

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Stres

A.1 Definisi Stres

Setiap individu pasti akan mengalami peristiwa atau stimulus dalam hidupnya. Setiap peristiwa atau stimulus itu terkadang akan menimbulkan stres bagi individu. Lazarus dan Folkman (dalam Anggraeni, 2012) menyatakan bahwa kondisi stres terjadi apabila adanya kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan seseorang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang biasanya disebabkan oleh faktor luar. Stres merupakan sebuah kondisi dinamis dimana seseorang dihadapkan pada konfrontasi antara kesempatan, hambatan atau permintaan akan apa yang dia inginkan dan mempersepsikan hasil yang tidak pasti (Sunyoto, 2012).

Stres ialah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterima seseorang, suatu fenomena universal dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari dan setiap orang mengalaminya. Stres merupakan kondisi dimana terdapat perbedaan antara harapan yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi sehingga dapat menciptakan ketegangan. Kondisi ketegangan ini akan mempengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seseorang (Sudarya dkk, 2014)

A.2 Sumber Stres

Penyebab stres atau yang biasanya disebut dengan stressor terdiri dari dua jenis yaitu sumber internal dan eksternal (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Ardiansyah, 2014). Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang, misalnya

kondisi fisik atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.

Faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal terdiri atas lingkungan fisik, lingkungan pekerjaan, dan lingkungan sosial budaya. berbagai faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh atau fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat (Ardhiyanti dkk, 2014).

Faktor yang dapat menyebabkan stres (Ardhiyanti dkk, 2014):

1. Fisik: suhu, suara, beban, sinar, arus listrik
2. Kimiawi: asam basa, obat, zat racun, hormon, gas
3. Mikrobiologi: virus, bakteri, parasit
4. Fisiologis: gangguan struktur jaringan dan organ
5. Proses perkembangan: pubertas dan memasuki usia lanjut
6. Psikis: hubungan sosial (masyarakat, budaya, keagamaan)

Keadaan stres dapat terjadi beberapa sebab sekaligus, misalnya frustasi, konflik, dan tekanan.

1. Frustasi

Timbul akibat kegagalan dalam mencapai tujuan karena ada aral melintang, misalnya apabila ada perawat Puskesmas lulusan SPK bercita-cita ingin mengikuti D3 Akper program khusus Puskesmas, tetapi tidak diizinkan oleh

istri atau suami, tidak mempunyai biaya, dan sebagainya. Frustasi ada yang bersifat intrinsik seperti cacat badan dan kegagalan usaha serta bersifat ekstrinsik seperti kecelakaan, bencana alam, kematian orang yang dicintai, keguncangan ekonomi, pengangguran, perselingkuhan.

2. Konflik

Timbul karena tidak bisa memilih antara dua atau lebih macam keinginan, kebutuhan, atau tujuan. Bentuknya *approach-approach conflict*, *approach-avoidance conflict*, *avoidance-avoidance conflict*.

3. Tekanan

Timbul sebagai akibat tekanan hidup sehari-hari. Tekanan dapat berasal dari dalam diri misalnya cita-cita atau norma yang terlalu tinggi. Tekanan dapat berasal dari luar diri individu pula, misalnya orang tua menuntut anaknya agar selalu ranking pertama di sekolah.

4. Krisis

Krisis yaitu keadaan yang mendadak yang menimbulkan stres pada individu, misalnya kematian orang yang disayangi, kecelakaan, penyakit yang harus segera dioperasi.

A.3 Tanda dan Gejala Stres

Seseorang yang mengalami stres akan memunculkan berbagai gejala yaitu gejala fisiologis (perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh), gejala psikologis (perubahan yang terjadi pada sikap), dan gejala keperilakuan (perubahan yang terjadi pada perilaku). Hasil penelitian yang pernah dilakukan di Universitas Pendidikan Ganesha menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami

gejala-gejala stres baik gejala fisiologis, psikologis maupun gejala keperilakuan. Gejala fisiologis yang dirasakan oleh mahasiswa meliputi denyut jantung meningkat, tekanan darah meningkat, turun dan bertambahnya berat badan secara drastis, sakit perut, sakit kepala, dan sesak nafas. Gejala psikologis yang dirasakan berupa perasaan ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, kebosanan, cepat marah, cepat tersinggung, menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan cenderung ingin menunda pekerjaan. Gejala keperilakuan yang dirasakan seperti produktivitas menurun, absensi meningkat, kebiasaan makan berubah, tidak bisa tidur, berbicara tidak tenang dan merokok (Sudarya dkk, 2014).

Gejala stres pada individu bervariasi dibagi menjadi empat kategori:

1. Gejala fisik, mencakup jantung berdebar, mual, kram otot, nyeri dan sakit, demam dan infeksi lainnya, kelelahan, sakit maag.
2. Gejala emosional, mencakup perubahan *mood*, mudah marah, perasaan tegang, kecemasan, menarik diri, perasaan tidak berdaya.
3. Gejala perilaku, mencakup kecenderungan celaka, kinerja buruk, makan berlebihan, kehilangan nafsu makan, kurang konsentrasi, sikap negatif.
4. Gejala mental, mencakup tidak mampu memutuskan sesuatu, gagal mengingat, khawatir, bingung, kehilangan kepekaan, berpikir pendek, kehilangan pandangan.

A.4 Macam-macam stres dan kemampuan menghadapinya

Ada empat macam stresor menurut Dadang (2019) yaitu:

1. Stresor episodik

Kecelakaan yang belum lama terjadi dan perselisihan dengan orang lain adalah contoh peristiwa yang memicu stres sekali waktu.

2. Sekuen stresor

Perceraian, kehilangan pekerjaan, dan kematian orang tercinta adalah peristiwa yang memicu stres yang bertahan lebih lama.

3. Stresor periodik

Periksa secara periodik ke dokter gigi, sakit pinggang yang sesekali terasa, dan sering berpergian karena tuntutan kerja merupakan contoh stresor periodik.

