BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Teknik Kompres Hangat

1. Definisi Teknik Kompres Hangat.

Menurut Kesehatan et al,(2023) Kompres hangat adalah prosedur untuk memberikan sesnsasi hangat pada area tertentu dengan menggunakan bahan cair atau alat yang dapat menghasilkan perasaan hangat di bagian tubuh yang membutuhkan perawatan.

2. Patofisiologi Teknik Kompres Hangat

Menurut Nursalam (2020), pemberian kompres hangat memberi rangsangan suhu yang meningkatkan aliran darah serta memicu respon hormonal yang berperan dalam pengeluaran ASI. Proses fisiologi ini dijelaskan sebagai berikut:

a. Stimulasi Termal (Panas)

   Kompres hangat meningkatkan suhu jaringan payudara terjadi *vasodilatasi* pembuluh darah aliran darah meningkat distribusi oksigen dan hormone ke jaringan payudara menjadi lebih optimal.

b. Aktifitas Reseptor Saraf Sensorik

   Panas merangsang reseptor sensorik di kulit payudara impuls saraf dikirim ke hipotalamus di otak hipotalamus memberi sinyal ke kelenjar hipofisis posterior.

c. Sekresi Hormon Oksitosin

   Hipofisis posterior melepaskan oksitosin ke dalam sirkulasi darah oksitosin mencapai jaringan payudara memicu kontraksi sel mioepitel yang mengelilingi alveoli (kantung penghasil ASI).

d. Reflek *Let-Down* (Pengeluaran ASI)

   Kontraksi sel mioepitel ASI terdorong keluar dari alveoli menuju duktus laktiferus ASI mengalir ke putting susu proses ini disebut *let-down reflex.*

e. Efek Relaksasi

   Suhu hangat juga memberi efek relaksasi dan kenyamanan pada ibu, yang membantu menurunkan hormon stress seperti adrenalin. Hormon stress dapat

menghambat pelepasan oksitosin, sehingga ketika ibu rileks, produksi dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar.

3. Tujuan kompres hangat.

Menurut Astuti,(2023) Kompres hangat Kompres hangat pada payudara memiliki beberapa tujuan utama dalam mendukung kelancaran produksi dan pengeluaran ASI pada ibu menyusui, antara lain:

a. Merangsang Pelepasan Hormon Prolaktin dan Oksitosin.
   1) Panas dari kompres hangat merangsang hipotalamus, yang kemudian meningkatkan produksi 2esehat prolaktin (bertanggung jawab atas produksi ASI) dan oksitosin (berperan dalam *refleks let-down* ASI).

b. Melancarkan Aliran Darah ke Kelenjar Payudara.
   1) Kompres hangat membantu melebarkan pembuluh darah di sekitar payudara, meningkatkan aliran darah, serta mempercepat proses produksi dan pengeluaran ASI.

c. Mencegah dan Mengurangi Bendungan ASI.
   1) Dengan memperlancar pengeluaran ASI, kompres hangat dapat mencegah terjadinya bendungan ASI yang dapat menyebabkan nyeri atau pembengkakan pada payudara.

d. Mengurangi Ketegangan Otot dan Stres.
   1) Efek relaksasi dari kompres hangat membantu ibu menyusui menjadi lebih rileks, yang juga berdampak positif pada *refleks let-down* ASI.

e. Mengatasi Saluran ASI yang Tersumbat.
   1) Jika terdapat penyumbatan pada saluran ASI, panas dari kompres hangat dapat membantu melepaskan sumbatan tersebut, sehingga aliran ASI menjadi lebih lancar.

4. Manfaat kompres hangat.

Manfaat kompres hangat pada payudara ibu menyusui adalah meningkatkan kelancaran ASI pada ibu nifas dimulai dihari pertama nifas untuk kelancaran air susu ibu sehingga kecukupan ASI terpenuhi. Nency Agustia,(2023).

