

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar *Oketani Breast Massage***

##### **1. Definisi *Oketani Breast Massage***

Pijat Oketani adalah metode perawatan payudara yang khas, pertama kali diperkenalkan oleh Sotomi Oketani dari Jepang, dan kini telah diterapkan di berbagai negara seperti Korea, Jepang, dan Bangladesh. Menurut Sotomi, menyusui tidak hanya memperkuat ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi, tetapi juga mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak secara alami. Teknik pijat Oketani dirancang untuk membantu ibu mengatasi berbagai kendala dalam proses menyusui. Metode ini memberikan kenyamanan dan mengurangi rasa nyeri pada ibu nifas, serta membantu tubuh ibu menjadi lebih relaks. Berbeda dengan pijat payudara konvensional, pijat Oketani membuat payudara terasa lebih lembut, dengan areola dan puting yang lebih elastis, sehingga bayi lebih mudah menyusui. Selain itu, pijatan ini juga melancarkan aliran ASI melalui tekanan yang diberikan pada alveoli (Fasiha, Achmad & Wabula, 2022).

Pijat Oketani adalah salah satu metode pijat yang dirancang khusus untuk area areola dan puting pada ibu menyusui. Teknik ini dikembangkan oleh Sotomi Oketani, seorang bidan asal Jepang, dan dikenal dengan nama lengkap *Oketani Lactation Management*. Pijat unik ini tidak hanya membantu kesehatan fisik, tetapi juga mempererat keterhubungan antara ibu dan bayi, menciptakan ikatan yang kuat secara fisik dan emosional. (Junita, *et al.*, 2022).

Pijat Oketani merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu mengatasi masalah produksi ASI yang kurang lancar pada ibu nifas. Teknik ini bekerja dengan merangsang hormon prolaktin dan oksitosin, yang berperan penting dalam produksi ASI. Tujuan utamanya adalah memberikan rasa nyaman bagi ibu, mengurangi pembengkakan payudara (*engorgement*), serta membuka sumbatan ASI. Dengan penerapan yang tepat, pijat Oketani dapat memberikan rangsangan pada jaringan dan

kelenjar *mammae*, sehingga membantu memperlancar aliran ASI dan mendukung proses menyusui (Felia, Yuliana & Lestari, 2024).

## 2. Tujuan *Oketani Breast Massage*

Tujuan utama dari pijat Oketani adalah membantu para ibu yang baru melahirkan dalam mengatasi tantangan produksi ASI dengan metode pijatan yang tidak menimbulkan rasa sakit. Teknik ini membuat payudara menjadi lebih lembut dan elastis, serta meningkatkan kelenturan pada area areola dan puting. Selain itu, pijat Oketani berfungsi untuk mematangkan dan memperluas kelenjar susu, yang pada akhirnya dapat meningkatkan jumlah kelenjar aktif dan memperlancar produksi ASI (Sudarmi & Sukesi, 2023).

## 3. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oketani

Keberhasilan *Oketani Breast Massage* (OBM) dalam meningkatkan produksi ASI pada ibu nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas OBM (Halimatussakdiah, Lestari & Hamidah, 2023):

### a. Faktor Internal

- 1) Status nutrisi ibu: Asupan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung proses laktasi yang optimal, sehingga membantu meningkatkan produksi ASI.
- 2) Kondisi psikologis ibu: Faktor emosional, seperti stres atau kecemasan, dapat menghambat refleks keluarnya ASI. Pijat Oketani berfungsi membantu ibu merasa lebih tenang dan rileks, yang pada akhirnya mendukung peningkatan produksi ASI.
- 3) Pengetahuan dan sikap ibu: Pemahaman ibu mengenai teknik menyusui yang benar dan manfaat pijat Oketani sangat memengaruhi keberhasilan menyusui. Edukasi yang memadai dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui.

b. Faktor Eksternal:

- 1) Dukungan keluarga: Peran serta suami dan anggota keluarga lainnya sangat membantu ibu untuk tetap termotivasi menyusui serta menjalani pijat Oketani secara rutin.
- 2) Budaya adat istiadat: Norma budaya tertentu dapat memengaruhi praktik menyusui dan penerimaan terhadap metode seperti pijat Oketani.
- 3) Dukungan tenaga kesehatan: Bimbingan dan dukungan dari tenaga kesehatan dalam mengajarkan teknik OBM serta memberikan informasi yang benar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan metode ini.