4. Stresor kronis

Penyakit permanen, masalah suami istri yang berlarut-larut, ketidakmampuan menyelesaikan persoalan keuangan adalah pemantik stres yang bertahan sangat lama.

Penggolongan stres bila ditinjau dari penyebab stres menurut Sri Kusmiati dan Desminiarti (1990) dalam Sunaryo (2004) ialah sebagai berikut:

1. Stres fisik, disebabkan oleh suhu yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang sangat bising, sinar yang terlalu terang, dan tersengat arus listrik.
2. Stres kimiawi, disebabkan oleh asam basa yang kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon, gas.
3. Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, parasit yang menimbulkan penyakit.
4. Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.

5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.
6. Stres psikis atau emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.

Kemampuan individu menahan stres bergantung pada:

1. Sifat dan hakikat stres, yaitu intensitas, lamanya, lokal, dan umum (general).
2. Sifat individu yang terkait dengan proses adaptasi.

Dadang Hawari (2019) dalam Sunaryo (2004) menyatakan bahwa stres bila ditinjau dari tipe kepribadian individu dibedakan menjadi dua macam yaitu:

1. Tipe yang rentan (*vulnerable*)

Terdapat pada tipe A yang disebut *A Type Personality* dengan pola perilaku *Type A Behaviour Pattern*.

2. Tipe yang kebal (*immune*)

Terdapat pada tipe B yang disebut *B Type Personality* dengan pola perilaku *Type B Behaviour Pattern*.

A.5 Tahapan stres

Stres dari waktu ke waktu pasti dialami oleh semua orang, sehingga dapat menimbulkan tuntutan yang besar kepada seseorang, jika individu tersebut tidak dapat mengatasi stresnya maka dapat menimbulkan penyakit. Stres adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seseorang untuk berespon atau melakukan suatu tindakan. Respon atau tindakan ini termasuk respon fisiologis dan psikologis (Selye, 1976).

Dadang Hawari (2001) dalam Sunaryo (2004) menyatakan bahwa tahapan stres adalah:

1. Stres tahap pertama (paling ringan)

Yaitu stres yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan menjadi tajam.

2. Stres tahap kedua

Yaitu stres yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot tengkuk dan punggung tegang, cadangan tenaga tidak memadai.

3. Stres tahap ketiga

Yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti defekasi tidak teratur dan kadang diare, otot makin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga, sulit tidur kembali, bangun terlalu pagi, koordinasi tubuh terganggu, dan terasa ingin jatuh pingsan.

4. Stres tahap keempat

Yaitu tahapan stres dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjemuhan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul ketakutan dan kecemasan.

5. Stres tahap kelima

Yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung, dan panik.

6. Stres tahap keenam

Yaitu tahapan stres dengan tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, banyak keluar keringat, loyo, pingsan.

Tahapan stres (Ardhiyanti dkk, 2014):

1. Tahap 1 (stres paling ringan)

Ciri-ciri: semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat.

2. Tahap 2 (mulai tumbul keluhan)

Ciri-ciri: sering merasa letih tanpa sebab, kadang terdapat gangguan sistem seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai.

3. Tahap 3 (keluhan dengan gejala-gejala)

Ciri-ciri: sakit perut, mules, otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

4. Tahap 4 (keadaan lebih buruk)

Ciri-ciri: sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tanpa alasan yang jelas.

5. Tahap 5 (semakin buruk)

Ciri-ciri: keletihan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat, perasaan takut meningkat.

A.6 Dampak stres

Stres akan memberi dampak terhadap individu, yaitu terhadap aspek fisik, psikologis, intelektual, sosial, spiritual, dan mengancam keseimbangan fisiologis (Dadang, 2019).

Menurut Atmaningtyas (2010), apabila stres itu tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada beberapa hal, yakni gangguan tidur, gangguan *mood* (suasana hati), sakit kepala, bahkan gangguan hubungan dengan keluarga dan teman. Dalam jangka panjang akan berdampak pada berbagai penyakit seperti maag, penyakit jantung, dan berbagai penyakit lainnya. Stres berkepanjangan akan menyebabkan ketegangan dan kekhawatiran yang terus menerus

Stres dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan belajar. Stres tingkat tinggi mempengaruhi ingatan dan perhatian orang. Artinya stres dapat mengganggu fungsi kognisi dan merusak perhatian individu. Menurut Baum (Sarafino, 1998) satu faktor utama yang menyebabkan individu tetap dalam keadaan stres adalah pikiran negatif tentang suatu peristiwa dan munculnya ketakutan-ketakutan terhadap pikirannya tersebut. Akhirnya pikiran-pikiran tersebut mengabadikan stres mereka dan membuatnya kronis (Faridah, 2006).

Gejala-gejala stres dapat dilihat dengan jelas, meliputi merasa gelisah, mudah panik, mudah merasa khawatir, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, sakit perut, pusing, dada terasa sesak, merasa sulit bernafas, selalu diliputi oleh pikiran

negatif, kehilangan nafsu makan, suasana hati berubah, sering menggigit kuku atau bagian tubuh lain. Semakin lama seseorang mendapat gejala tersebut, maka hal ini akan mampu menghalangi seseorang untuk melakukan kegiatan dengan sebaik mungkin (Nicola, 2014).

Dampak yang dapat ditimbulkan dari stres antara lain timbulnya sindrom mental dan emosional berupa sikap negatif, mudah khawatir, timbul fobia atau ketakutan, mudah tersinggung, merasa sedih, marah, mudah lupa, merasa kesepian, bingung, kurang konsentrasi, mudah putus asa, susah tidur, insomnia, mimpi buruk, depresi bahkan bunuh diri. Dampak yang dapat ditimbulkan meliputi ketegangan atau nyeri otot, kekejangan otot, sakit kepala, migrain, menggertakan gigi, mudah lelah, sembelit, diare, gangguan pencernaan, gangguan pada kulit, gemetar, asma, jantung berdebar, tekanan darah tinggi, nafas pendek, cendering mencelakakan diri sendiri (Losyk, 2007).

