuningsih (2019) yaitu:

a. *Immediate post partum* (setelah plasenta lahir-24 jam)

Pada masa ini masalah yang sering terjadi yaitu pendarahan karena atonia uteri, sehingga perlu melakukan pemeriksaan kontraksi uterus, pengeluaran *lochea*, tekanan darah dan suhu tubuh.

b. *Early postpartum* (24 jam-1 minggu)

Tahapan *early post partum* harus dipastikan involusi uteri normal, tidak ada perdarahan, *lochea* tidak berbau busuk, tidak terjadi peningkatan suhu, serta cairan ibu tercukupi.

c. *Late post partum* (minggu 1- minggu ke 6)

Pada tahap akhir masa *post partum* dilakukan pendidikan kesehatan Keluarga Berencana (KB).

3. Partus Spontan

Partus spontan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan dengan ketentuan ibu atau tanpa anjuran atau obat-obatan. Partus spontan yaitu proses lahirnya bayidengan tenaga ibu sendiri, tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi yang umumnya berlangsung kurang dari 24 jam.

4. Perubahan Sistem *Post Partum*

Perubahan sistem *post partum* menurut (Zubaidah, 2021) yaitu:

a. Perubahan fisiologis yang terjadi yaitu:

1) Uterus

Involusi uterus yaitu keadaan dimana uterus kembali ke kedalam bentuk maupun posisi seperti sebelum hamil. Proses ini berlangsung selama 10 hari, dimana pada hari ke 10 Tinggi Fundus Uterus (TFU) tidak teraba di simfisis pubis.

2) *Lochea*

Lochea, yaitu cairan yang berasal dari kavum uteri dan vagina selama masa *post partum*. *Lochea* keluar setelah bayi lahir sampai dengan 3 atau 4 minggu. *Lochea* terbagi menjadi beberapa jenis yaitu *lochea rubra*, *sanguileta*, *serosa*, dan *alba*. *Lochea rubra* berwarna merah dan berlangsung 2 hari *post partum*. *Lochea sanguileta* berwarna merah kuning dan berlangsung 3-7 hari *post partum*. *Lochea serosa* berwarna kuning dan berlangsung 7-14 hari *post partum*. Dan yang

terakhir *lochea alba*, *lochea alba* berwarna putih yang berlangsung 14 hari sampai 2 minggu berikutnya.

3) Ovarium dan tuba falopi

Setelah kelahiran plasenta produksi ekstrogen menurun sehingga menimbulkan mekanisme timbal balik dari sirkulasi menstruasi, sehingga pada tahap ini dimulai kembali proses ovulasi.

4) Sistem pencernaan

Setelah kelahiran dapat menyebabkan nyeri ulu hati dan konstipasi karena setelah kelahiran plasenta memproduksi hormon ekstrogen dan progesteron. Hal ini menyebabkan kurangnya keseimbangan cairan dan hambatan defekasi karena nyeri pada bagaian perineum akibat luka episiotomi.

5) Vagina dan perineum

Vagina secara berangsur-angsur luasnya berkurang tetapi jarang kembali ke ukuran nullipara. Perineum yang terdapat jahitan serta bengkak akan pulih sembuh sekitar 6-7 hari, dan *vulva hygiene* perlu dilakukan agar tidak terjadi infeksi. Pada bagian perinium dapat dirasakan ketidaknyaman *pasca partum* yang disebabkan oleh tindakan episotomi.

6) Payudara

Selama kehamilan jaringan payudara tumbuh dan menyiapkan fungsinya mempersiapkan makanan bagi bayi. Pada hari ketiga setelah melahirkan efek prolaktin pada payudara mulai dirasakan, sel yang menghasilkan ASI mulai berfungsi.

7) Sistem perkemihan

Pelvis ginjal selama kehamilan akan teregang dan dilatasi, kemudian akhir minggu ke empat setelah melahirkan akan kembali normal.