4. Manfaat *Oketani Breast Massage*

Menurut (Fasiha, Achmad & Wabula, 2022) manfaat pijat oketani meliputi:

- a. Pijat ini tidak membuat ibu merasa kesakitan ataupun tidak nyaman. Hal ini berkebalikan dengan metode pijat payudara pada umumnya
- b. Meningkatkan produksi ASI meskipun ukuran payudara kecil
- c. Seluruh kulit payudara menjadi lebih halus. Bagian aerola, leher puting dan puncak puting menjadi lebih elastis, sehingga memudahkan bayi untuk menyusui.
- d. Saluran ASI menjadi lebih lancar karena tekanan di area alveoli
- e. Kualitas ASI membaik dan ASI juga keluar dengan lebih lancar saat bayi menghisap
- f. Kelainan pada payudara seperti puting rata, puting sakit atau lainnya bisa diminimalisasi
- g. Cedera payudara selama menyusui seperti pembengkakan, saluran ASI mampet, dan mastitis bisa dicegah dengan pijat metode ini
- h. Seluruh tubuh ibu menjadi rileks dan santai

### 5. Karakteristik *Oketani Breast Massage*

Menurut (Machmudah *et al.*, 2023), pijat Oketani memiliki beberapa karakteristik penting, yaitu:

- a. Pijat ini tidak menyebabkan rasa sakit atau ketidaknyamanan
- b. Ibu akan segera merasakan kenyamanan dan rasa lega setelah pijatan
- c. Pijat ini efektif meningkatkan proses laktasi tanpa memandang ukuran atau bentuk payudara maupun puting
- d. Dapat membantu meningkatkan kualitas ASI yang dihasilkan
- e. Pijat Oketani mampu memperbaiki bentuk puting yang bermasalah, seperti puting rata atau masuk ke dalam (inversi)
- f. Selain itu, teknik ini juga dapat mencegah terjadinya luka pada puting dan mengurangi risiko mastitis atau infeksi payudara