Individu yang berada dalam kondisi stres, kondisi fisiologisnya akan mendorong pelepasan gula dalam hati dan pemecahan lemak tubuh dan bertambahnya kandungan lemak dalam darah. Kondisi tersebut akan mengakibatkan tekanan darah meningkat dan darah lebih banyak dialihkan dari sistem pencernaan ke dalam otot-otot, sehingga produksi asam lambung meningkat dan perut terasa kembung serta mual. Oleh karena itu, stres yang berkepanjangan akan berdampak pada depresi yang selanjutnya juga berdampak pada fungsi fisiologis manusia (Waitz, 1983 dalam Sukadiyanto, 2010).

Stres berarti noradrenalin dan adrenalin dikeluarkan. Hal ini memicu kanker, penyumbatan pembuluh darah di otak, aneka penyakit, dan menyebabkan

kematian lebih cepat. Stres dapat memberi dampak negatif yang berarti disstres dan dampak positif yang berarti eustress bergantung pada reaksi seseorang terhadap stres (Haruyama, 2015).

Stres dibagi menjadi dua yaitu eustress dan distress. Eustress adalah stres yang berkaitan dengan semangat atau kesenangan, misalnya saat-saat menjelang pernikahan, mendapat promosi pekerjaan, membuka usaha baru, menunggu kelahiran bayi. Dalam dunia kerja, eustress dibutuhkan seseorang untuk meningkatkan performa atau kinerja sampai puncak maksimal produktivitasnya.

Distress adalah stres yang terjadi karena adanya tekanan yang terus menerus, misalnya tekanan ekonomi, perceraian, kehilangan pekerjaan, gagal ujian, dan sebagainya. Apabila kadar tekanannya terus meningkat, maka jiwa dan raga akan terganggu. Dalam dunia kerja, stres ini bisa menurunkan produktivitas seseorang. Stres berkepanjangan akan menyebabkan distress, salah satu bentuknya adalah depresi, sehingga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Penekanan pada sel-sel terjadi hingga sel-sel tidak mengeluarkan zat-zat yang berguna bagi kekebalan tubuh, akibatnya tubuh mudah terserang penyakit dan gangguan psikosomatik mulai dari sakit kepala, badan pegal-pegal, gangguan pada lambung, insomnia (Ide, 2008).

B. Konsep Dasar Nifas

B.1 Defenisi Masa Nifas

Masa nifas adalah fase khusus dalam kehidupan ibu serta bayi meliputi masa transisi kritis bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial (Prawirohardjo, 2014).

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari. Masa nifas sangat penting bagi seorang wanita karena merupakan masa pemulihan untuk mengembalikan alat kandungan serta fisik ibu ke kondisi seperti sebelum hamil. Selain itu masa nifas memerlukan pengawasan agar masa nifas dapat terlampaui dengan penuh kenyamanan (Ambarwati, 2010).

B.2 Tahapan Masa Nifas

1. Puerperium Dini

Yang dimaksud dengan *puerperium* dini adalah masa kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berjalan. Ibu nifas sudah diperbolehkan bangun dari tempat tidurnya 24-48 jam setelah persalinan. Keuntungan dari puerperium dini adalah ibu merasa lebih sehat dan kuat, faal usus dan kandung kemih lebih baik, ibu dapat segera belajar merawat bayinya.

2. Puerperium Intermedia

Puerperium intermedia adalah kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia eksterna dan interna yang lamanya 6-8 minggu. Alat genetalia tersebut meliputi uterus, bekas implantasi plasenta, luka jalan lahir, cenix endometrium dan ligamen-ligamen.

3. Remote Puerperium

Remote puerperium adalah waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama bagi ibu selama hamil atau melahirkan mempunyai komplikasi. Waktu sehat sempurna bisa berminggu-minggu, berbulan-bulan dan tahunan (Astutik, 2015).

B.3 Perubahan Fisiologi Masa Nifas

Terdapat beberapa perubahan pada masa nifas menurut Sutanto yaitu:

1. Perubahan Uterus

Terjadi kontraksi uterus yang meningkat setelah bayi lahir. Hal ini menyebabkan iskemia pada lokasi perlekatan plasenta sehingga jaringan perlekatan plasenta dan dinding uterus, mengalami nekrosis dan lepas. Jika sampai 2 minggu postpartum uterus belum masuk panggul, curiga ada subinvolusi. Subinvolusi dapat disebabkan oleh infeksi atau perdarahan lanjut (Varney, 2014).

2. Perubahan vagina dan perenium

Pada minggu ketiga, vagina mengecil dan timbul rugae (lipatan atau kerutan) kembali. Perlukaan vagina yang tidak berhubungan dengan luka perenium tidak sering dijumpai. Mungkin ditemukan setelah persalinan biasa, tetapi lebih sering terjadi sebagai akibat ekstraksi dengan cunam terlebih apabila kepala janin harus diputar. Terjadi robekan perenium pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada hampir persalinan berikutnya.

3. Perubahan sistem pencernaan

Sering terjadi konstipasi pada ibu setelah melahirkan. Hal ini umumnya disebabkan karena makanan padat dan kurangnya serat selama persalinan. Buang air besar harus dilakukan 3-4 hari setelah persalinan, bilamana masih juga terjadi konstipasi dapat diberikan obat peroral atau per rektal.

4. Perubahan perkemihan

Perubahan hormonal pada masa hamil (kadar steroid yang tinggi) turut menyebabkan peningkatan fungsi ginjal, sedangkan penurunan kadar steroid setelah wanita melahirkan sebagian menjelaskan sebab penurunan fungsi ginjal selama masa pasca partum. Fungsi ginjal kembali normal dalam waktu satu bulan setelah wanita melahirkan, diperlukan kira-kira dua sampai 8 minggu supaya hipotonia pada kehamilan dan dilatasi ureter serta pelvis ginjal kembali ke keadaan sebelum hamil. Pada sebagian kecil wanita, dilaktasi traktus urinarius bisa menetap selama 3 bulan.