Menurut clinic, (2021) Kompres hangat pada payudara memiliki beberapa manfaat, terutama bagi ibu menyusui. Manfaat antara lain:

a. Membantu meredakan mastitis: Kompres hangat membantu meredakan nyeri dan peradangan yang berhubungan dengan mastitis, infeksi jaringan payudara yang biasa terjadi pada ibu menyusui.
b. Meningkatkan aliran ASI: Kompres hangat dapat membantu mengatasi masalah aliraan ASI.
c. Mengurangi kram dan ketegangan: kompres hangat dapat membantu mengurangi kram dan ketegangan otot di sekitaar payudara yang mungkin terjadi selama atau setelah menyusui.
d. Peningkatan kenyamanan: kompres hangat membantu ibu merasa rileks dan nyaman, mengurangi stress dan meningkatkan rasa sejahtera.

5. Cara Pemberian Kompres Hangat.

Menurut (Amini,2020) cara pemberian kompres hangat pada payudara sebagai berikut:

1) Beri kesempataan klien bertanya sebelum kegitaan dilakukan.
2) Mempersiapkan alat dan bahan media yang diperlukan.
3) Mempersiapkan ibu post partum saat melakukan Terapi.
4) Cuci tangan dan pakai sarung tangan jika diperlukan.
5) Rendam handuk atau kain dalam air hangat.
6) Kompres hangat dapat dilakukan 2 kali dalam sehari selama 7 hari.
7) Kompreskan payudara menggunakan air hangat dengan suhu 37-40 derajat celcius selama 15-20 menit.
8) Kompres dapat dilakukan dengan gerakan menekan lembut atau dibiarkan menempel.
9) Jika diperlukan, ulangi beberapa kali dengan mengganti kain yang sudah dingin.
10) Jika sudah dilakukan kompres hangat jangan lupa rapikan ibu, lingkungan,dan alat.

11) Lalu cuci tangan dengan benar.

6. Waktu Pemberian Kompres Hangat

Waktu yang tepat dilaksanakan yaitu pada hari pertama sampai hari ketiga setelah melahirkan. Dapat dilakukan minimal 2 kali dalam sehari dengan durasi 15-20 menit yang dapat dilakukan sebelum mandi pada pagi hari pertama dengan menggunakan air hangat, kemudian air biasa dan yang terakhir air hangat. Fatrin, (2023).

7. SOP Teknik Kompres Hangat.

Menurut (Amini et al.,2020) prosedur teknik kompres hangat sebagai berikut:

a. Persiapan Alat dan Bahan
   1) Handuk bersih atau kain lembut.
   2) Air hangat dengan suhu 37-40 derajat celcius (tidak terlalu panas untuk mencegah luka bakar).
   3) Wadah untuk air hangat.
   4) Heandscone/Washlap (jika diperlukan).

b. Tahap Orientasi
   1) Memberikan salam/menyapa klien.
   2) Memperkenalkan diri.
   3) Menjelaskan tujuan tindakan.
   4) Menjelaskan langkah langkah prosedur
   5) Menanyakan kepada pasien.

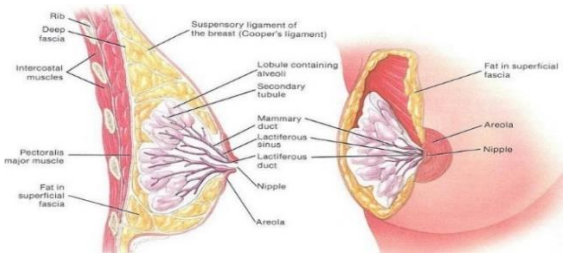
c. Tahap kerja
   1) Beri kesempataan klien bertanya sebelum kegitaan dilakukan.
   2) Mempersiapkan alat dan bahan media yang diperlukan.
   3) Mempersiapkan ibu post partum saat melakukan Terapi.
   4) Cuci tangan dan pakai sarung tangan jika diperlukan.
   5) Rendam handuk atau kain dalam air hangat.
   6) Kompres hangat dapat dilakukan 2 kali dalam sehari selama 7 hari.

7) Kompreskan payudara menggunakan air hangat dengan suhu 37-40 derajat celcius selama 15-20 menit.
8) Kompres dapat dilakukan dengan gerakan menekan lembut atau dibiarkan menempel.
9) Jika diperlukan, ulangi beberapa kali dengan mengganti kain yang sudah dingin.
10) Jika sudah dilakukan kompres hangat jangan lupa rapikan ibu, lingkungan,dan alat.
11) Lalu cuci tangan dengan benar.