### 6. Evaluasi *Oketani Breast Massage*

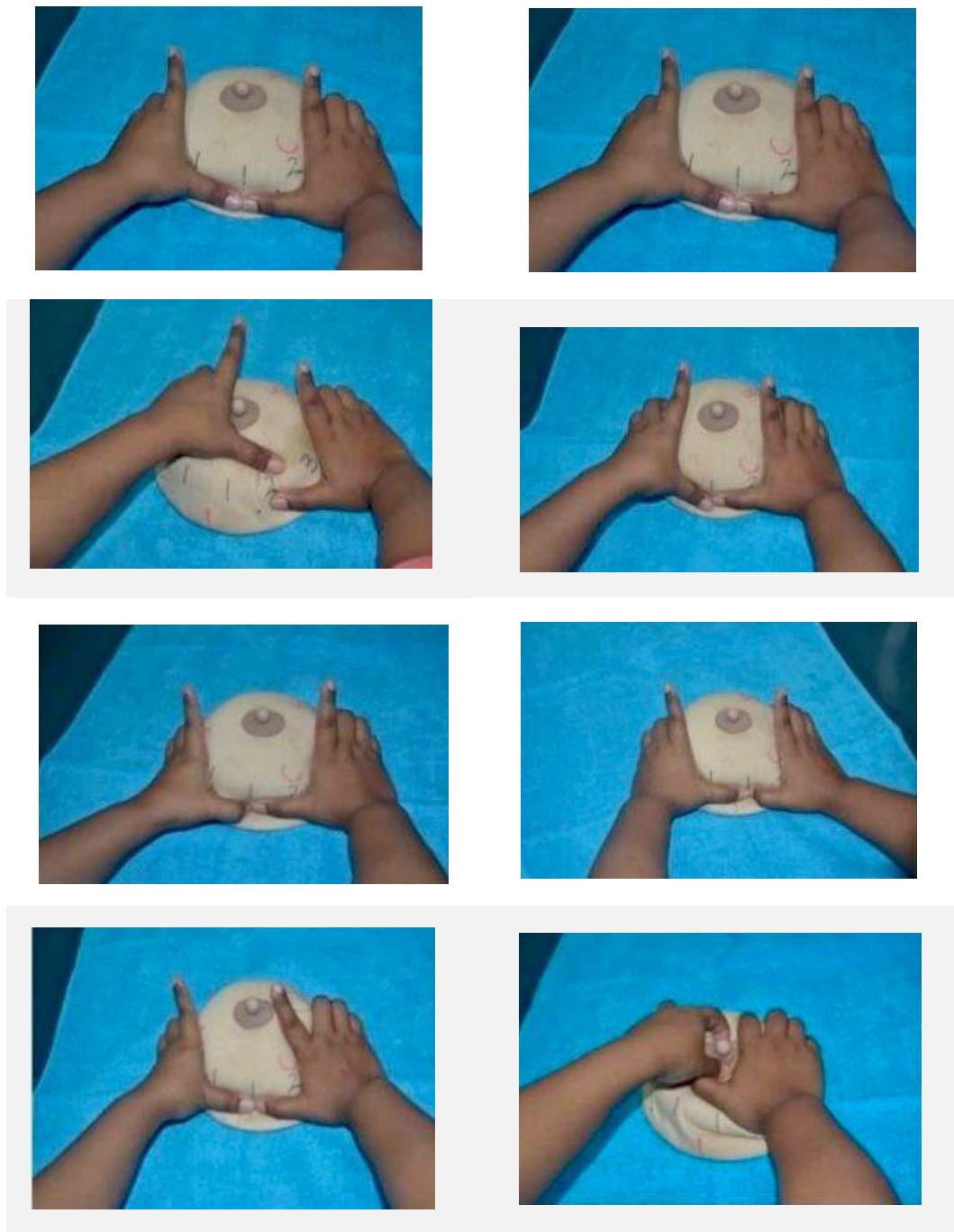
Penelitian yang dilakukan oleh (Hamid, Anggraini, & Arisentantia., 2024) mendukung hipotesis bahwa pijat payudara memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu nifas. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa gerakan dalam pijat Oketani dapat memperlancar refleks pengeluaran ASI. Stimulasi yang diberikan pada payudara melalui pijatan ini merangsang pelepasan hormon prolaktin, yang berperan dalam meningkatkan produksi ASI. Selain itu, perawatan payudara yang tepat juga memperlancar sirkulasi darah, mencegah penyumbatan saluran susu, dan memastikan keluarnya ASI berjalan lebih lancar.

Penelitian yang dilakukan Astuti (2020) untuk menguji efek pijat Oketani terhadap produksi ASI. Setelah pijat, hasil produksi ASI diukur lagi setelah jeda 30 menit, dan sebagian ibu juga diminta melaporkan produksi ASI hingga 24 jam berikutnya. Hasilnya menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi.

7. Standar Operasional Prosedur *Oketani Breast Massage***Tabel 2.1 SOP *Oketani Breast Massage***

| <b>Standar Operasioal Prosedur <i>Oketani Breast Massage</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>YA</b> | <b>TIDAK</b> |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------|
| <b>Pengertian</b>                                                | Pijat Oketani adalah salah satu metode pemijatan pada payudara ibu mencakup bagian areola dan puting susu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           |              |
| <b>Tujuan</b>                                                    | Pijat oketani bertujuan untuk melancarkan produksi ASI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |              |
| <b>Ruang Lingkup</b>                                             | Mahasiswa, Ibu Nifas dan Keluarga                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           |              |
| <b>Alat dan Bahan</b>                                            | 1. <i>Baby Oil</i><br>2. Kain/Handuk Bersih                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |              |
| <b>Prosedur Pelaksanaan</b>                                      | a. Tahap Pra Interaksi<br>1. Sambut pasien dengan hangat, berikan salam, dan perkenalkan diri.<br>2. Jelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan dilakukan.<br>3. Pastikan kesiapan pasien sebelum memulai.<br>4. Jaga privasi pasien untuk menciptakan kenyamanan.<br>b. Fase Kerja<br>1. Siapkan semua perlengkapan yang diperlukan.<br>2. Bantu ibu melepas pakaian bagian atas.<br>3. Posisikan ibu dalam posisi telentang atau duduk.<br>4. Tutupi payudara ibu dengan kain atau handuk bersih untuk menjaga privasi. Pastikan ibu tidak dalam keadaan lapar |           |              |