8) Tanda-tanda vital

Tekanan darah kadang naik lalu kembali normal setelah beberapa hari setelah melahirkan. Sedangkan nadi akan bradikardi dan pernapasan sedikit meningkat setelah persalinan dan akan normal. Suhu tubuh saat dapat meningkat setelah 2 jam *post partum*.

b. Perubahan psikologi ibu *post partum* menurut wahyuningsih (2019) yaitu:

1) *Fase taking in*

Pada fase ini merupakan periode ketergantungan yang berlangsung dari hari 1-2 setelah melahirkan. Pengalaman proses persalinan sering berulang diceritakan dan pada fase ini fokus perhatian ibu terutama pada dirinya sendiri. Fase ini pun

membuat ibu mudah tersinggung yang membuat ibu cenderung lebih pasif terhadap lingkungannya.

2) *Fase taking hold*

Periode ini berlangsung pada hari 2-4 *post partum*. Pada masa ini, ibu biasanya agak sensitif dan merasa tidak mahir dalam merawat bayinya, sehingga ibu memerlukan dukungan dari keluarga agar timbul percaya diri dalam merawat dirinya sendiri dan bayinya.

3) *Fase letting go*

Terjadi setelah ibu pulang kerumah dan ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan bayi. Ibu harus beradaptasi dengan kebutuhan bayi yang sangat bergantung.

5. Nutrisi ibu *post partum*

Nutrisi salah satu kebutuhan dasar pada ibu *post partum*. Nutrisi sangat dibutuhkan ibu *post partum* sebagai sumber tenaga, perkembangan bayi yang disusui, memperlancar produksi ASI, memulihkan kondisi tubuh ibu, dan mempertahankan kesehatan ibu sendiri. Status gizi yang seimbang sangat di butuhkan untuk mempercepat pemulihan kesehatan ibu *post partum* (Tetti Solehati, 2020).

B. Laserasi Perineum

a. Pengertian

Trauma perineum adalah komplikasi persalinan pervaginam yang sangat umum dan diperkirakan terjadi. Laserasi dapat terjadi secara spontan atau iatrogenik, seperti pada episiotomi, pada perineum, leher rahim, vagina, dan vulva (Sari et al., 2023).

b. Klasifikasi

Laserasi perineum diklasifikasikan menjadi empat kategori dasar (Ramar & Grimes, 2023).

1. Derajat Pertama: cedera superfisial pada mukosa vagina yang mungkin mengenai kulit perineum.
2. Derajat Kedua: laserasi derajat satu yang mengenai mukosa vagina dan badan perineum.
3. Derajat Ketiga: laserasi derajat dua yang melibatkan sfingter ani. Ini selanjutnya diklasifikasikan menjadi tiga subkategori:
 - a. Kurang dari 50% sfingter ani robek.
 - b. Lebih dari 50% sfingter anal robek.
 - c. Sfingter anal eksternal dan internal robek.
4. Derajat Keempat: laserasi derajat ketiga yang mengenai mukosa rektal.
5. Laserasi perineum yang parah, termasuk laserasi derajat tiga dan empat, disebut sebagai cedera sfingter anal obstetrik (OASIS).

c. Komplikasi

Komplikasi paling umum dari laserasi perineum adalah pendarahan. Sebagian besar pendarahan dapat dikontrol dengan cepat melalui tekanan dan perbaikan bedah. Namun, pembentukan hematoma dapat menyebabkan kehilangan darah dalam jumlah besar dalam waktu yang sangat singkat.

Selain pendarahan, komplikasi langsung juga mencakup rasa sakit dan waktu penjahitan yang menyebabkan tertundanya ikatan ibu-anak. Ada juga risiko infeksi dan kerusakan luka akibat perbaikan vagina. Infeksi dapat menunda penyembuhan luka (Ramar & Grimes, 2023).

d. Kontraindikasi

Faktor risiko laserasi perineum meliputi nuliparitas, persalinan pervaginam operatif, episiotomi garis tengah, dan peningkatan berat badan janin. Malpresentasi, termasuk posisi oksiput posterior yang persisten dan bertambahnya usia kehamilan, keduanya berkontribusi terhadap laserasi perineum. Faktor risiko paling umum untuk cedera OASIS adalah persalinan dengan forceps atau vakum, episiotomi garis tengah, dan/atau janin besar. (Sari et al., 2023).

C. Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

a. Pengertian

Ketidaknyamanan *pasca partum* adalah perasaan tidak nyaman yang dihubungkan dengan ibu setelah melahirkan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu *post partum* seperti mules, nyeri pada jahitan, kurang tidur, dan kelelahan.

b. Etiologi Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

Penyebab dari masalah keperawatan ketidaknyamanan *pasca partum* adalah trauma perineum selama persalinan, involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula, pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI, kekurangan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, ketidakpatenan posisi duduk, dan faktor budaya (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Trauma perineum disebabkan oleh tindakan episiotomi atau juga bisa disebabkan karena laserasi perineum. Tindakan episiotomi dilakukan dengan cara membuat sayatan antara vulva dan anus untuk memudahkan proses pengeluaran bayi. Tindakan episiotomi menimbulkan rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu *post partum*. Kondisi ketidaknyamanan karena faktor nyeri dapat berlangsung selama beberapa minggu bahkan satu bulan. (Saadah & Siti Haryani, 2022).

Pembengkakan payudara disebabkan karena ductus lakteferus (kelenjar susu) menyempit akibat ASI yang tidak di kosongkan dengan

sempurna, atau faktor lain karena adanya anomaly pada putting susu sehingga terjadi overdistensi pada saluran laktasi dan menyebabkan bengkak dan nyeri pada payudara, hal ini membuat ibu *post partum* merasa tidak nyaman. Pada ibu *post partum* hormon estrogen dan progesteron akan turun setelah persalinan dan memicu hipofisis memproduksi hormon prolaktin untuk memproduksi ASI. hormon prolaktin dan oksitisin meningkat sehingga dapat memproduksi ASI (Afrina, 2024).

Involusi uteri yaitu kembalinya posisi rahim seperti kondisi awal sebelum hamil dan terjadi di kala III persalinan. Setelah plasenta dikeluarkan, rahim berkontraksi dan retraksi terus menerus dan menyebabkan rahim menjadi anemia dan serat otot atrofi. Pada tahap ini terjadi penurunan estrogen dan progesteron. (Wahyuningsih, 2019).

Kekurangan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, serta faktor budaya dapat mempengaruhi kesehatan ibu setelah melahirkan yang dapat diakibatkan karena kurangnya pengetahuan ibu dalam mengasuh diri dan bayi. Faktor budaya dapat membentuk kebiasaan dan respon terhadap kesehatan dan penyakit tanpa memandang tingkatannya. Contohnya terkait pantangan makan bagi ibu *post partum* yang seharusnya bisa meningkatkan gizi ibu menyusui, dikarenakan adat dan kebiasaan setempat yang membatasi akan menyebabkan kekurangan gizi.

c. Manifestasi Klinis

Tanda dan gejala dari ketidaknyamanan *pasca partum* yaitu, mengeluh tidak nyaman, tampak meringis, terdapat kontraksi uterus, luka episiotomi, payudara bengkak, tekanan darah meningkat, frekuensi nadi meningkat, berkeringat berlebih, menangis/merintih, dan haemorroid (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

d. Intervensi Keperawatan

Terapi Relaksasi (I.09326)

Tindakan

Observasi

1. Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif.
2. Identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan.
3. Identifikasi kesediaan, kemampuan, dan penggunaan teknik sebelumnya.
4. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan.
5. Monitor respons terhadap terapi relaksasi.

Terapeutik

1. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan.

2. Berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik relaksasi.
3. Gunakan pakaian longgar.
4. Gunakan nada suara lembut dengan irama lambat dan berirama,
5. Gunakan relaksasi sebagai strategi penunjang dengan analgetik atau tindakan medis lain, jika sesuai.

Edukasi

1. Jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (mis. musik, meditasi, napas dalam, relaksasi otot progresif).
2. Jelaskan secara rinci intervensi relaksasi yang dipilih.
3. Anjurkan mengambil posisi nyaman.
4. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi.
5. Anjurkan sering mengulangi atau melatih teknik yang dipilih.
6. Demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (mis. napas dalam, peregangan, atau imajinasi terbimbing).

e. Luaran Keperawatan

Status Kenyamanan Pascapartum (L.07061)

Ekspetasi : meningkat

1. Keluhan tidak nyaman
2. Meringis
3. Luka episiotomi
4. Kontraksi uterus

5. Berkeringat
6. Menangis
7. Merintih
8. Hemoroid
9. Kontraksi uterus
10. Payudara bengkak
11. Tekanan darah
12. Frekuensi nadi