5. Perubahan muskuloskeletal

Adaptasi sistem muskuloskeletal ibu yang terjadi selama masa usia hamil berlangsung secara terbalik pada masa pascapartum. Adaptasi ini mencakup hal-hal yang membeantu relaksasi dan hipermobilitas sendi dan perubahan pusat grafitasi ibu akibat pembesaran rahim. Stabilitas sendi lengkap pada minggu ke 6 sampai minggu ke 8 setelah wanita melahirkan. Akan tetapi walaupun semua sendi lain kembali normal sebelum hamil, kaki wanita tidak mengalami perubahan setelah melahirkan.

6. Perubahan tanda vital

Pada ibu postpartum terdapat beberapa kemungkinan yang terjadi pada bagian vital ibu diantaranya yaitu:

a. Suhu badan

Sekitar hari ke-4 setelah persalinan suhu ibu mungkin naik sedikit, hingga 37,5oC disebabkan karena ikutan dari aktivitas payudara. Bila kenaikan mencapai 38oC pada hari kedua sampai hari berikutnya, harus diwaspadai adanya infeksi atau sepsis pada postpartum.

b. Denyut darah

Denyut darah ibu akan melambat sekitar 60x/menit, yakni pada waktu habis persalinan karena ibu dalam keadaan istirahat penuh. Ini terjadi utamanya pada minggu pertama post partum. Namun, pada ibu yang nervus nadinya bisa cepat mencapai 110 x/menit. Bisa juga terjadi gejala syok karena infeksi, khususnya bila disertai peningkatan suhu tubuh.

c. Tekanan darah

Tekanan darah < 140/90 mmHg. Tekanan darah tersebut bisa meningkat dan pra persalinan pada 1-3 hari post partum. bila tekanan darah menunjukkan adanya pre-eklampsia yang bisa timbul pada masa nifas. Namun hal seperti itu jarang terjadi.

d. Respirasi

Pada umumnya respirasi lambat atau bahkan normal. Karena ibu dalam keadaan pemulihan atau dalam kondisi istirahat. Bila ada respirasi cepat

postpartum >30x/menit bisa diakibatkan adanya ikutan tanda syok (Heryani, 2017).

B.4 Kunjungan Masa Nifas

Terdapat waktu-waktu khusus yang diperlukan untuk kontak ibu dalam *postpartum* dengan penolong persalinan atau petugas kesehatan. Waktu atau saat-saat khusus untuk kontak ini merupakan hal yang menentukan dalam mengidentifikasi dan merespon terhadap kebutuhan ibu dan adanya komplikasi.

Menurut Astutik (2015), terdapat beberapa penentuan waktu kontak dan kunjungan masa nifas yang dilakukan untuk mengidentifikasi dan merespon terhadap kebutuhan dan komplikasi yaitu dengan menilai status ibu dan bayi, serta untuk mencegah, mendeteksi dan menangani masalah-masalah yang terjadi. Saat-saat yang penting untuk kontak ibu dalam masa postpartum dengan petugas kesehatan yaitu :

- a. Kunjungan Pertama yaitu 6-8 jam setelah persalinan yang bertujuan untuk:
 1. Mencegah terjadinya perdarahan masa nifas.
 2. Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan dan memberi rujukan bila perdarahan perdarahan berlanjut.
 3. Memberikan konseling pada ibu atau salah satu anggota keluarga mengenai bagaimana mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uterus.
 4. Pemberian ASI pada masa awal menjadi ibu
 5. Mengajarkan cara mempererat hubungan antara ibu dan bayi
 6. Menjaga bayi tetap sehat dengan cara mencegah hipotermia

7. Jika bidan menolong persalinan, maka bidan harus menjaga ibu dan bayi untuk 2 jam pertama setelah kelahiran atau sampai keadaan ibu dan bayi dalam keadaan stabil.
- b. Kunjungan Kedua yaitu 6 hari setelah persalinan.
 1. Memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus di bawah umbilikus, tidak ada perdarahan abnormal.
 2. Mengevaluasi adanya tanda demam, infeksi, atau kelainan pasca persalinan.
 3. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan dan istirahat
 4. Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit.
 5. Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi, cara merawat tali pusat dan bagaimana menjaga bayi agar tetap hangat.
- c. Kunjungan Ketiga yaitu 2 minggu setelah persalinan
 1. Memantau involusi uterus berjalan normal.
 2. Mengevaluasi adanya tanda demam, infeksi, atau perdarahan abnormal.
 3. Memastikan ibu mendapat cukup makanan, cairan dan istirahat
 4. Memastikan ibu menyusui dengan baik
 5. Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan pada bayi
- d. Kunjungan Keempat yaitu 6 minggu setelah persalinan.
 1. Menanyakan pada ibu tentang penyulit yang ibu alami atau di alami oleh bayinya
 2. Memberikan konseling tentang menggunakan KB secara dini (Astutik, 2015).

B.5 Kebutuhan Dasar Masa Nifas

1. Mobilisasi

Pada masa nifas, ibu nifas sebaiknya melakukan ambulasi dini (*early ambulation*) yakni segera bangun dari tempat tidur dan bergerak agar lebih kuat dan lebih baik setelah beberapa jam melahirkan. Ambulasi dini sangat penting dalam mencegah *thrombosis vena* selain itu juga untuk melancarkan sirkulasi peredaran darah dan pengeluaran *lochia*.