- 
- atau terlalu kenyang. Pemijat dianjurkan duduk dengan posisi tangan sejajar dengan payudara ibu.
5. Lumuri payudara ibu dengan *baby oil* untuk mempermudah proses pemijatan.
  6. Bagilah payudara menjadi tiga kuadran: A, B, dan C.
  7. Letakkan jari kelingking, jari manis, dan jari tengah pada dasar payudara di kuadran A dan C.
  8. Tempatkan ibu jari di garis antara kuadran A dan C.
  9. Lakukan pemisahan kelenjar *mammae* dari dinding dada dengan langkah berikut:
    - a. Angkat kelenjar *mammae* di kuadran A
    - b. Dorong kelenjar ke arah kuadran C
    - c. Geser perlahan ke arah kuadran B, seperti gerakan menggeser secara lembut.
- c. Tahap Terminasi
1. Mengevaluasi respon klien
  2. Mengucapkan salam penutup
  3. Membereskan kembali alat dan bahan
  4. Mencatat setiap kegiatan ke lembar observasi.
-



Gambar 2.1 Teknik Pemijatan Oketani

## B. ASI Tidak Efektif

### 1. Definisi ASI Tidak Efektif

ASI adalah sumber makanan utama dan terbaik bagi bayi karena mengandung hampir semua zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara maksimal. Sesuai dengan Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 2012, pemberian ASI Eksklusif disarankan mulai dari lahir hingga usia 6 bulan, dengan memperhatikan perkembangan bayi. Namun, implementasi ASI Eksklusif masih belum optimal, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pengetahuan ibu mengenai ASI, ibu yang bekerja, serta minimnya dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Selain itu, peran tenaga kesehatan dalam mendukung proses inisiasi menyusui dini (IMD) dan pemberian ASI Eksklusif juga belum sepenuhnya maksimal (Muslimah, Laili & Saidah., 2020).

ASI yang tidak efektif adalah masalah yang sering dialami ibu setelah melahirkan, di mana produksi ASI mengalami penurunan. Hal ini bisa terjadi apabila ibu merasa stres atau tidak nyaman saat menyusui, yang dapat menghambat refleks *let down* dan akhirnya menurunkan jumlah ASI yang diproduksi. Penyebabnya adalah pelepasan hormon adrenalin, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah di alveoli, sehingga oksitosin yang seharusnya mencapai organ *mioepitelium* pada kelenjar payudara menjadi sangat sedikit. Selain itu, hormon noradrenalin juga akan dikeluarkan oleh sistem saraf pusat, yang berperan dalam menghambat mekanisme kerja kedua substansi kimia tersebut. Akibatnya, refleks pengeluaran susu (*milk ejection reflex*) akan terhambat, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan produksi ASI (Hamid, Anggraini & Arisentantia., 2024).

### 2. Manfaat Produksi ASI

Manfaat ASI bagi bayi meliputi peningkatan kekebalan tubuh serta perlindungan dan kenyamanan melalui kontak kulit dengan ibu, yang juga membantu mengurangi risiko perdarahan serta menjaga cadangan zat besi,

protein, dan nutrisi penting lainnya. Pemberian ASI eksklusif juga terbukti mampu menurunkan risiko alergi, gangguan pernapasan, diare, dan obesitas pada anak (Salamah & Prasetya, 2019).