Keterangan

1 : menurun/meningkat

2 : cukup menurun/cukup meningkat

3 : sedang

4 : cukup meningkat/cukup menurun

5 : meningkat/menurun

D. Teknik Relaksasi Benson

a. Pengertian Teknik Relaksasi Benson

Ada berbagai tindakan untuk mengatasi ketidaknyamanan *pasca partum*, yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi sangat efektif dan baik dalam menurunkan rasa nyeri sehingga ibu bisa lebih nyaman, namun dengan teknik farmakologi tidak dapat meningkatkan kemampuan ibu *post partum* dalam mengatasi nyeri tersebut, dan apabila obat-obatan dikonsumsi dalam jangka panjang dapat berefek pada ginjal (Kamallia, 2022). Tindakan

untuk mengurangi nyeri selain tindakan farmakologi untuk membuat klien membuat klien merasa aman yaitu mengajarkan teknik relaksasi, salah satunya relaksasi benson.

Relaksasi benson adalah metode relaksasi yang di ciptakan oleh Herbert Benson seorang peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard, relaksasi ini menggunakan teknik nafas dalam dan mengucapkan kata kata dengan keyakinan yang dianut individu (Alza et al., 2023).

Keberhasilan dalam teknik relaksasi benson terdapat 4 elemen yang mendasari yaitu, lingkungan yang tidak ramai (tenang), pasien dapat merelaksasikan otot-otot tubuh selama 10-15 menit dan berfikir positif agar perpaduan antara relaksasi dan perpaduan antara faktor fisiologis atau keyakinan. Metode ini mengungkapkan ucapan tertentu dan memiliki ritme teratur dan berulang dengan berserah kepada Tuhan (Febiantri & Machmudah, 2021).

b. Manfaat Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi benson bekerja dengan cara mengalihkan fokus seseorang terhadap nyeri dan dengan menciptakan suasana nyaman serta tubuh yang rileks maka tubuh akan meningkatkan proses analgesia endogen hal ini diperkuat dengan adanya kalimat yang memiliki efek menenangkan. Kelebihan dari teknik relaksasi benson yaitu lebih mudah dilakukan oleh klien dan dapat menekan biaya pengobatan.

Relaksasi benson dapat mengurangi tingkat stress, kecemasan, rasa tidak nyaman, dan juga dapat menurunkan metabolisme, kontraksi jantung, tekanan darah, serta melepas hormon yang berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Teknik relaksasi ini menimbulkan respon relaksasi yang kuat dibandingkan dengan teknik relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan (Morita et al., 2020).

c. Prosedur Teknik Relaksasi Benson

Teknik relaksasi benson dilakukan dengan tiga tahap yaitu:

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan yaitu dengan mengkaji skala nyeri atau identifikasi penyebab ketidaknyamanan, kemudian memberikan salam dan perkenalan, menyediakan lingkungan yang tenang dan nyaman, menjaga privasi klien, memilih kalimat untuk untuk diucapkan setelah nafas dalam yang berisi pujian dan pendekatan kepada tuhan dan kepercayaan masing-masing.

2. Tahap kerja

Yang dilakukan yaitu dengan memposisikan klien dalam posisi berbaring atau posisi nyaman pasien dan rileks. Kemudian membimbing pasien untuk memejamkan mata, meminta pasien untuk tenang, dan mengendorkan otot-otot tubuh. Menginstrusikan klien untuk menarik nafas lewat hidung tahan 3 detik kemudian hembuskan disertai mengucapkan kalimat yang akan diucapkan di tahapan awal lewat mulut. Instrusikan pasien untuk membuang

pikiran negatif dan kata kata yang diucapkan, lakukan teknik ini selama 10-15 menit. Kemudian diakhiri relaksasi dengan tutup mata selama dua menit dan membuka secara perlahan.

3. Tahap terminasi dan evaluasi.

Evaluasi perasaan pasien setelah melakukan teknik relaksasi benson, dan tutup dengan kontrak pertemuan selanjutnya, kemudian salam (Febiantri & Machmudah, 2021).

E. Mekanisme Teknik Relaksasi Benson

Mekanisme Relaksasi Benson Dengan Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

1. Nyeri

Pada ibu *post partum* dapat di lakukan tindakan non farmakologi yaitu dengan relaksasi, salah satunya dengan relaksasi benson. Relaksasi benson di lakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan *pasca partum* yang di sebabkan karena nyeri. Nyeri pada ibu *post partum* dapat berupa luka pada bagian perineum, pembengkakan payudara, dan involusi uterus.