Beberapa keuntungan ambulasi dini adalah:

- 1) Ibu nifas akan merasa lebih kuat dan sehat
- 2) Memperbaiki fungsi usus, sirkulasi, paru-paru dan perkemihan
- 3) Mempermudah mengajari ibu perawatan bayi baru lahir.
- 4) Mencegah terjadinya trombosis pada pembuluh tungkai (Prawihardjo, 2010).

2. Nutrisi dan Cairan

Menurut Saifuddin (2009), ibu menyusui harus mengonsumsi tambahan 500 kalori tiap hari, makan dengan diet berimbang untuk mendapatkan protein, mineral, dan vitamin yang cukup dan mencegah terjadinya pada masa nifas.

Berikut merupakan zat-zat yang dibutuhkan ibu nifas adalah:

- 1) Kalori

Kebutuhan kalori pada masa nifas dan menyusui bertambah sekitar 500 alori. Ibu nifas sebaiknya tidak mengurangi kebutuhan alori, karena akan mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

2) Protein

Kebutuhan protein adalah 3 porsi per hari misalnya satu porsi protein setara dengan 3 gelas susu, dua butir telur, lima putih telur, 120-140 gram ikan/ daging untuk pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak.

3) Kalsium dan vitamin D

Kalsium dan vitamin D berguna untuk pembentukan tulang dan gigi dan dapat diperoleh dari susu rendah kalori atau dengan berjemur di pagi hari.

4) Magnesium

Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf dan memperkuat tulang. Sumber magnesium adalah gandum dan kacang-kacangan.

5) Sayuran hijau dan buah

Kebutuhan sayuran hijau dan buah yang diperlukan pada masa nifas dan menyusui setidaknya tiga porsi sehari.

6) Cairan

Pada masa nifas dianjurkan konsumsi cairan sebanyak 8 gelas per hari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan cairan dapat dipenuhi dari air putih, sari buah, susu dan sup.

7) Vitamin

Selama masa nifas kebutuhan vitamin meningkat, vitamin yang diperlukan antara lain vitamin A 200.000 unit sebanyak 2 kali yaitu pada 1 jam setelah melahirkan. Sumber vitamin A dapat diperoleh dari telur, hati dan keju; vitamin B6 sebanyak 2,0 mg per hari untuk membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf dan bisa dikonsumsi dari daging maupun hati; vitamin E berfungsi sebagai antioksidan, meningkatkan daya tahan tubuh yang terdapat dalam makanan yang berserat misalnya buah maupun gandum.

8) DHA

DHA penting untuk perkembangan penglihatan dan mental bayi. Asupan DHA berpengaruh langsung pada kandungan dalam ASI. Sumber DHA ada pada telur, otak, hati dan ikan.

9) Tablet besi (SF)

Tablet besi (SF) harus diminum selama 40 hari masa nifas untuk menghindari terjadinya resiko kurang darah () pada masa nifas.

3. *Personal Hygiene*

Ibu nifas harus dimandikan setiap hari dengan membersihkan daerah perenium yang dilakukan dua kali sehari pada waktu selesai BAB. Luka pada perenium atau laserasi merupakan daerah yang harus dijaga agar tetap bersih dan kering, karena rentan terjadi infeksi (Astutik, 2015).

4. Eliminasi

a) Miksi

Rasa nyeri kadang mengakibatkan ibu nifas enggan untuk berkemih (miksi), tetapi harus diusahakan untuk berkemih secara teratur. Hal ini dikarenakan andung kemih yang penuh dapat menyebabkan gangguan kontraksi uterus yang memicu perdarahan uterus.

b) Defekasi

Defekasi merupakan salah satu kebutuhan dasar ibu nifas. BAB normal pada masa nifas 3-4 hari masa nifas. Setelah melahirkan, ibu nifas sering mengeluhkan mengalami kesulitan untuk BAB, yang disebabkan pengosongan usus besar sebelum melahirkan serta faktor individual misalnya pada luka perinium ataupun perasaan takut jika BAB menimbulkan ronekan pada jahitan perenium.

5. Istirahat

Ibu nifas membutuhkan istirahat paling sedikit 1 jam pada siang hari dengan kaki ditempatkan lebih tinggi dari tubuhnya. Istirahat sangat bermanfaat bagi ibu nifas agar tetap kuat dan tidak mudah terkena penyakit. Relaksasi juga dibutuhkan ibu pascapersalinan untuk membebaskan pikiran dan badan dari semua ketegangan yang dengan sengaja diupayakan dan dipraktikkan.

6. Senam Nifas

Organ-organ tubuh wanita akan kembai seperti semula sekitar 6 minggu. Oleh karena itu, ibu akan berusaha memulihkan dan mengencangkan bentuk tubuhnya. Hal tersebut dapat dilakukan dengan latihan senam nifas. Senam nifas adalah sederetan gerakan tubuh yang dilakukan setelah melahirkan untuk

memulihkan dan mempertahankan tekanan otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan serta memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, regangan otot tungkai bawah serta menghindari pembekakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varices (Widyastuti, 2011)

7. Kontrasepsi

Ibu nifas pada umumnya ingin menunda kehamilan berikutnya dengan jarak minimal 2 tahun. Untuk itu sangat tepat jika pada masa nifas, ibu sudah diberikan KIE terkait penggunaan kontrasepsi untuk menunda kehamilan. Menurut Prawihardjo (2010) kontrasepsi adalah upaya untuk mencegah kehamilan, dapat bersifat sementara atau permanen dan penggunaannya dapat mempengaruhi fertilitas.

C. Ibu

Ibu adalah sasaran utama pelayanan kebidanan ibu yang sehat akan melahirkan bayi yang sehat. Masalah kesehatan dimulai sejak terjadinya konsepsi bayi, balita yang sehat akan menjadi modal utama dalam pembentukan generasi yang kuat, berkualitas, dan produktif dimasa yang akan datang.

Ibu juga sebagai individu juga memberi kontribusi yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan keluarga di masyarakat. Sebagai wanita ibu dapat berperan diberbagai sector. Sebagai bagian keluarga maka ibu dan anak yang sehat merupakan sasaran pelayanan atau asuhan kebidanan di Indonesia (Soeparman, 2008).