Manfaat ASI bagi ibu meliputi penurunan risiko pendarahan nifas, berkurangnya kemungkinan anemia, membantu proses pengecilan rahim, serta menurunkan risiko terkena kanker. Selain itu, menyusui memberikan kepuasan emosional karena dapat memberikan ASI eksklusif kepada bayi. Dari segi ekonomi, ASI lebih hemat dan praktis dibandingkan dengan pemberian susu formula (Salamah & Prasetya, 2019).

ASI kaya akan antibodi yang dihasilkan oleh tubuh ibu, yang berperan penting dalam meningkatkan daya tahan bayi terhadap penyakit dan memperkuat sistem kekebalannya. Kandungan zat-zat penting dalam ASI memungkinkan bayi tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, ASI memiliki keunggulan khusus dalam mendukung pembentukan sistem imun, yang sangat vital bagi kesehatan bayi. Semakin kuat sistem imun bayi, semakin jarang ia mengalami sakit. Dibandingkan dengan bayi yang tidak menerima ASI, bayi yang mendapat ASI memiliki sistem kekebalan tubuh yang jauh lebih baik (Mustika, Nurjanah & Setiawati, 2018)

Memberikan ASI tidak hanya mempererat ikatan kasih sayang antara ibu dan bayi, tetapi juga memiliki berbagai manfaat kesehatan bagi ibu. ASI membantu mengurangi perdarahan pascapersalinan, mempercepat proses pemulihan, menunda kehamilan secara alami, dan menurunkan risiko terkena kanker payudara. Selain itu, menyusui memberikan kepuasan emosional dan kebahagiaan tersendiri bagi ibu (Anggorowati *et al.*, 2021).

Pemberian ASI memberikan manfaat signifikan bagi negara, antara lain menurunkan angka kesakitan dan kematian pada anak, mengurangi beban subsidi untuk pelayanan kesehatan di rumah sakit, serta menghemat devisa yang biasanya digunakan untuk impor susu formula. Selain itu, ASI berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan potensi generasi penerus bangsa, yang menjadi aset penting bagi pembangunan nasional. (Salamah & Prasetya, 2019).

### 3. Tanda & Gejala ASI Tidak Efektif

Menurut Faizah (2019), beberapa gejala yang dirasakan ibu apabila produksi ASI tidak lancar meliputi:

- a. Bengkak pada payudara
- b. Warna kemerahan pada payudara
- c. Payudara terasa keras dan panas saat disentuh
- d. Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu
- e. Masalah pada puting seperti puting terbenam
- f. Nyeri tekan di area payudara

### 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelancaran Produksi ASI

Kelancaran produksi ASI menurut (Dewi, 2019) dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya:

- c. frekuensi pemberian ASI
- d. berat bayi saat lahir usia kehamilan saat bayi lahir
- e. usia ibu dan paritas
- f. Inisiasi Menyusu Dini
- g. Tidak terdapat keberadaan perokok di lingkungan ibu
- h. perawatan payudara
- i. status gizi

ASI lancar yang tersedia pada ibu menyusui menjadi kunci sukses dalam pelaksanaan pemberian ASI eksklusif selama 6 bulan. Hal ini mendukung pertumbuhan dan perkembangan bayi secara optimal, sesuai dengan rekomendasi yang diberikan oleh WHO (Dewi, 2019).

### 5. Faktor-Faktor yang dapat Menghambat Produksi ASI

Terhambatnya pengeluaran ASI pada hari pertama setelah persalinan bisa disebabkan oleh kurangnya stimulasi hormon oksitosin, yang memiliki peran penting dalam memperlancar keluarnya ASI. Oleh karena itu, beberapa ibu nifas perlu dibantu untuk memicu pengeluaran ASI. Proses ini dipengaruhi oleh dua aspek utama: produksi dan pengeluaran. Hormon

prolaktin bertanggung jawab atas produksi ASI, sedangkan hormon oksitosin memengaruhi proses pengeluarannya. (Wulandari, Kustriyani, & Aini, 2018).

#### 6. Upaya dan Usaha Memperbanyak Produksi ASI

Cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI yaitu dengan melakukan pemijatan pada area payudara. Hormon oksitosin akan keluar melalui rangsangan ke puting susu melalui isapan mulut bayi atau melalui pijatan pada tulang belakang ibu bayi, dengan dilakukan pijatan pada tulang belakang ibu akan merasa tenang, rileks, meningkatkan ambang rasa nyeri dan mencintai bayinya, sehingga dengan begitu hormon oksitosin keluar dan ASI pun cepat keluar (Wulandari, Kustriyani & Aini, 2018).

Salah satu cara untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI adalah dengan melakukan pemijatan pada area payudara. Stimulasi pada puting susu melalui isapan bayi atau pijatan pada tulang belakang ibu dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin. Pijatan pada tulang belakang ibu membantu menenangkan dan membuatnya lebih rileks, meningkatkan toleransi terhadap rasa nyeri, serta memperkuat ikatan emosional dengan bayinya. Hal ini akan mendorong hormon oksitosin keluar dan mempercepat pengeluaran ASI (Wulandari, Kustriyani, & Aini, 2018).

#### 7. Penanganan Produksi ASI Tidak Efektif

Pijat Oketani adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Teknik pijat ini fokus pada area areola dan puting susu ibu, yang dapat membantu tubuh ibu nifas menjadi lebih relaks. Berbeda dengan pijat payudara konvensional, pijat Oketani membuat payudara lebih lembut, sementara areola dan puting menjadi lebih elastis, sehingga mempermudah bayi untuk menyusui. Selain itu, pijatan ini juga dapat memperlancar aliran susu karena adanya penekanan pada alveoli payudara (Junita *et al.*, 2022).

### C. Konsep Dasar Ibu Nifas

#### 1. Definisi Ibu Nifas

Masa nifas, atau yang dikenal juga sebagai periode postpartum, dimulai setelah keluarnya plasenta dan berlangsung hingga organ-organ reproduksi kembali ke kondisi normal seperti sebelum kehamilan. Periode ini umumnya memakan waktu sekitar enam minggu. Masa nifas merupakan tahap penting yang dialami oleh setiap wanita setelah melahirkan, di mana tubuh, khususnya organ reproduksi, menjalani proses pemulihan dan penyesuaian setelah berbagai perubahan yang terjadi selama masa kehamilan hingga semuanya kembali seperti sedia kala (Victoria & Yanti, 2021).

#### 2. Tahapan Masa Nifas

Masa nifas adalah periode setelah persalinan hingga 6 minggu atau 42 hari, di mana alat reproduksi ibu kembali ke keadaan semula sebelum kehamilan, dengan berat sekitar 60 gram, yang dimulai segera setelah plasenta lahir. Adapun tahapan masa nifas menurut (Apsari, Andayani & Widnyana 2024) adalah sebagai berikut:

##### a. Puerperium dini

Puerperium dini adalah tahap pemulihan di mana ibu mulai diperbolehkan untuk berdiri dan berjalan-jalan. Dalam pandangan agama Islam, ibu dianggap telah bersih dan boleh kembali beraktivitas setelah 40 hari.

##### b. Puerperium intermedial

Puerperium intermedial adalah periode di mana organ-organ reproduksi ibu perlahan-lahan kembali ke kondisi normal. Periode ini biasanya berlangsung sekitar 42 hari atau 6 minggu setelah persalinan.

##### c. *Remote* puerperium

*Remote* puerperium adalah periode pemulihan penuh yang diperlukan untuk kembali ke keadaan sempurna, terutama bagi ibu yang mengalami komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Waktu untuk pemulihan yang sempurna bisa memakan waktu berminggu-minggu, berbulan-bulan, atau bahkan hingga tahunan, tergantung pada kondisi ibu.

### 3. Perubahan Psikologi Ibu Nifas

Perubahan psikologis masa nifas menurut Walyani dan Purwoastuti (2015) yaitu:

a. *Taking in* (1-2 hari post partum)

Fase *taking in* adalah periode ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama hingga hari kedua setelah melahirkan. Pada fase ini, ibu cenderung lebih fokus pada dirinya sendiri dan sering kali mengulang cerita tentang proses persalinan yang dialaminya, mulai dari awal hingga akhir.

b. *Taking hold* (3-10 hari post partum)

Fase *taking hold* terjadi antara hari ketiga hingga hari kesepuluh setelah melahirkan. Pada periode ini, ibu mulai merasa khawatir tentang kemampuannya dalam merawat bayi dan merasa terikat pada tanggung jawab baru tersebut.

c. *Letting go*

Fase *letting go* adalah periode di mana ibu menerima dan menyesuaikan diri dengan peran barunya sebagai orang tua. Fase ini biasanya berlangsung sekitar 10 hari setelah melahirkan.

### 4. Perubahan Fisiologi Ibu Nifas

Perubahan fisiologis yang terjadi selama masa nifas sangat kentara dan merupakan proses kebalikan dari perubahan yang dialami selama kehamilan. Pada tahap ini, berbagai perubahan fisiologis terjadi terutama pada organ genitalia, baik bagian luar maupun dalam, yang secara bertahap akan kembali ke kondisi seperti sebelum masa kehamilan (Rukmawati, 2024).

Menurut (Kirana, 2015) perubahan adaptasi fisiologis pada ibu setelah melahirkan melibatkan berbagai penyesuaian dalam sistem reproduksi, termasuk proses involusi uterus, produksi ASI (laktasi), dan perubahan hormon yang terjadi selama masa nifas.

a. Involusio uteri

Setelah persalinan, tubuh ibu akan mengalami berbagai perubahan secara anatomis, salah satunya adalah penyusutan rahim hingga kembali ke

ukuran normal. Proses ini dikenal sebagai involusi uterus. Selama proses involusi, area tempat melekatnya plasenta masih memiliki banyak pembuluh darah yang terbuka, sehingga meningkatkan risiko terjadinya perdarahan postpartum (Wahyuni & Nurlatifah., 2017).

b. Laktasi

Laktasi merupakan proses yang mencakup produksi, sekresi, dan pengeluaran ASI. Proses ini dipengaruhi oleh hormon prolaktin dan oksitosin. Hormon prolaktin berperan dalam meningkatkan produksi ASI dengan merangsang sel-sel di alveoli untuk menghasilkan air susu. Salah satu masalah laktasi yang kerap dialami oleh ibu setelah melahirkan adalah sindrom kurangnya produksi ASI (Johan, Anggraini, & Noorbaya., 2019).

c. Hormon

Perubahan yang tiba-tiba dan drastis selama masa nifas membuat ibu menjadi lebih sensitif terhadap berbagai faktor yang biasanya dapat dihadapinya dengan mudah. Selain perubahan hormonal, kondisi fisik yang terkuras akibat kehamilan dan proses persalinan, kurangnya waktu istirahat, lingkungan yang terasa asing, serta kekhawatiran tentang bayi, suami, atau anak-anak lainnya juga dapat memengaruhi kondisi emosional dan fisik ibu (Fatmawati & Hidayah, 2019).

## 5. Komplikasi pada Ibu Nifas

Komplikasi selama persalinan mencakup infeksi saat melahirkan, masalah pada payudara, anemia postpartum, luka robekan dan nyeri perineum, preeklampsia-eklampsia postpartum, hematoma, perdarahan postpartum yang lambat, subinvolusi, tromboflebitis, inversi rahim, serta masalah psikologis. Komplikasi-komplikasi ini dapat terdeteksi lebih awal jika bidan memberikan asuhan kebidanan yang menyeluruh dan melakukan kunjungan rumah minimal tiga kali selama masa persalinan untuk memeriksa kondisi ibu, mengidentifikasi potensi komplikasi, dan memberikan tindakan yang tepat (Bayuana *et al.*, 2023)

## 6. Perawatan Ibu Nifas

Perawatan diri bagi ibu nifas selama masa nifas sangat penting, dan beberapa hal yang perlu dilakukan meliputi (Anggorowati *et al.*, 2021):

### a. Kebersihan diri

Ibu nifas perlu selalu menjaga kebersihan tubuhnya untuk mencegah infeksi, karena pada masa nifas, tubuh ibu lebih rentan terhadap kuman dan bakteri. Kebersihan yang perlu dijaga meliputi tubuh, area kelamin, serta kuku dan tangan. Ibu disarankan untuk mandi secara teratur, yaitu membasuh seluruh tubuh dua kali sehari. Membersihkan area kelamin dapat dilakukan saat mandi atau saat mengganti pembalut, dengan memastikan seluruh bagian area kelamin, termasuk lipatan-lipatan, dibersihkan dengan baik.

### b. Gizi ibu nifas

Ibu nifas membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menjaga kesehatan dan mempercepat pemulihan, serta mendukung produksi ASI. Tidak ada pantangan makanan khusus bagi ibu nifas, sehingga ibu dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan seperti daging, ayam, telur, dan ikan, selama tidak ada alergi terhadap makanan tersebut. Ibu disarankan untuk makan lebih banyak dari biasanya dan memastikan kecukupan cairan dengan minum cukup air putih. Bagi ibu menyusui, disarankan untuk mengonsumsi minimal 3 liter air putih setiap hari.

### c. Perawatan Luka Perineum

Luka jahitan di daerah perineum (antara lubang kemaluan dan dubur) perlu dijaga kebersihannya untuk mencegah infeksi. Luka dapat dirawat dan dibersihkan dengan cairan antiseptik. Proses pembersihan luka perineum bisa dilakukan saat mandi, setelah buang air kecil, atau saat mengganti pembalut. Disarankan untuk mengganti pembalut sebelum terasa penuh, serta membilas area kemaluan setelah buang air kecil dan besar menggunakan air mengalir dari arah depan ke belakang. Selain itu, hindari menyentuh luka jahitan agar tetap bersih dan terhindar dari infeksi.

d. Perawatan luka operasi/sesar

Bila ibu melahirkan secara sesar, luka operasi yang terdapat di perut ibu biasanya sudah ditutup dengan kassa yang kedap air. Kassa ini akan dibuka setelah satu minggu melahirkan atau saat ibu kontrol nifas. Ibu boleh mandi di rumah, 21 dengan tetap menjaga kassa tetap kering (air tidak masuk ke dalam kassa), dan tidak boleh menggosok daerah di sekitar kassa dengan keras.

e. Identifikasi tanda infeksi dan perdarahan

Ibu nifas perlu memantau adanya tanda-tanda infeksi pada luka operasi atau luka akibat proses kelahiran spontan. Beberapa tanda infeksi yang perlu diperhatikan antara lain kemerahan pada area sekitar luka, pembengkakan, rasa nyeri, demam, keluarnya cairan atau nanah dari luka, serta penyembuhan luka yang berlangsung lebih lama dari biasanya.

f. Identifikasi kenaikan suhu tubuh

Suhu tubuh ibu pada 24 jam pertama setelah melahirkan umumnya berada dalam rentang 36,5 hingga 37,5 derajat Celsius. Pada hari kedua masa nifas, suhu tubuh bisa meningkat hingga mencapai 38 derajat Celsius, namun hal ini biasanya tidak berlangsung lebih dari 24 jam. Kenaikan suhu pada hari kedua dan ketiga sering disebabkan oleh proses pembentukan ASI dan kehilangan cairan akibat proses persalinan. Jika setelah tiga hari suhu tubuh ibu tidak menunjukkan penurunan, ibu perlu waspada terhadap kemungkinan adanya infeksi pada rahim.

g. Mobilisasi/aktifitas ibu nifas

Pada ibu nifas yang melahirkan secara spontan, aktivitas dapat dilakukan secara bertahap setelah 2 jam pasca persalinan. Ibu dapat mulai belajar posisi miring ke kanan, miring ke kiri, duduk, dan berjalan secara perlahan. Sementara itu, pada ibu yang melahirkan melalui operasi, aktivitas seperti miring, duduk, dan berjalan harus dilakukan sesuai dengan anjuran dan petunjuk dari dokter untuk memastikan pemulihan yang optimal.

h. Perawatan payudara/*breast care*

Perawatan payudara sering disebut *breast care*. *Breast care* bertujuan untuk menjaga kebersihan payudara serta membantu memperlancar dan meningkatkan produksi ASI.