

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar *Pasca Partum*

1. Pengertian *Pasca Partum*

Pasca partum merupakan masa yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika sistem reproduksi kembali semula seperti sebelum hamil, hal ini akan berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Gede *et. al*, 2025). *Pasca partum* adalah masa pemulihan organ reproduksi setelah melahirkan yang berlangsung selama 6-8 minggu (Ratna Dewi, 2025).

2. Tahapan *Pasca Partum*

Tahapan *pasca partum* menurut Kumala F. (2024) terdiri dari :

a. *Pasca partum* dini (*early puerperium*)

Early puerperium adalah masa setelah plasenta lahir sampai 24 jam. Pada masa ini sering terjadi banyak masalah seperti perdarahan atonia uteri.

b. *Pasca partum* lanjut (*late purperium*)

Late puerperium adalah periode 24 jam sampai satu minggu bayi lahir. Pada fase ini, penting untuk memastikan involusi uteri dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, lokhea tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, dan ibu dapat menyusui dengan baik.

c. *Pasca partum* akhir (*remote puerperium*)

Remote puerperium adalah masa satu minggu sampai 5 minggu *post partum*. Pada periode ini tetap dilakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB.

3. Laserasi Perineum

a. Trauma perineum

Ruptur perineum merupakan perlukaan jalan lahir yang terjadi pada saat kelahiran bayi baik menggunakan alat maupun tidak menggunakan alat. Ruptur perineum dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor maternal, faktor janin, dan faktor pendukung (Oklin Dawa, 2022)

b. Klasifikasi Laserasi Perineum menurut Fauziyah Rahma (2024) :

- 1) Derajat I : laserasi epitel vagina dan kulit perineum.
- 2) Derajat II : rupture derajat satu ditambah laserasi pada otot perineum tetapi tidak mengenai otot sfingter ani.
- 3) Derajat III : laserasi pada otot vagina, perineum, otot perineum, dan otot sfingter ani.
- 4) Derajat IV : rupture perineum derajat tiga dengan laserasi mukosa rectum.

4. Perubahan Fisiologis pada *Pasca Partum*

Perubahan fisiologi menurut Bahrah *et. al* (2023) pada *pasca partum* sebagai berikut :

a. Payudara

Pada *pasca partum* terjadi pembesaran payudara karena pengaruh peningkatan hormon estrogen, untuk mempersiapkan produksi asi dan laktasi. Pada semua ibu yang telah melahirkan proses laktasi sering terjadi secara alami. Fisiologi menyusui mempunyai dua mekanisme yaitu : produksi ASI dan sekresi ASI atau let down reflex. Jenis-jenis ASI berdasarkan waktu produksi dan kandungan nutrisinya adalah kolostrum (hari 1-5 setelah melahirkan). ASI transisi (hari 6-14 setelah melahirkan) dan ASI matur (setelah 2 minggu sampai seterusnya).

b. Uterus

Setelah plasenta lahir, uterus akan memulai mengeras karena kontraksi dan retraksi otot-ototnya. Uterus berangsur-angsur mengecil sampai keadaan sebelum hamil yang di sebut dengan involusi uteri. Proses ini berlangsung selama 4-6 minggu setelah persalinan dan dipengaruhi oleh kontraksi otot rahim, hormon, serta aktivitas menyusui.

c. *Lochea*

Merupakan cairan nifas yang keluar dari rahim setelah melahirkan, terdiri dari darah, lendir, dan jaringan sisa plasenta. Berikut jenis lochea yaitu :

- 1) *Lochea rubra*, berwarna merah karena berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban, desidu, verniks keseosa, lanugo, meconium berlangsung 2 hari *pasca partum*.
- 2) *Lochea sanguinolenta*, berwarna merah kuning berisi darah dan lendir berlangsung 3-7 hari *pasca partum*.
- 3) *Lochea serosa*, berwarna kuning karena mengandung serum, jaringan desidua, leukosit dan eritrosit berlangsung 7-14 hari *pasca partum*.
- 4) *Lochea alba*, berwarna putih terdiri atas leukosit dan sel-sel desidua berlangsung 14 hari sampai 2 minggu berikutnya.

d. Endometrium

Setelah melahirkan, area bekas implantasi plasenta mengalami proses nekrosis, di mana jaringan yang tidak lagi dibutuhkan akan luruh dan dikeluarkan melalui *lochea rubra*.

e. Serviks

Setelah bayi lahir, servik mengalami involusi atau pemulihan bertahap agar kembali ke bentuk dan fungsi semula.

f. Vagina

Setelah melahirkan vagina tetap terbuka lebar, mungkin mengalami beberapa derajat edema atau memar, dan celah pada introitus. Sekitar minggu ketiga *pasca partum*, ukuran vagina menurun kembali dengan kembalinya rugae vagina.

g. Perineum

Setelah melahirkan perineum sedikit bengkak dan terdapat luka jahitan bekas robekan, yaitu sayatan untuk memperluas jalan lahir. Proses penyembuhan biasanya selama 2-3 minggu *pasca partum*.

h. Sistem endokrin

Selama masa nifas, perubahan sistem endokrin sangat berpengaruh terhadap pemulihan tubuh ibu, produksi ASI, serta kembalinya kesuburan.

i. Tanda vital *post partum*

Tanda vital yang di observasi seperti suhu tubuh, nadi, tekanan darah dan pernafasan.

5. Perubahan Psikologis *Pasca Partum*

Perubahan psikologis Gede *et. al* (2025) yang terjadi pada *pasca partum* yaitu :

a. Adaptasi psikologis ibu dalam *pasca partum*

Perubahan hormonal yang sangat cepat setelah proses melahirkan juga ikut mempengaruhi keadaan emosi dan proses adaptasi ibu *pasca partum*. Fase – fase yang akan dialami oleh ibu *pasca partum*, sebagai berikut :

1) Fase *taking in*, terjadi dalam 24-48 jam pertama setelah persalinan. Pada masa ini, ibu lebih fokus pada dirinya sendiri, banyak berbicara tentang pengalaman melahirkan, serta

cenderung pasif dan bergantung pada tenaga kesehatan atau keluarga dalam merawat diri dan bayinya.

2) Fase *taking hold*, terjadi setelah 24-48 jam *pasca partum* hingga satu minggu. Pada fase ini, ibu mulai lebih aktif dan percaya diri dalam merawat bayinya serta ingin belajar lebih banyak tentang peran barunya sebagai seorang ibu.

3) Fase *letting go*, terjadi setelah ibu merasa lebih percaya diri dalam perannya sebagai seorang ibu, biasanya beberapa minggu setelah persalinan. Pada tahap ini, ibu sudah menerima perubahan perannya secara penuh dan mulai menyeimbangkan peran sebagai ibu, istri dan individu.

b. *Post partum blues (baby blues)*

Merupakan perubahan suasana hati yang tiba-tiba mudah menangis, cemas, dan merasa kewalahan. Kondisi ini biasanya terjadi dalam beberapa hari pertama setelah melahirkan dan dapat mereda dalam dua minggu tanpa penanganan khusus.

c. *Depresi post partum*

Merupakan kondisi yang lebih serius dengan gejala seperti perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat terhadap aktivitas yang disukai, merasa tidak berharga, dan kesulitan membangun ikatan dengan bayi.

6. Komplikasi yang terjadi pada *pasca partum*

Beberapa komplikasi yang terjadi pada *pasca partum* menurut Ernawati *et. al* (2022) yaitu :

- a. Perdarahan *pasca partum*
- b. Infeksi puerperalis, endometritis, salphingitis, infeksi pada luka perineum atau infeksi pada luka operasi
- c. Gangguan laktasi : puting susu lecet, pembengkakan payudara, mastitis
- d. Gangguan psikologis : depresi *pasca partum*, psikosis

B. Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

1. Pengertian ketidaknyamanan *pasca partum*

Ketidaknyamanan *pasca partum* adalah perasaan tidak nyaman yang berhubungan dengan kondisi setelah melahirkan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016). Ketidaknyamanan *pasca partum* merupakan rasa tidak nyaman yang dialami setelah persalinan pervaginam, salah satunya yaitu nyeri episiotomi karena adanya jahitan (Adwitia & Adimayanti, 2024).

2. Penyebab ketidaknyamanan *pasca partum*

Terdapat beberapa ketidaknyamanan pada *pasca partum*. Meskipun dianggap normal, ketidaknyamanan tersebut dapat menyebabkan distress fisik yang bermakna (Ernawati *et. al*, 2022).

- a. Nyeri setelah melahirkan

Nyeri melahirkan disebabkan oleh :

1) Proses kontraksi rahim

Setelah proses melahirkan normal maupun operasi *caesar*, rahim akan berkontraksi agar menyusut atau mengembalikan bentuknya ke ukuran semula. Kondisi tersebut mengakibatkan timbulnya rasa sakit atau nyeri pada perut bagian bawah, misal sebelah kanan atau kiri setelah melahirkan dikenal juga dengan *afterpains*

2) Sayatan bekas operasi caesar

Menimbulkan rasa tidak nyaman dibagian perut akibat sembelit yang memang umum terjadi usai menjalani operasi apapun di area perut, berdasarkan Newton-Wellesley Hospital. Lama waktu berlangsung rasa sakit tergantung dari beberapa faktor, diantaranya adalah riwayat persalinan sebelumnya, lama waktu persalinan, hingga riwayat operasi *caesar*.

b. Pembesaran payudara

Pembesaran payudara disebabkan oleh kombinasi akumulasi dan statis air susu serta peningkatan vaskularitas dan kongesti. Hal ini terjadi saat pasokan air susu meningkat, pada sekitar hari ketiga *post partum* baik ibu menyusui maupun tidak menyusui dan berakhir sekitar 24 hingga 48 jam.

c. Nyeri perineum

Sebelum tindakan episiotomi, penting untuk memeriksa perineum untuk tidak terjadi komplikasi seperti hematoma.

Pemeriksaan ini juga mengindikasikan tindakan lanjutan apa yang mungkin paling efektif.

d. Konstipasi

Rasa takut dapat menghambat fungsi bowel jika wanita takut bahwa hal tersebut dapat merobek jahitan atau akibat nyeri yang disebabkan oleh ingatannya tentang tekanan bowel pada saat persalinan. Konstipasi lebih diperberat dengan longgarnya abdomen dan ketidaknyamanan jahitan robekan perineum derajat tiga atau empat.

e. Hemoroid

Hemoroid yang terjadi selama masa kehamilan, menimbulkan trauma dan menjadi lebih edema selama kala II persalinan.

Penyebab ketidaknyamanan pasca partum menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) yaitu trauma perineum selama persalinan dan kelahiran, involusi uterus, proses pengembalian ukuran rahim ke ukuran semula, pembengkakan payudara dimana alveoli mulai terisi ASI, kekurangan dukungan dari keluarga dan tenaga kesehatan, ketidaktepatan posisi duduk serta faktor budaya.

3. Tanda dan gejala ketidaknyamanan *pasca partum*

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017), tanda dan gejala ketidaknyamanan *pasca partum* dibagi menjadi dua jenis yaitu tanda gejala mayor dan minor. Tanda gejala mayor antara lain mengeluh nyeri, tampak meringis, terdapat kontaksi uterus, luka episiotomi, payudara

bengkak. Sedangkan tanda gejala minor yang bisa ditemukan pada ibu *post partum* adalah tekanan darah meningkat, frekuensi nadi meningkat, berkeringat berlebihan, menangis/merintih, haemoroid.

4. Intervensi keperawatan

Tabel 2.1. *Nursing Care Plan*

Diagnosa keperawatan	SLKI	SIKI
Ketidaknyamanan pasca partum	Status kenyamanan pasca partum (L.07061) Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam status kenyamanan meningkat dengan kriteria hasil : a. Keluhan tidak nyaman menurun b. Meringis menurun c. Luka episiotomi menurun d. Kontraksi uterus menurun e. Berkeringat menurun f. Merintih menurun g. Hemoroid menurun h. Payudara bengkak menurun i. Tekanan darah menurun j. Frekuensi nadi menurun	Manajemen nyeri (I.08238) Observasi : a. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri b. Identifikasi respon nyeri non verbal c. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri d. Identifikasi pengaruh nyeri pada kualitas hidup e. Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah didiberikan Terapeutik : a. Berikan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi

rasa nyeri (*foot massage*)

- b. Kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis.suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan)
- c. Fasilitasi istirahat dan tidur

Edukasi :

- a. Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri
- b. Ajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri

Kolaborasi :

- a. Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu
-

C. Terapi *Foot Massage*

1. Pengertian *foot massage*

Foot massage merupakan teknik yang melibatkan pengolahan jaringan lunak melalui tindakan memukul, menggosok, atau menekan yang berpengaruh pada peningkatan aliran darah, memperbaiki kekuatan otot dan menghasilkan rasa tenang (Robby *et. al*, 2022).

Foot massage adalah salah satu bentuk terapi komplementer yang aman dan mudah dilakukan, yang dapat meningkatkan aliran darah,

membantu dalam pengeluaran sisa metabolik, meningkatkan fleksibilitas sendi, meredakan nyeri, mengendurkan otot, dan memberikan kenyamanan (Ainun & Leini, 2021).

2. Manfaat *foot massge*

Foot massage dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi perasaan cemas, mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan fisik, serta meningkatkan kualitas tidur (Robby *et. al*, 2022).

Manfaat *foot massage* yaitu mengurangi kelelahan dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi nyeri, menurunkan tekanan darah tinggi, mengurangi kegelisahan dan depresi, menyegarkan permukaan kulit (Putra, 2024). Sedangkan menurut Nurkhasanah S. (2025) *foot massage* dapat membantu pelepasan hormon endorfin di otak yang merupakan pereda nyeri alami, membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang penegluaran ASI dan memudahkan proses menyusui, membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan aliran limfe, mengurangi kram otot, membantu mengatasi stress setelah melahirkan, gerakan meremas, mengusap dan tekanan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian perut dan membantu pemulihan tubuh.




3. Prosedur *Foot Massage*

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi,

mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman (Ainun & Leini, 2021).

Prosedur *foot massage* dimulai dari telapak kaki sampai dengan bagian jari-jari kaki selama 15 detik di setiap bagian kaki sebelum tindakan, kedua telapak tangan dilumuri dengan *lotion* atau *baby oil* dahulu dan menempatkan handuk di bawah paha dan lutut pasien. Adapun langkah-langkah *foot massage* secara lengkap disajikan di tabel 2.2.

Tabel 2. 2 Langkah-langkah *foot massage*

No.	Metode	Langkah-langkah <i>Foot Massage</i>
1.		Dengan menggunakan bagian tumit telapak tangan peneliti, peneliti akan menggosok dan memijat telapak kaki pasien secara perlahan dari arah dalam ke arah sisi luar kaki bagian kanan luar selama 15 detik. (<i>effleurage</i> dan <i>petrissage</i>)
Gambar 2. 1		
2.		Dengan menggunakan tumit telapak tangan peneliti di bagian yang sempit dari kaki kanan, peneliti menggosok dan memijat secara perlahan bagian telapak kaki pasien dari arah dalam ke sisi luar selama 15 detik. (<i>effleurage</i> dan <i>petrissage</i>)
Gambar 2. 2		
3.		Pegang semua jari-jari kaki oleh tangan kanan, dan tangan kiri menopang tumit pasien, kemudian peneliti memutar pergelangan kaki tiga kali searah jarum jam dan tiga kali ke arah berlawanan arah jarum jam selama 15 detik. (<i>vibration</i>)
Gambar 2. 3		

4.



Gambar 2. 4

Tahan kaki di posisi yang menunjukkan ujung jari kaki mengarah keluar (menghadap peneliti), gerakan maju dan mundur tiga kali selama 15 detik. (*effleruage*)

5.



Gambar 2. 5

Tahan kaki di area yang lebih luas bagian atas dengan menggunakan seluruh jari (ibu jari di telapak kaki dan empat jari di punggung kaki) dan kedua belah bagian kemudian kaki digerakkan ke sisi depan dan ke belakang tiga kali selama 15 detik. (*eeffleruage*)

6.



Gambar 2. 6

Tangan kiri menopang kaki kemudian tangan kanan memutar dan memijat masing-masing jari kaki sebanyak tiga kali di kedua arah, untuk memeriksa ketegangan (15 detik). (*Vibration*)

7.



Gambar 2. 7





Pegang kaki kanan dengan kuat dengan menggunakan tangan kanan pada bagian punggung kaki sampai ke bawah jari-jari kaki dan tangan kiri yang menopang tumit, genggam bagian punggung kaki berikan pijatan lembut selama 15 detik. (*pettrissage* dan *friction*)

8.



Gambar 2. 8

Posisi tangan berganti, tangan kanan menopang tumit dan tangan kiri yang menggenggam punggung kaki sampai bawah jari kaki kemudian di pijat dengan lembut selama 15 detik. (*pettrissage* dan *friction*)

9.	 <p>Gambar 2. 9</p>	<p>Pegang kaki dengan lembut tapi kuat dengan tangan kanan di bagian punggung kaki hingga ke bawah jari-jari kaki dan gunakan tangan kiri untuk menopang di tumit dan pergelangan kaki dan berikan tekanan selama 15 detik. (<i>tapotement</i>)</p>
10.	 <p>Gambar 2. 10</p>	<p>Menopang tumit menggunakan tangan kiri dan tangan kanan untuk memutar setiap searah jarum jam dan berlawanan arah jarum jam serta menerapkan tekanan lembut selama 15 detik. (<i>vibration</i>)</p>
11.	 <p>Gambar 2. 11</p>	<p>Menopang tumit dengan menggunakan tangan kiri dan memberikan tekanan dan pijatan dengan tangan kanan pada bagian sela-sela jari bagian dalam dengan gerakan ke atas dan ke bawah dengan lembut selama 15 detik. (<i>effleurage, petrissage, friction</i>)</p>
12.	 <p>Gambar 2. 12</p>	<p>Tangan kanan memegang jari kaki dan tangan kiri memberikan tekanan ke arah kaki bagian bawah kaki menggunakan tumit tangan dengan memberikan tekanan lembut selama 15 detik. (<i>effleurage, petrissage, friction</i>)</p>

(Ainun & Leini, 2021)

4. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melakukan *foot massage* menurut (Zahra, 2023) :
 - a. Bagi peneliti mencuci tangan terlebih dahulu
 - b. Hindari melakukan *foot massage* satu jam setelah makan. Ini bertujuan agar makanan bisa di cerna secara maksimal.

- c. Jangan memijat terlalu keras dan lama bagi penderita penyakit jantung, diabetes, kanker dan *liver*.

D. Mekanisme *Foot Massage* dengan Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

Mekanisme *foot massage* sama dengan *massage* lainnya hanya saja lebih berfokus pada bagian kaki sehingga lebih mudah untuk dilakukan. Mekanisme *foot massage* mengaktifkan saraf parasimpatik kemudian mengirim sinyal ke otak dan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak. Gelombang alfa dalam otak akan membantu seseorang untuk mengontrol perasaan sehingga menimbulkan perasaan rileks dan membantu kontraksi otot mengeluarkan zat kimia otak untuk mengeluarkan hormon serotonin sehingga menciptakan rasa nyaman (Zaharany A. *et. al*, 2022).

E. Potensi Kasus yang dapat Mengalami Ketidaknyamanan *Pasca Partum*

1. Ibu *Pasca Partum* Spontan

a. Trauma perineum

Lacerasi perineum biasanya membuat ibu pasca persalinan mengalami rasa sakit yang hebat, tetapi ada juga ibu yang tidak merasakan nyeri meskipun perineumnya mengalami robekan. Perbedaan ini disebabkan oleh variasi ambang rasa sakit masing-masing individu (Hamrani S. *et al*, 2023).

b. Involusi uterus

Kontraksi otot rahim sangat penting untuk proses pengecilan rahim ke ukuran sebelum kehamilan, yang dikenal sebagai involusi uterus. Proses involusi yang berlangsung setelah melahirkan dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat kontraksi terjadi, atau biasa disebut sebagai nyeri setelah melahirkan yang dikenal dengan istilah *Afterpain* (Fauzia *et. al*, 2024).

c. Pembesaran payudara

Produksi kolostrum meningkat setelah melahirkan. Tingginya kadar estrogen dan progesteron membuat jaringan payudara tidak responsif terhadap prolaktin. Namun, ketika kadarnya menurun secara drastis, prolaktin memulai aktivitas sekresi susunya di kelenjar susu. Laktogenesis atau sekresi susu dimulai pada hari ketiga atau keempat pasca persalinan, payudara juga mengalami pembengkakan, terasa nyeri dan berdenyut serta mereda dalam waktu 24-48 jam. Mastitis perlu di waspadai oleh ibu menyusui (Rina *et. al*, 2024).

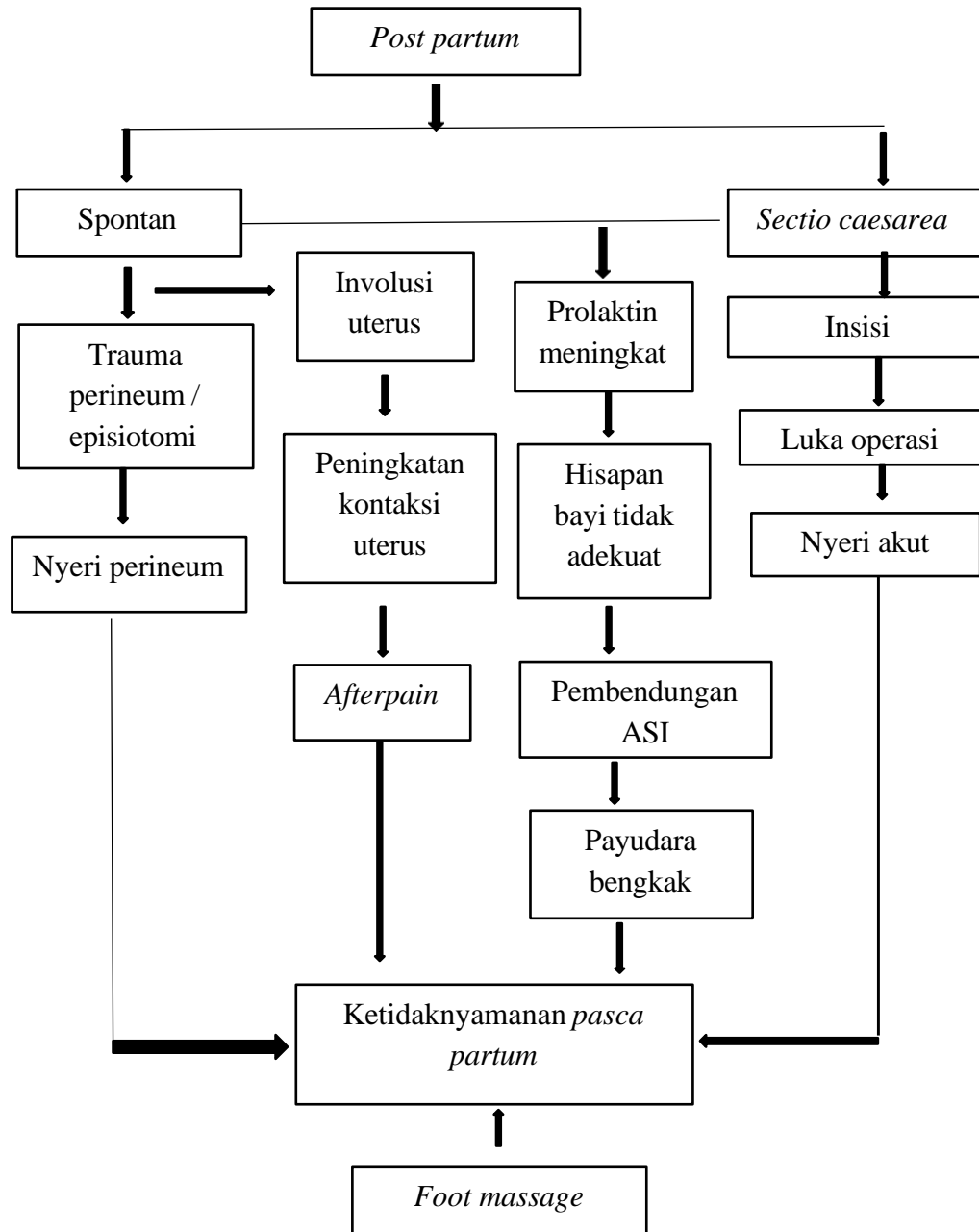
2. Ibu *Pasca Partum Sectio Caecarea*

Setelah dilakukan prosedur operasi *caesar*, pasien akan merasakan nyeri akibat luka hasil operasi yang dapat menyebabkan ibu merasa lelah, kurang percaya diri dalam mengelola emosinya, serta kesulitan dalam merawat bayinya. Berbagai masalah perawatan dapat muncul pada ibu setelah melahirkan melalui cara *caesar*, termasuk risiko

terjadinya infeksi, kesulitan dalam menyusui, nyeri akut, dan masalah lainnya. Di samping itu, ibu yang menjalani operasi *caesar* juga akan mengalami keterbatasan dalam bergerak, yang mengarah pada masalah perawatan seperti gangguan mobilitas fisik dan kurangnya kemampuan dalam merawat diri sendiri (Zaharany A. *et.al*, 2022).

Mobilisasi dini merupakan salah satu hal penting yang harus dilakukan oleh ibu *post sectio caesarea* untuk membantu mempercepat kesembuhan ibu sehingga dapat melakukan kembali aktivitas sehari-hari secara normal. Manfaat mobilisasi dini bagi ibu *pasca partum* adalah mengurangi infeksi *puerperium*, memperlancar fungsi sistem gastrointestinal dan sistem perkemihan, meningkatkan kelancaran peredaran darah sehingga nutrisi yang dibutuhkan luka terpenuhi dan mempercepat kesembuhan luka, mempercepat fungsi pengeluaran ASI (Nuraeni, 2024).

F. Kerangka Teori



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

(Tim Pokja SDKI DPP PPNI)