D. Ramuan Sembur Karo

Obat tradisional merupakan hasil dari suatu kebudayaan yang dimiliki setiap suku bangsa yang telah di wariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pengobatan yang ada pada setiap masyarakat Karo sering di sebut dengan *tambar* (obat) dan sering di sebut dengan *tambar kuta* (obat kampung). *Tambar kuta* (obat kampung) yang ada pada masyarakat Karo merupakan suatu hasil kebudayaan Karo yang diwariskan oleh nenek moyang secara turun temurun.

Adapun bahan-bahan pembuatan serum karo tersebut adalah antara lain sebagai berikut:

1) Ramuan yang Dibeli

a) Jahe (1 ons)

Jahe dengan nama Latin *Zingiber officinale* memiliki rasa pedas sehingga memberikan rasa hangat pada tubuh dan mengeluarkan keringat. Jahe mengandung minyak atsiri, yang mengandung zingibern, zingiberol dan feladren yang bermanfaat untuk menghilangkan nyeri, antiinflamasi, dan antibakteri.

Berikut ini beberapa kegunaan jahe menurut Latief, A (2014):

- a. Masuk angin (mual, sakit kepala/migran, batuk)
- b. Digigit ular, gatal karena gigitan serangga
- c. Rematik, nyeri pinggang, nyeri punggung, terkilir
- d. Borok, vitiligo

Gambar 2.1 Jahe



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

b) Merica hitam(1 ons)

Merica adalah sejenis tanaman obat yang diambil buahnya. Merica memiliki nama latin *Piper Albi Linn* yaitu sebuah tanaman yang kaya akan kandungan kimia seperti minyak lada, minyak lemak, juga pati. Kegunaan dari merica atau lada adalah memberikan rasa sedikit panas atau pedas pada masakan.

Gambar 2.2 Merica



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

c) Kencur (1 ons)

Kencur merupakan tanaman herbal yang memiliki rimpang (*rhizome*) beraroma sangat harum. Khasiat dan manfaat kencur yang beragam nyatanya terletak hampir pada tiap bagiannya. Kencur memiliki kandungan kimia rimpang berupa pati, mineral, minyak atsiri, dan gom yang fungsinya digunakan untuk

mengobati batuk, menghilangkan stres, mengobati diare, sebagai bahan dasar jamu, mencegah karies gigi, dan sebagai resep olahan makanan.

Gambar 2.3 Kencur



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

d) Bawang Putih (1 ons)

Bawang putih memiliki nama botani yaitu *Allium sativum L.* Bawang putih adalah herba semusim berumpun yang tingginya sekitar 60cm. Bawang putih mengandung minyak atsiri yang bersifat antibakteri dan antiseptik. Kandungan alisin dan aliin menghasilkan daya antikolesterol. Daya ini mencegah penyakit jantung koroner dan tekanan darah tinggi . umbi bawang mengandung kalium dan bersifat menenangkan sehingga cocok sebagai pencegah hipertensi. Bawang putih juga mengandung senyawa kimia saltivin yang dapat mempercepat pertumbuhan sel dan jaringan serta menstimulasi susunan saraf. Kandungan dialilsulfidanya bersifat antelmintik (anticacing) (Latief A, 2014).

Gambar 2.4 Bawang Putih



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

e) Jeringau

Jeringau adalah tanaman semak rumput yang sering kita temukan ada disekitar kita. Tanaman jeringau ini biasanya hidup di tepi sungai, kolam, rawa, parit dan tempat lainnya. Nama latin jeringau ialah *Acorus calamus L.* *Acoraceae*. Menurut sejarah asal usul tanaman jeringau berasal dari Asia. Ciri Ciri tanaman jeringau mempunyai daun yang seperti pita memanjang dengan bunga yang berbentuk bulat memanjang. Menurut masyarakat Banjar, tanaman jeringau ini dipercaya sebagai tanaman pengusir roh-roh jahat dan digunakan untuk beberapa kegiatan ritual. Fungsi dan kegunaan tanaman jeringau bagi sebagian masyarakat digunakan sebagai pakan ternak dan tanaman hias (Latief A, 2014).

Namun yang tak kita ketahui ternyata tanaman jeringau ini banyak manfaat dan khasiat dalam pengobatan untuk menyembuhkan macam-macam penyakit yang ada ditubuh. Tanaman jeringau mengandung zat alkaloid, flavonoid, gusi, lektin, lendir, fenol, kuinon, saponin, gula, tanin, dan triterpen.

Berikut manfaat dan khasiat tanaman jeringau bagi kesehatan adalah:

1. Khasiat tanaman jeringau untuk mengobati bisul.
2. Manfaat tanaman jeringau berguna dalam mengobati sakit sakit perut, perut kembung, kehilangan nafsu makan.
3. Tanaman jeringau digunakan untuk obat sakit radang sendi.
4. Tanaman jeringau untuk mengobati sakit stroke.
5. Tanaman jeringau berkhasiat untuk mengobati kelainan kulit.
6. Tanaman jeringau berguna sebagai obat penenang.

Gambar 2.5 Jeringau



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

f) Temu Kunci

Temu kunci atau dalam bahasa latinnya disebut *Boesenbergia pandurata* merupakan tanaman rimpang yang berkembang biak dengan cara rhizoma atau akar tinggal. Temu kunci mengandung vitamin B6 dan vitamin B12. Vitamin B6 dan B12 berkhasiat untuk kulit dan melangsingkan tubuh, serta penambah darah sehingga wajah terlihat lebih segar. Vitamin B6 dan B12 juga berperan dalam pencernaan karbohidrat, produksi energi, serta mengatasi stres karena dapat memelihara kesehatan sel saraf.

Untuk kesehatan, temu kunci dapat mengobati kanker, masuk angin, obat panas dalam, mengatasi batuk, menambah nafsu makan, mengobati sariawan, penambah ASI dan keputihan. zat lain yang terkandung dalam temu kunci yang berkhasiat untuk mempercantik kulit adalah senyawa bioaktif, seperti minyak esensial, pinostrobin, candomonin, boesenbergin, 5,7-dimethoxyflavone, 1,8-cineole, panduratin A, serta antioksidan. Kandungan antioksidan dalam temu kunci bermanfaat untuk menjaga elastisitas kulit dan mencegah penuaan dini (Latief A, 2014).

Gambar 2.6 Temu Kunci



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

g) Bangle

Bangle atau yang biasa dikenal sebagai *Zingiber cassumunar* atau *Zingiber montanum* merupakan tanaman temu-temuan yang seringkali disalah artikan sebagai jahe. Secara fisik jahe dengan bangle memang sangat mirip, dari bentuk rimpang, bunga, hingga daunnya. Padahal keduanya merupakan tanaman yang sama sekali berbeda dari segi rasa maupun khasiat. Karena mirip, bangle kalah populer dibandingkan jahe dan tidak heran jika

banyak dari anda yang tidak pernah mendengar bangle dan sangat asing dengan nama bangle.

Tumbuhan Bangle membentuk rumput yang cukup rapat dan tinggi. Batang pokok Bangle dapat mencapai 1,5 meter. Daun berbentuk bulat telur dan kedua ujungnya membentuk sudut yang mempunyai permukaan halus. Bunga berwarna putih dan berbentuk gelendong. Umbi rimpang Bangle memiliki aroma yang menyengat dan mengandung zat yang berasa pahit dan pedas. Tanaman ini memiliki senyawa kimia yaitu gom, mineral, albuminoid, lemak, getah pahit, sineol, pinemn dan seskiterpen. Bangle dianggap memiliki manfaat terhadap kesehatan dan telah digunakan sejak ratusan tahun lalu oleh masyarakat Asia Tenggara. Manfaat bangle tersebut antara lain membantu menurunkan demam, rematik, gangguan saraf, lemah jantung, sakit kepala dan sakit perut (Latief A, 2014).

Gambar 2.7 Bangle



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

h) Daun Sirih

Daun Sirih dengan nama Latin *Piper betle* termasuk salah satu herba paling berkhasiat yang pernah dikenal manusia. Tanaman yang tumbuh menyulur

dan memiliki daun lebar ini kaya akan kandungan saponin, tannin, eugenol, dan berbagai jenis minyak esensial. Kandungan-kandungan tersebut menjadikan manfaat daun sirih bagi kesehatan tubuh begitu kaya. Daun sirih dikenal akan sifat anti-septik, anti-inflamasi, dan pendingin kulit. Khasiatnya tak terbatas di permukaan tubuh. Jika dimakan atau diminum air rebusannya, manfaat daun sirih juga akan terasa untuk organ-organ tubuh.

Berikut ini beberapa manfaat daun sirih merah bagi kesehatan ibu nifas:

1. Obat batuk
2. Mengatasi bau mulut.
3. Mengurangi bau badan
4. Melancarkan kemih.

Gambar 2.15 Daun sirih



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

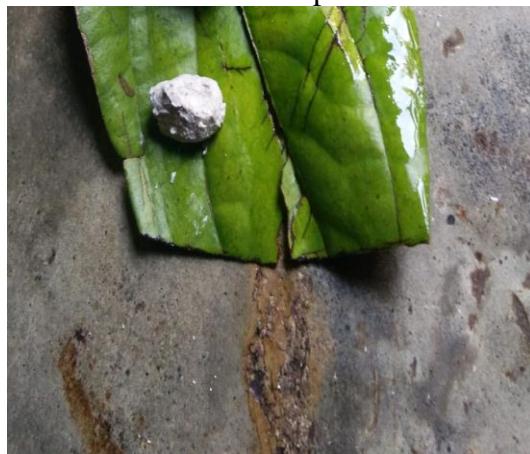
i) Kapur Sirih

Kapur sirih (*Dryobalanops camphora*) sudah banyak diminati oleh orang tua dahulu ternyata berkhasiat. Kandungan yang dimilikinya seperti kadinen, sineol, karvakol, kavinol, dan zat samak yang baik untuk kesehatan. Maka tak ada salahnya menggunakan kapur sirih untuk mengatasi masalah kulit dan pencernaan.

Manfaat kapur sirih ternyata banyak digunakan dalam kehidupan sehari-hari, berikut ini diantaranya :

- a. Mengurangi bau
- b. Mengurangi resiko kerutan setelah melahirkan
- c. Menyembuhkan sakit tenggorokan
- e. Mengurangi resiko kanker

Gambar 2.9 Kapur Sirih



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

j) Gambir

Gambir adalah salah satu jenis obat tradisional hasil ekstraksi tanaman gambir (*Uncaria Gambir Roxb*). Proses ekstraksi tanaman gambir (daun dan ranting) sampai menjadi obat terbagi ke dalam 5 (lima) tahap, yakni perebusan, pengendapan, penirisan, pencetakan, dan diakhiri dengan pengeringan.

Gambir banyak tumbuh di wilayah Sumatera, dan sudah sejak lama dipercaya masyarakat dapat mengatasi pelbagai masalah kesehatan, pun merawat dan meningkatkan stamina tubuh. Manfaat gambir untuk kesehatan ini tidak lepas dari sejumlah kandungan zat yang ada di dalamnya yang bersifat antioksidan dan antibakteri.