Teknik relaksasi benson dilakukan dengan cara teknik relaksasi nafas dalam dan mengucapkan kata kata sesuai kepercayaan tiap individu. Mekanisme dalam teknik relaksasi benson yang berkaitan pada hubungan antara respon hipotalamus dan respon dalam arousal simpatis. Efek relaksasi ini dengan membuat tubuh menghasilkan hormon endorpin yang merupakan hormon alami yang di produksi tubuh dan memiliki fungsi sebagai penghilang rasa sakit alami.

Endorpin dapat di produksi tubuh secara alami saat tubuh dengan keadaan rileks. Relaksi benson memberikan efek peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi fikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam fikiran dengan keadaan tenang dan fokus pada suatu objek, sehingga dapat membangun rasa aman dan nyaman terhadap nyeri yang dirasa dapat menurun (Febiantri & Machmudah, 2021).

2. Cemas

Pada ibu *post partum* dengan kecemasan mengakibatkan beberapa otot akan mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan saraf simpatis. Korteks otak menerima rangsangan yang di kirim melalui saraf simpatis ke kelenjar adrenal yang akan melepaskan adrenalin sehingga nafas menjadi dalam dan tekanan darah meningkat. Tekanan darah meningkat karena ibu mulai cemas terkait kondisi setelah melahirkan. Untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan cara relaksasi. Teknik relaksasi dapat memutuskan pikiran-pikiran negatif yang menyertai kecemasan.

Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang kali kalimat spiritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Relaksasi benson mampu memberikan efek pada peningkatan gelombang alfa sehingga membuat kondisi pikiran menjadi rileks. Ketika gelombang alfa dalam pikiran, akan menghasilkan zat endorfin alami yang menghasilkan

sensasi nyaman dan tenang sehingga relaksasi ini mampu menurunkan kecemasan (Pohan & Admaja, 2023).

F. Potensi Kasus Yang Mengalami Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

1. Ibu *Post Partum* Spontan

a. Luka perineum

Pada saat melahirkan mengakibatkan robekan pada jalan lahir. Untuk mencegah robekan, seringkali dilakukan tindakan episotomi. Episotomi yaitu tindakan membuat sayatan antara vulva dan anus untuk memperbesar pintu vagina. Tindakan episotomi lebih cepat pulih dan sembuh dibandingkan dengan robekan jalan lahir.

Tindakan episotomi dapat berdampak pada masalah fisik dan psikologis ibu. Secara fisik episotomi akan menyebabkan ketidaknyamanan *pasca partum* berupa nyeri pada luka jahitan pada bagian perineum. Sedangkan dampak psikologis nya ibu menjadi takut dan cemas akibat nyeri yang dirasakan. Kondisi ketidaknyamanan *pasca partum* ini dapat berlangsung selama beberapa minggu sampai satu bulan (Saadah & Siti Haryani, 2022).

b. Involusi uterus

Involusi uterus adalah proses kembalinya uterus segera setelah bayi dan plasenta lahir ke kondisi seperti sebelum hamil. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus maka akan menyebabkan sub involusi. Untuk menghindari subinvolusi di perlukan

mobilisasi dini pada ibu agar kontraksi uterus baik dan fundus uterus menjadi keras, sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan. kontraksi membentuk penyempitan pembuluh darah yang terbuka (Yunifitri et al., 2021).