B. Konsep Dasar Kelancaran Pengeluaran ASI

1. Anatomi dan Fisiologi Payudara

Payudara (mammae) adalah kelenjar yang terletak dibawah kulit, diatas otot dada. Pada saat hamil payudara membesar mencapai 600 gram dan di saat menyusui mampu mencapai 800 gr. Bagian-bagian payudara terdiri dari tiga bagian utama. Maryunani (2017), yaitu:



Gambar 1. Anatomi Payudara.

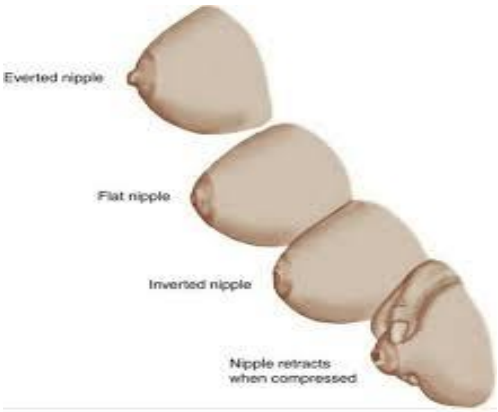
Korpus (badan), yaitu bagian yang membesar:

a. Bagian korpus mamame ada bagian yang diklaim memakai alveolus, yaitu unit terkecil yang menghasilkan ASI.
b. Alveolus terdiri asal beberapa sel aciner, jaringan lemak, sel plasma sel otot polos, dan pembuluh darah.

c. Beberapa alveolus mengelompok membentuk lobules berkumpul sebagai 15- 20 lobus di tiap payudara.

d. Dari alveolus ASI disalurkan ke dalam saluran mungil (Duktulus), kemudian beberapa saluran mungil bergabung membentuk saluran yang lebih akbar (duktus laktiferus).

1) Areola, bagian kehitaman pada tengah:
2) Dibawah areola, saluran yg lebih akbar melebar diklaim sinus laktiferus.
3) Akhirnya seluruh memusat ke di puting serta bermuara ke luar.
4) Didalam dinding alveolus juga saluran – saluran, terdapat otot polos yg bila berkontraksi memompa ASI keluar.
5) Papilla, (puting) bagian yg menonjol pada zenit payudara:
6) Terdapat empat macam putting yaitu bentuk yang normal/umum pendek/datar panjang serta terbenam (interverd).



Gambar 2. Macam-macam Puting payudara

7) Terdapat empat macam putting yaitu bentuk yang normal/umum pendek/datar panjang serta terbenam (interverd).

Bentuk payudara tidak terlalu berpengaruh di proses laktasi, yang penting ialah bahwa puting susu atau areola bisa ditarik sebagai akibatnya menghasilkan tonjolan atau dot ke pada aktualisasi diri bayi.

2. Pengeluaran ASI

Produksi ASI merupakan proses fisiologis kompleks yang melibatkan faktor fisik dan emosional serta terkait dengan beberapa hormon seperti, prolaktin, esterogen, progesteron, oksitosin, growth hormone. Glucocoticoidsdan insulin. Perubahan hormon ini memicu sekresi aktivitas sel epitel mammae yang biasa disebut lactatocytes. Salah satu upaya memperbanyak produksi ASI adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung laktagogum Produksi ASI yang baik akan berimbas pada peningkatan berat badan bayı, frekuensi BAK bayi, frekuensi BAB bayi dan frekuensi menyusui bayı. ASI dapat mempengaruhi berat badan bayi karena ASI mengandung laktose yang terdapat pada saluran pencernaan bayı Kemudian laktose akan diubah menjadi glukose dan galaktose dan akhirnya dimetabolisme menjadi energi serta kalon yang dapat berpengaruh terhadap berat badan bayi (Purnamasarı, 2019).

ASI merupakan sumber nutrisi yang terbaik bagi bayi yang mempunyai banyak manfaat baik untuk perkembangan, pertumbuhan dan kesehatan. Keberhasilan pemberian ASI tak lepas dari peranan ibu dalam menyusui. Pengetahuan yang baik, dukungan dari tenaga kesehatan dalam melakukan Inisiasi Menyusui Dini (IMD) dapat membantu ibu memberikan ASI eksklusif 6 bulan dan menyusui hingga 2 tahun. (Umar, 2021).

3. Proses Laktasi

Pada saat proses laktasi terdapat dua reflek yang berperan, yaitu reflek prolaktin dan reflek *let down*/reflek aliran yang akan timbul karena rangsangan isapan bayi pada putting susu. Berikut ini penjelasan kedua reflek tersebut, yaitu(Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

a. Reflek Prolaktin.

Pada saat akhir kehamilan, hormon prolaktin berperan untuk pembentukan kolostrum. Meskipun demikian, jumlah kolostrum terbatas karena aktivitas hormon prolaktin terhambat oleh hormone estrogen dan hormon progesterone

yang kadarnya masih tinggi. Akan tetapi, setelah melahirkan dan lepasnya plasenta, hormon fungsi sebagai reseptor mekanik.

b. Reflek Aliran/ *Let Down*

Proses pembentukan prolaktin oleh adenohipofisis, rangsangan yang berasal dari isapan bayi akan dilanjutkan ke hipofisis posterior yang kemudian akan mengeluarkan hormon oksitosin. Melalui aliran darah, hormon ini akan dibawa ke uterus sehingga menimbulkan kontrasi pada uerus dan dapat terjadi involusi dari organ tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi reflek let down tersebut yaitu dengan melihat bayi, mendengar tangisan bayi, mencium bayi, dan mempunyai pikiran untuk menyusui. Sedangkan, faktor-faktor yang menghambat reflek tersebut adalah ibu bayi yang mengalami stress, kebingungan, pikiran kacau, dan takut untuk menyusui bayinya serta ibu bayi yag mengalami kecemasan (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

1. Stadium pembentukan laktasi

   Menurut stadium pembentukan laktasi, ASI terbagi menjadi tiga stadium, yaitu (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

   a. Kolostrum

      Kolostrum adalah cairan kental dapat pula encer yang berwarna kekuningan yang di berikan pertama pada bayi yang megandung sel hidup menyerupai sel darah putih yang dapat membunuh kuman dan bakteri penyakit. Kolostrum juga melapisi usus pada bayi sehingga terlindung dari kuman dan bakteri penyakit. Kolostrum yang disekresikan oleh kelenjar dari hari pertama sampai keempat pada awal menyusui kira- kira sesendok teh.

      Pada keadaan normal, kolostrum dapat keluar sekitar 10cc -100cc dan akan meningkat setiap hari sampai sekitar 150-300 ml setiap 24 jam. Kolostrum lebih banyak mengandung protein, sedangkan kadar karbohidrat dan kadar lemak lebih rendah. Fungsi dari kolostrum adalah

memberikan gizi dan proteksi, yang terdiri atas zat sebagai berikut (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021):

1) Immunoglobulin

   Immunoglobulin tersebut dapat melapisi dinding usus yang berfungsi mencegah terjadinya penyerapan protein yang menyebabkan alergi.

2) Laktoferin

   Kadar laktoferin yang tinggi pada kolostrum dan air susu ibu terdapat pada hari ke-7 setelah melahirkan. Perkembangan bakteri patogen dapat di cegah dengan zat besi yang terkandung dalam kolostrum dan ASI.

3) Lisosom

   Lisosom mempunyai fungsi sebagai antibakteri dan menghambat perkembangan virus, kadar lisosom pada kolostrum lebihtinggi dari pada susu sapi.

4) Faktor Antitrypsin

   Faktor antitrypsin berfungsi sebagi penghambat kerja tripsin sehingga dapat menyebabkan immunoglobulin pelindung tidak akan pecah oleh tripsin.

5) Lactobasillus

   Lactobasillus terdapat pada usus bayi dan menghasilkan asam yang dapat mencegah pertumbuhan bakteri patogen, pertumbuhan lactobasillus membutuhkan gula yang mengandung nitrogen berupa faktor bifidus yang terdapat dalam kolostrum.

b. Air Susu Masa Peralihan

Air Susu Ibu (ASI) peralihan merupakan ASI yang keluar setelah keluarnya kolostrum sampai sebelum menjadi ASI yang matang/ matur. Adapun ciri-ciri dari air susu masa peralihan adalah sebagai berikut :

1) Peralihan ASI dari kolostrum sampai menjadi ASI yang matur.
2) Di sekresikan pada hari ke-4 sampai hari ke 10 dari masa laktasi.

3) Kadar protein rendah tetapi kandungan karbohidrat dan lemak semakin tinggi.
4) Produksi ASI semakin banyak dan pada waktu bayi berusia tiga bulan dapat diproduksi kurang lebih 800ml/hari (Lina Fitriani & Sry Wahyuni, 2021).

c. Air Susu Matang (Matur)

Air susu matang adalah cairan susu yang keluar dari payudara ibu setelah masa ASI peralihan. ASI matur berwarna putih kekuningan. Ciri-ciri dari ASI matur adalah sebagai berikut:

1) ASI yang disekresi pada hari ke-10 dan seterusnya.
2) Pada ibu yang sehat, produksi ASI akan cukup untuk bayi.
3) Cairan berwarna putih kekuninganyang diakibatkan oleh garam Ca-Casienant, riboflavin, dan karotes yang te rdapat di dalamnya.
4) Tidak akan menggumpal jika dipanaskan.
5) Mengandung faktor antimikrobal.
6) Interferon producing cell.
7) Sifat biokimia yang khas, kapasitas buffer yang rendah, dan adanya faktor bifidus.

4. Manfaat Kelancaran Pengeluaran ASI

Beberapa manfaat ASI menurut (Astutik, 2017) meliputi:

a. Manfaat ASI bagi bayi
   1) Nutrisi yang sesuai untuk bayi dan terbaik untuk bayi
   2) Mudah di cerna
   3) Bersih, sehat dan suhu yang tepat
   4) Membantu pertumbuhan yang baik bagi bayi
   5) Mengurangi kejadian gigi berlubang
   6) Mengandung antibodi, sehingga melindungi bayi dari berbagai penyakit infeksi
   7) ASI yang diproduksi berubah sesuai dengan perkembangan bayi

8) Bayi merasa aman, nyaman dan terlindungi
9) Meningkatkan kecerdasan
10) Koordinasi saraf menghisap, menelan dan bernafas lebih sempurna
11) Kalori yang terkandung dalam ASI dapat memenuhi kebutuhan bayi sampai usia 6 bulan
12) Perkembangan psikomotorik bayi lebih cepat
13) Menunjang perkembangan penglihatan bayi

b. Manfaat ASI bagi Ibu
1) Membantu proses involusi uterus.
2) Dengan dikeluarkannya hormon oksitosin akan menstimulus kontraksi rahim, sehingga dapat mempercepat involusi uterus
3) Mencegah terjadinya perdarahan paska bersalin.
4) Hormon oksitosin akan menstimulasi kontraksi rahim, sehingga pembuluh darah terjepit dan mencegah terjadinya perdarahan. Mengurangi kejadian anemia, karena kejadian perdarahan paska salin lebih rendah
5) Menjarangkan kehamilan
6) Menyusui dapat digunakan sebagai salah satu metode kontrasepsi yaitu metode amenore laktasi (MAL). Hormon yang mempertahankan laktasi akan bekerja menekan hormon untuk ovulasi.
7) Ibu merasa bangga dan merasa dibutuhkan
8) Biaya lebih murah, karena ASI tidak perlu di beli
9) Tersedia kapan saja dan di mana saja
10) Menimbulkan rasa kasih sayang, sehingga mengeratkan hubungan psikologis ibu dan anak.
11) Mempercepat penurunan berat badan seperti sebelum hamil
12) Mengurangi risiko kanker payudara dan kanker ovarium.

5. Faktor Yang Mempengaruhi Kelancaran Pengeluaran ASI

Produksi ASI juga dipengaruhi oleh banyak faktor yang dapat mengganggu produksi ASI. Faktor-faktor tersebut bisa berasal dari berbagai sumber, tidak hanya faktor ibu saja, namun juga faktor lingkungan yang sangat berpengaruh. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI, menurut (Rahayu & Wijayanti, 2018)

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah:

1. Makanan ibu

   Pola makan ibu berpengaruh besar terhadap produksi ASI, dianjurkan makan makanan teratur dan bergizi. Apabila pola makan ibu teratur dan mengandung zat gizi yang cukup serta akan mempengaruhi produksi ASI, maka untuk menghasilkan produksi ASI yang baik maka pola makan ibu harus memenuhi jumlah kalori, protein, lemak serta vitamin dan mineral. Selain itu, ibu disarankan untuk banyak minum cairan.

2. Psikologi ibu

   Faktor psikologis ibu dapat mempengaruhi produksi ASI, seperti sering mengalami depresi, kesedihan dan kurang percaya diri sehingga akan menurunkan volume produksi ASI.

3. Perawatan payudara

   Memijat payudara akan menyebabkan kelenjar pituitari melepaskan oksitosin dan lebih banyak hormone progesteron dan estrogen.

4. Isapan anak

   Bayi yang jarang disusui menyebabkan produksi ASI berkurang.

5. Fisiologi

   Hormon laktogenik (prolaktin) memengaruhi pembentukan ASI dalam hal pembentukan dan pemeliharaan sekresi susu.

6. Penggunaan alat kontrasepsi

   Penggunaan Kontrasepsi pada wanita menyusui patut diperhatikan karena dapat mempengaruhi produksi ASI.

7. Faktor istirahat

   Jika seorang ibu mengalami gangguan istirahat maka akan mempengaruhi produksi ASI.

8. Faktor yang berhubungan dengan obat

   Obat yang mengandung hormon prolaktin dan oksitosin yang berperan dalam pembentukan dan pengeluaran ASI. Jika hormone-hormon ini terganggu, maka akan mempengaruhi pembentukan dan pengeluaran ASI.

6. Penanganan Produksi ASI Yang Tidak Lancar

Menurut (Adrian, K, 2023), Penanganan produksi asi yang tidak lancar:

a. Pastikan ibu menyusui diberi makan. Makanan bergizi seimbang, terutama yang memperlancar proses menyusui, sangat penting untuk produksi ASI. Selain pola makan, penting juga untuk memastikan
b. Asupan cairan setiap hari untuk produksi ASI.
c. Periksa dan tingkatkan tautan anak. Posisi mulut bayi saat
d. menghisap sangatlah penting. Sebab jika posisi sambungan ini tidak sesuai maka akan terjadi rangsangan yang dikirimkan ke jantung memproduksi ASI dan proses memerah ASI tidak dapat berjalan secara maksimal sehingga menghambat aliran ASI dengan baik.
e. Perubahan posisi menyusui
f. Proses menyusui dan produksi ASI sangat dipengaruhi oleh posisi yang nyaman, baik bagi ibu maupun anak. Peningkatan kontak kulit langsung antara ibu dan bayi juga akan merangsang pelepasan hormon oksitosin yang akan meningkatkan produksi ASI.
g. Menyusui sesering mungkin Penting untuk menjaga jadwal menyusui yang sering setiap 2-3 jam untuk memastikan pasokan ASI berlimpah. Semakin sering Anda menyusui maka produksi ASI akan semakin meningkat, karena awal mula produksi ASI tergantung pada kebutuhan anak. Usahakan untuk meningkatkan frekuensi menyusui menjadi setiap 2 hingga 3 jam atau 8 hingga 16 kali sehari, dengan menggunakan kedua payudara secara bergantian.

h. Menerapkan pola hidup sehat menjaga kesehatan tubuh juga menjaga kualitas ASI yang dihasilkan. Sehingga ASI dapat menunjang tumbuh kembang anak Kami harap Anda tidak merokok, tidak minum alkohol, istirahat yang cukup, dan mengelola stres dengan bijak. Selain itu, penting juga bagi ibu untuk menjaga berat badan yang sehat selama menyusui dan menghindari pola makan ekstrem untuk menjamin produksi ASI yang baik.

C. Konsep Dasar *Post Partum*

1. Pengertian *Post Partum*

Post Partum adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas ini berlangsung 6 minggu atau ± 40 hari. Masa post partum merupakan periode kritis baik ibu ataupun bayinya. Perubahan yang terjadi pada masa nifas yaitu fisik, involusi uteri, laktasi dan pengeluaran air susu ibu, perubahan system tubuh ibu, dan perubahan psikis (Yuliana & Hakim, 2020). Pada masa nifas, ibu memerlukan perawatan dan pengawasan selama berada di klinik/rumah sakit bersalin dan setelah keluar dari klinik/rumah sakit bersalin. Oleh karena itu, peran perawat juga sangat penting pada masa nifas untuk menjaga kesehatan ibu dan anak (Yuliana & Hakim, 2020).

2. Tahapan *Post Partum*

Menurut (Yuliana & Hakim, 2020) Masa nifas dibagi menjadi tiga fase, yaitu:

1. Masa nifas pertama
   Masa pemulihan dimana ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan.
2. Masa nifas menengah
   Masa penyembuhan organ reproduksi kurang lebih enam minggu.
3. Pasca persalinan dari kejauhan
   Waktu yang diperlukan untuk pulih dan kembali sehat sempurna, terutama bagi ibu yang mengalami komplikasi pada saat hamil atau melahirkan.

3. Adaptasi Fisiologi Ibu *Post Partum*

Sistem tubuh ibu akan beradaptasi dengan kondisi setelah melahirkan. Organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan antara lain menurut Hamdayani (2023):

1) Perubahan sistem reproduksi

1. Uterus

   Involusi adalah suatu proses mengembalikan rahim ke keadaan hamil. Perubahan tersebut dapat dideteksi dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk mengetahui di mana letak ketinggiannya. Fundus rahim (FUT).

2. Lokhea

   Lokhea adalah keluarnya cairan rahim pada masa nifas. Lokhea memiliki bau amis atau asam dengan volume yang berbeda-beda pada setiap wanita. Lokhea yang berbau busuk menandakan adanya infeksi. Lokhea menunjukkan perubahan warna dan volume akibat proses involusi. Lokhea dibagi menjadi 4 jenis menurut warna dan waktu pengunduhan.

3. Lokhea Rubra

   Lokhea terjadi antara hari pertama dan keempat masa nifas. Cairan yang keluar berwarna merah karena berisi darah segar, sisa jaringan plasenta, dinding rahim, lemak bayi, lanugo (rambut bayi) dan meconium.

4. Lochea Sanguinolenta

   Lokhea ini berwarna merah kecoklatan dan kental dan bertahan dari hari ke 4 hingga hari ke 7 setelah lahir.

5. Lokea Serosa

   Lokhea ini berwarna kuning kecoklatan karena mengandung serum, leukosit dan robekan atau laserasi plasenta. Ini keluar pada hari ke 7 hingga ke 14.

6. Lochea Alba

   Lochea mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, mukosa serviks dan serat jaringan mati. Lochea alba bisa bertahan 2 hingga 6 minggu setelah lahir.

7. Perubahan pada vagina

   Vulva dan vagina mengalami banyak tekanan dan regangan selama proses melahirkan anak. Pada hari-hari pertama setelah persidangan, kedua badan tersebut tetap bebas. Setelah 3 minggu, vulva dan vagina kembali ke kondisi sebelum hamil dan kekasaran vagina menjadi normal. Secara bertahap akan muncul kembali, sedangkan bibir akan menjadi lebih menonjol.

8. Perubahan payudara

   Perubahan yang umum terjadi pada payudara ibu, ukuran dan bentuk payudara, perubahan pada puting susu, kondisi kulit payudara, kendurnya payudara, pembengkakan dan nyeri pada payudara.

9. Perubahan perineum

   Segera setelah lahir, perineum mengendur karena sebelumnya diregangkan oleh tekanan bayi yang semakin besar. Pada hari ke 5 setelah kelahiran, perineum telah mendapatkan kembali kondisinya, meskipun masih lebih kendur dibandingkan sebelum kehamilan.

10. Perubahan pada sistem pencernaan

    Biasanya ibu mengalami sembelit setelah melahirkan. Itu karena waktu. Saat persalinan, system pencernaan mengalami tekanan sehingga mengakibatkan pengosongan usus besar, aliran cairan berlebihan saat persalinan, kurangnya asupan makanan, wasir, dan kurangnya aktivitas fisik.

11. Perubahan pada sistem urin

    Setelah melahirkan, biasanya ibu sulit buang air kecil dalam 24 jam pertama. Penyebab kondisi ini adalah kejang sfingter dan edema leher kandung kemih akibat kompresi (tekanan) oleh kepala janin. Dan tulang

kemaluan saat melahirkan. Kadar estrogen, hormone yang menahan air, akan turun drastis. Kondisi ini disebut “diuresis”.

12. Perubahan sistem muskuloskeletal

    Otot-otot rahim berkontraksi segera setelah lahir, pembuluh darah di antara otot-otot rahim berkontraksi, menghentikan pendarahan. Ligamen, diafragma panggul, dan fasia yang meregang secara bertahap saat lahir dia menenangkan diri dan pulih. Stabilisasi lengkap terjadi 6 sampai 8 minggu setelah lahir.

13. Perubahan sistem kardiovaskular

    Setelah lahir, shuntnya tiba-tiba hilang. Peningkatan volume darah yang menyebabkan dekompensasi tali pusat pada mereka yang menderita gagal jantung. Hal ini dapat diatasi dengan mekanisme kompensasi dengan terjadinya hemokonsentrasi sehingga volume darah kembali normal. Biasanya terjadi antara hari ketiga dan kelima. Setelah lahir.

14. Perubahan tanda vital

    Saat lahir, tanda-tanda vital yang perlu dipelajari meliputi:

    1) Suhu tubuh 1 hari (24 jam) setelah lahir, suhu tubuh anda sedikit meningkat (37,50 38,01 C) karena kerja keras saat melahirkan, kehilangan cairan dan kelelahan. Dalam kondisi normal, suhu tubuh akan normal. Biasanya pada hari ketiga suhu tubuh kembali normal karena terbentuknya air susu ibu (ASI). Jika suhu tidak turun, mungkin terjadi infeksi endometrium
    2) Denyut nadi, denyut nadi normal pada orang dewasa adalah 60 hingga 80 kali per menit. Denyut nadi setelah melahirkan biasanya akan lebih cepat. Jika detak jantung Anda melebihi 100 kali/menit, Anda harus mewaspadai risiko dehidrasi, infeksi, atau pendarahan pasca melahirkan.
    3) Tekanan darah, tekanan darah biasanya tidak berubah. Tekanan darah bisa turun setelah melahirkan karena pendarahan. Tekanan

darah tinggi pada masa nifas menandakan preeklamsia pascapersalinan.

4) Pernapasan, keadaan pernafasan selalu dikaitkan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Apabila suhu denyut nadi tidak normal, maka pernafasan akan mengikuti, kecuali terdapat gangguan spesifik pada saluran pernafasan. Ketika pernapasan pada masa nifas menjadi lebih cepat, kemungkinan besar terjadi tanda-tanda syok.

4. Perawatan Ibu *Post Partum* (Masa Nifas)

Menurut (Mahayati & Dewi 2019). Pelayanan pasca melahirkan yang diberikan meliputi:

1. Pelayanan kesehatan meliputi:
2. Ajukan pertanyaan tentang kondisi umum ibu setelah melahirkan. Mengukur tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan dan denyut nadi Pemeriksaan loach dan berdarah
3. Periksa kondisi jalan lahir dan tanda-tanda infeksi
4. Pemeriksaan kontraksi uterus dan tinggi fundus uteri
5. Pemeriksaan payudara dan saran pemberian ASI eksklusif
6. Pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
7. Pelayanan kontrasepsi pasca melahirkan
8. Konseling
9. Penatalaksanaan ibu nifas dengan komplikasi

Berikan saran tentang:

1. Makanlah beragam makanan yang mengandung karbohidrat,protein hewani, protein nabati, sayur mayur, dan buah-buahan
2. Kebutuhan air minum ibu menyusui pada 6 bulan pertama adalah 14 gelas sehari dan pada 6 bulan kedua 12 gelas sehari.
3. Menjaga kebersihan diri, termasuk kebersihan area kemaluan, ganti handuk sesering mungkin
4. Istirahat yang cukup, saat bayi tidur, ibu beristirahat

5. Melakukan aktivitas fisik pasca melahirkan dengan intensitas ringan hingga sedang selama 30 menit, frekuensi 3 hingga 5 kali seminggu
6. Bagi ibu yang melahirkan melalui operasi caesar, harus menjaga kebersihan luka operasinya. Latihan fisik dapat dilakukan 3 bulan setelah kelahiran
7. Cara menyusui yang benar adalah dengan memberikan ASI saja selama 6 bulan
8. Perawatan yang tepat untuk anak
9. Jangan biarkan bayi menangis terlalu lama karena akan membuatnya stres
10. Dorong komunikasi dengan bayi sedini mungkin bersama suami dan keluarga
11. Konsultasikan dengan petugas kesehatan mengenai pelayanan
12. KB setelah melahirkan.