Gambar 2.10 Gambir



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

2. Cara Pembuatan

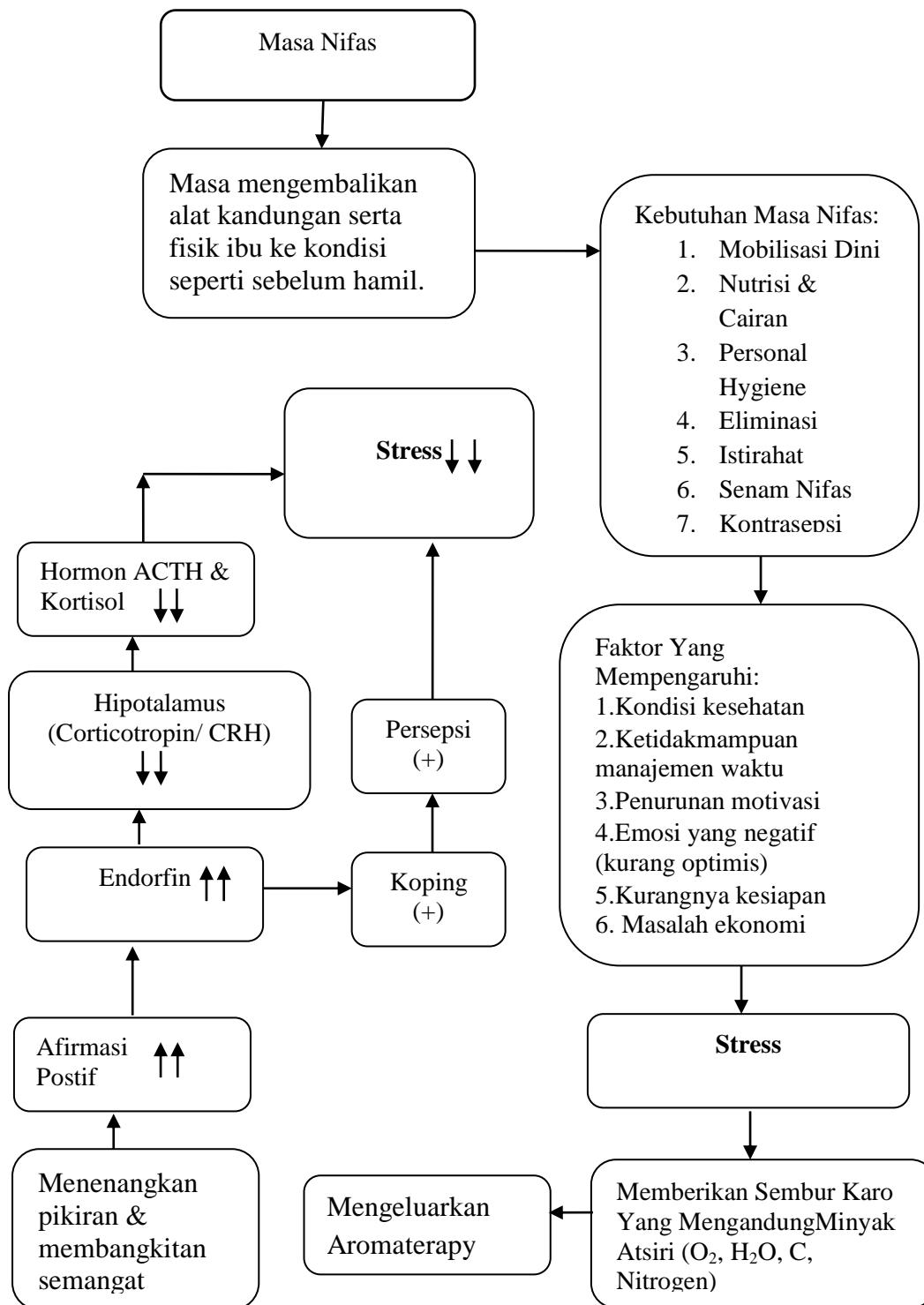
Adapun cara pembuatan sembur adalah bahan-bahan tersebut (daun sirih, jahe, bawang putih, merica itam, temu kunci, bungle) dicincang dan diiris sedikit-sedikit atau secukupnya untuk sekali sembur ke bagian kening, perut, pinggang, dan seluruh tangan dan kaki. Setelah selesai semua bahan kuning di iris, balut dengan daun sirih yang telah dibubui ramuan gambir, kapur sirih, balut semua alu dikunyah dan disemburkan ke bagian tubuh ibu nifas (Roseva, 2009)

3. Cara Pemakaian

Cara pemakaian sembur yaitu dengan cara di semburkan (semburi), di makan (pan), dan di minum (inem). Waktu pemakaian sembur ini adalah pada pagi hari dan sore/ malam hari. Tempat penyimpanan yang baik sembur adalah di toples. Sembur merupakan obat tradisional Karo yang memiliki fungsi dalam penyembuhan penyakit dan merawat kesehatan tubuh.

F. Kerangka Teori

Bagan 2.1
Efektivitas Pemberian Sembur Karo Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Nifas Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur Tahun 2019



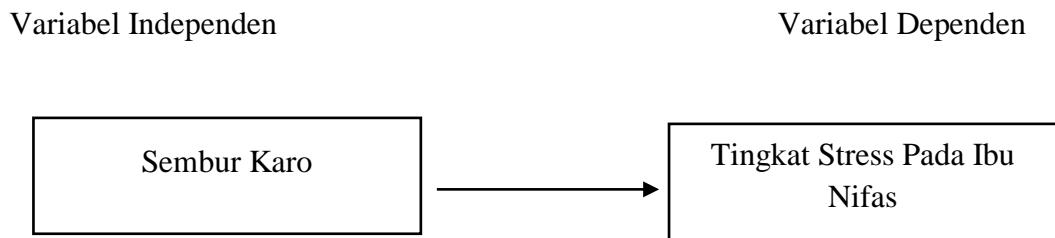


G. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan yang lainnya dari masalah yang akan diteliti (Natoatmojo, 2017).

Bagan 2.2

Kerangka Konsep Penelitian Efektivitas Pemberian Sembur Karo Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Namu Ukur
Tahun 2019



H. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah pemberian sembur karo efektif terhadap penurunan tingkat stress pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.