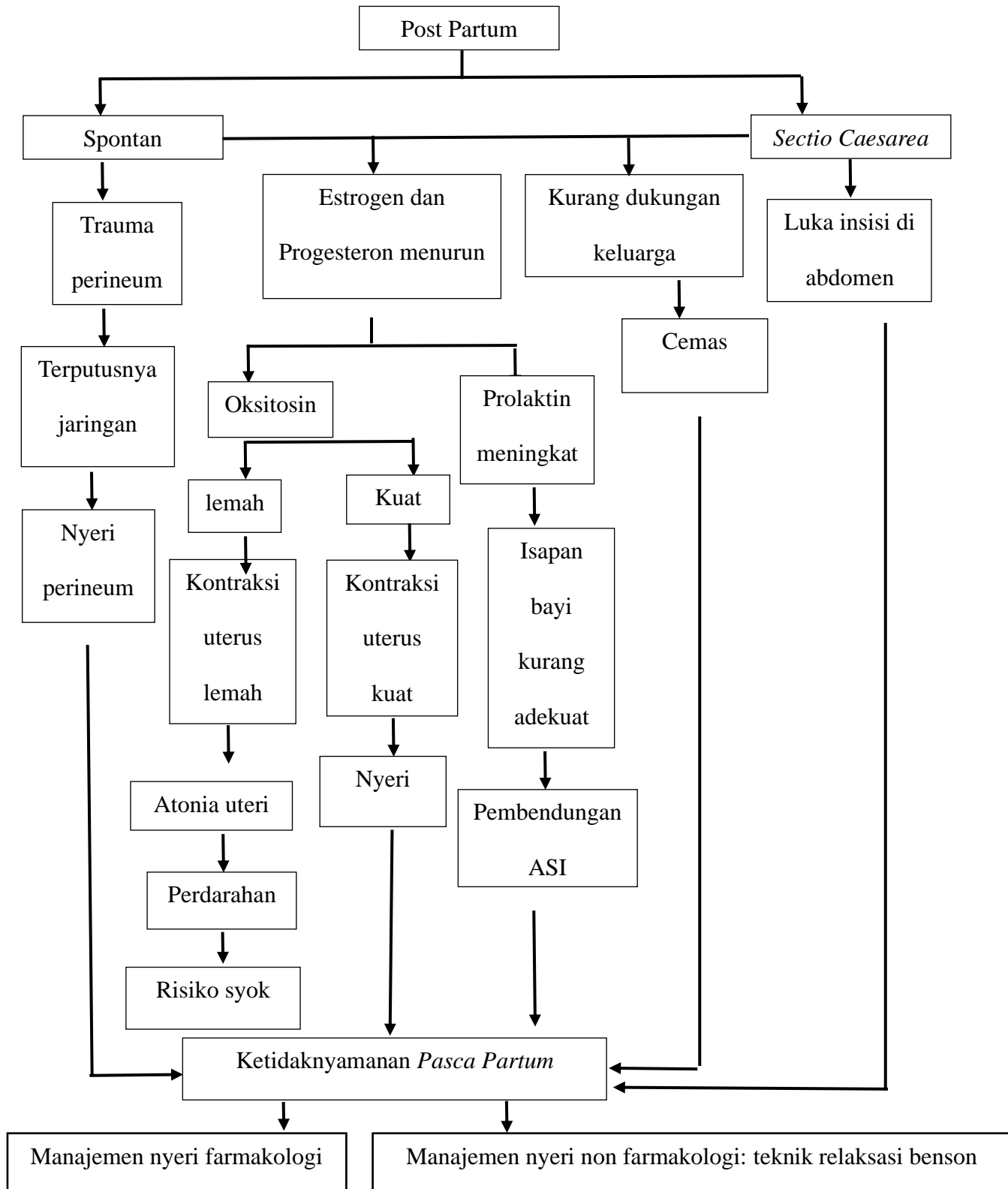
c. Pembengkakan payudara

Pembengkakan payudara terjadi pada ibu dengan persalinan spontan dan persalinan *sectio caesarea*. Pembengkakan payudara berupa rasa nyeri dan panas saat payudara diraba, payudara tampak tegang dan bengkak, dan suhu badan naik, dan pembengkakan payudara terjadi pada hari ketiga hingga keenam setelah persalinan saat ASI secara normal dihasilkan. Pembengkakan payudara tersebut dapat menimbulkan masalah ketidaknyamanan *pasca partum* (Afrina, 2024).

2. Ibu *post partum sectio caesarea*

Sectio caesarea (SC) merupakan proses pengeluaran janin dengan cara melakukan insisi pada dinding abdomen dan juga uterus. Nyeri post SC akan berdampak pada ibu diantaranya yaitu mobilisasi menjadi lebih terbatas, tidak terpenuhinya *bonding attachment*, *Activity of Daily Living* (ADL) menjadi terhambat, Inisiasi Menyusui Dini (IMD) menjadi tidak terpenuhi dikarenakan saat ibu bergerak terjadi peningkatan nyeri sehingga respon ibu terhadap bayi berkurang (Kamallia, 2022).

G. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori