

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pijat Oksitosin

1. Definisi Pijat Oksitosin

Pijat oksitosin menjadi solusi untuk mengatasi ketidaklancaran produksi ASI. Pijat oksitosin merupakan pemijatan di sepanjang tulang belakang (vertebra) pada tulang rusuk kelima dan keenam serta merupakan upaya untuk merangsang hormon prolaktin dan oksitosin setelah lahir (Mintaningtyas, dkk. 2022).

Pijat oksitosin dapat merangsang sistem saraf perifer, meningkatkan rangsangan dan konduksi impuls saraf. Pijatan ini juga dapat meredakan ketegangan otot dan memberikan efek terapeutik yang dapat menimbulkan perasaan nyaman dan rileks, karena ibu mengeluarkan ASI dengan lancar (Maryatun *et al.*, 2019).

Pijat oksitosin adalah teknik relaksasi yang dilakukan pada ibu nifas untuk meningkatkan keberhasilan menyusui. Pijat ini biasanya dilakukan pada ibu yang produksi asinya mengalami penurunan menjelang masa nifas (Puteri *et al.*, 2024).

2. Manfaat Pijat Oksitosin

Pijat Oksitosin memiliki efek menguntungkan yang baik pada kelancaran laktasi. Manfaatnya adalah membantu ibu agar tenang secara psikis dan tidak stres, meningkatkan rasa percaya diri, membantu ibu mempunyai pikiran dan perasaan yang baik terhadap bayinya, meningkatkan ASI, memperlancar pemberian ASI dan menghilangkan rasa lelah (Lestari *et al.*, 2021).

Pijat oksitosin telah terbukti menjadi terapi yang dapat menurunkan kadar hormon adenocorticotropic (ACTH) serta dapat membantu sekresi hormon dan prolaktin. untuk meningkatkan produksi ASI (Winter, dkk. 2019).

Menurut Wahyuningtya (2020), manfaat pijat oksitosin adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan ASI
- b. Meperlancarkan ASI
- c. Membantu ibu secara psikologis, menenangkan dan menghilangkan stress

- d. Bangun kepercayaan sejak awal
- e. Membantu para ibu mempunyai pikiran dan perasaan yang baik terhadap bayinya

3. Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pijat Oksitosin

Ibu harus memperhatikan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pijat oksitosin yaitu mendengarkan suara bayi yang dapat merangsang aliran yang menunjukkan bagaimana produksi ASI dapat dipengaruhi secara psikologis dan kondisi lingkungan selama menyusui agar merasa aman, bahwa tidak ada persepsi ketidakcukupan suplai ASI, mendekatkan diri dengan bayi, relaksasi merupakan latihan relaksasi atau menenangkan, seperti meditasi, yoga dan relaksasi progresif. membantu memulihkan ketidakseimbangan syaraf dan hormonal serta memberikan ketenangan alami, sentuhan dan pijatan selama menyusui, dukungan suami dan keluarga, minum minuman hangat dan menenangkan serta ibu tidak dianjurkan minum kopi karena mengandung kafein, menghangatkan payudara, merangsang puting susu, masing-masing. menarik dan memutar puting susu secara perlahan dengan jari ibu (Astutik, 2014),

4. Evaluasi Pijat Oksitosin

Menurut (Dwita, dkk. 2023) Penilaian yang diperoleh terhadap penerapan pijat oksitosin adalah mengatasi lambatnya peningkatan produksi ASI dan meningkatkan rasa percaya diri ibu dalam menyusui serta meningkatkan bonding ibu dan bayi. Selain itu, penerapan pijat oksitosin juga memberikan efek relaksasi pada ibu, karena ibu lebih nyaman dan tidak terlalu cemas saat menyusui.

B. Gangguan Produksi Air Susu Ibu

1. Definisi Gangguan Produksi ASI

Gangguan Produksi ASI adalah hal yang menyebabkan ketidaklancaran proses pengeluaran asi atau mengalami kesulitan dalam memproduksi jumlah asi yang cukup atau mengalami masalah dengan kualitas asi yang dihasilkan, gangguan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor termasuk fisiologi, psikologis, dan teknik menyusui yang tidak tepat, gangguan ini dapat

berdampak pada kesehatan bayi, karena asi merupakan sumber nutrisi yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi dan ibu (KBBI, 2023).

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

ASI adalah makanan terbaik dan alamiah untuk bayi. Menyusui merupakan suatu proses alamiah yang berhasil diberikan kepada bayi sebelum berusia 6 bulan. Air Susu Ibu (ASI) merupakan nutrisi alamiah bagi bayi dengan kandungan gizi paling sesuai untuk pertumbuhan optimal. Organisasi kesehatan dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap bayi baru lahir mendapatkan ASI secara eksklusif selama enam bulan, namun pada sebagian ibu tidak memberikan ASI eksklusif alasan ASI nya tidak keluar atau hanya keluar sedikit sehingga tidak memenuhi kebutuhan bayinya (Purnamasari, 2019).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Produksi 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, dkk. 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 hormon 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 alat kontrasepsi khususnya yang mengandung estrogen dan progesteron berkaitan dengan penurunan volume dan durasi ASI, sebaliknya bila pil hanya mengandung progestin maka tidak ada dampak terhadap produksi ASI. Penggunaan Kontrasepsi pada wanita menyusui patut diperhatikan karena dapat mempengaruhi produksi ASI.

7. Faktor istirahat/Aktivitas

Kondisi kelelahan akibat aktivitas serta kondisi kurang istirahat akan memberikan efek kelemahan pada sistem yang terkait dalam proses laktasi dengan demikian pembentukan dan pengeluaran ASI berkurang. 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 hormon-hormon ini terganggu, maka akan mempengaruhi pembentukan dan pengeluaran ASI.

b. Menurut (Naziroh, dkk. 2019), bayi usia 0-6 bulan, dapat dinilai mendapat kecukupan ASI bila mencapai keadaan sebagai berikut:

1. Bayi minum ASI tiap 2-3 jam atau dalam 24 jam minimal mendapat ASI 8 kali pada 2-3 minggu pertama.
2. Kotoran berwarna kuning dengan frekuensi sering dan warna menjadi lebih mudah pada hari ke 5 setelah lahir.
3. Bayi akan buang air kecil (BAK) paling tidak 6-8 kali sehari
4. Ibu dapat mendengarkan pada saat bayi menelan ASI
5. Payudara terasa lebih lembek, yang menandakan ASI telah habis
6. Warna bayi merah, dan kulit terasa kenyal
7. Pertumbuhan berat badan dan tinggi badan bayi sesuai dengan grafik pertumbuhan
8. Perkembangan motorik baik (bayi aktif dan motoriknya sesuai dengan rentang usianya)
9. Bayi kelihatan puas, sewaktu saat lapar akan bangun dan tidur dengan cukup
10. Bayi menyusu dengan kuat (rakus), kemudian melemah dan tertidur pulas.

c. Jumlah Produksi ASI Berdasarkan Lamanya Menyusui Per Menit (Nurjannah, dkk. 2024):

1. Menyusui 5 Menit: Produksi ASI 50-100 ml
2. Menyusui 10 Menit: Produksi ASI 100-200 ml
3. Menyusui 15 Menit: Produksi ASI 200-300 ml
4. Menyusui 20 Menit: Produksi ASI 300-400 ml
5. Menyusui 30 Menit: Produksi ASI 400-500 ml

d. Jumlah Kebutuhan ASI pada bayi 1-7 hari (Jayanti *et al.*, 2024):

1. Hari 1: 7 ml
2. Hari 2: 14 ml
3. Hari 3: 38 ml
4. Hari 4: 58 ml

5. Hari 7: 65 ml¹

e. Menurut (Pandelun, 2021) ada beberapa hormon yang dapat mempengaruhi produksi ASI, antara lain:

1. Progesteron

Progesteron mempengaruhi pertumbuhan dan ukuran alveolar, kadar estrogen dan progesteron menurun segera setelah lahir. Ini merangsang produksi ASI secara besar-besaran. Selama kehamilan, hormon progesteron membentuk lobulus yang bertanggung jawab untuk produksi ASI.

2. Estrogen

Estrogen merangsang pembesaran sistem saluran susu, kadar estrogen menurun saat melahirkan dan tetap rendah selama beberapa bulan selama menyusui. Pada saat itu Selama kehamilan, hormon estrogen merangsang perkembangan saluran susu.

3. Prolaktin

Prolaktin merupakan hormon dominan yang merangsang kelenjar susu. Prolaktin adalah hormon yang disekresikan oleh kelenjar pituitari untuk sintesis dan sekresi susu di alveoli. Hormon ini berperan penting dalam produksi ASI. Setelah melahirkan, kadar estrogen dan progesteron menurun, sehingga prolaktin meningkat, yang merangsang alveoli sepenuhnya. untuk produksi susu. Peningkatan kadar prolaktin selama menyusui menghambat ovulasi dan oleh karena itu dapat berfungsi sebagai kontrasepsi.

4. Oksitosin

Oksitosin merupakan hormon neuroendokrin yang berperan penting dalam proses laktasi. Hormon ini berfungsi memperkuat otot polos di sekitar alveoli untuk memompa ASI ke saluran susu. Oksitosin berperan dalam proses penurunan refleks pengeluaran ASI. Oksitosin disekresikan oleh kelenjar pituitari ibu, yang merespon saat bayi menyusui. yang pada akhirnya proses menghisap bayi merangsang sel-sel mioepitel sehingga terjadi proses pelepasan ASI.

5. Human placental laktogen(HPL)

Sejak kehamilan bulan kedua, plasenta banyak mengeluarkan HPL yang berperan dalam pertumbuhan payudara, puting, dan areola sebelum kelahiran. Pada bulan kelima dan keenam kehamilan, payudara sudah siap memproduksi ASI. Hormon oksitosin dan prolaktin merupakan dua hormon yang berpengaruh langsung terhadap produksi ASI saat bayi menyusui. Impuls sensorik menjalar dari puting susu ke jantung. Sebagai tanggapan, lobus anterior kelenjar pituitari mengeluarkan prolaktin dan lobus posterior mengeluarkan oksitosin

3. Faktor-Faktor Yang Dapat Menghambat Produksi ASI

Selain faktor yang mempengaruhi, ada pula faktor yang menghambat produksi ASI. Terganggunya produksi ASI juga menyebabkan beberapa masalah. Faktor-faktor berikut menghambat produksi ASI, termasuk:

- a. Adanya penghambat umpan balik (bila saluran ASI penuh maka produksi mengirimkan impuls untuk mengurangi produksi) dapat diatasi dengan pemberian ASI eksklusif tanpa program (on demand).
- b. Pemutusan hubungan kerja adalah penghentian persiapan sebelum waktunya.
- c. Kelahiran prematur
- d. Kelainan bawaan yang dapat mempengaruhi refleks menghisap.
- e. Berat badan anak saat lahir < 2500 gram.
- f. Penyakit yang diderita ibu.
- g. Kecemasan, kelelahan dan stres/nyeri, adanya stres akan menghambat atau menekan keluarnya ASI (Sari, dkk. 2017).

4. Manfaat Produksi ASI

- a. Menurut Pinem (2018), manfaat ASI untuk anak antara lain:
 1. ASI merupakan sumber makanan yang mengandung gizi baik.
 2. ASI dapat meningkatkan antibodi atau daya tahan tubuh karena mengandung imunoglobulin.
 3. ASI dapat meningkatkan kecerdasan.
 4. ASI dapat mempererat hubungan antara ibu dan ibu.
- b. Menurut Pinem (2018), manfaat ASI bagi ibu antara lain:a

1. Dapat mengurangi perdarahan postpartum karena peningkatan oksitosin.
 2. Bisa mengurangi anemia.
 3. Hal ini dapat mempercepat involusi uterus, atau kembalinya rahim ke ukuran normalnya.
 4. Ini dapat membantu penurunan berat badan.
 5. Dapat menurunkan resiko kanker payudara, hal Praktis dan hemat waktu, Memberikan rasa bahagia dan puas selama menyusui.
- c. Menurut Wahyuni(2018), manfaat ASI bagi negara antara lain:
1. Ini mengurangi angka kesakitan dan kematian bayi.
 2. Jatuhkan mata uang asing untuk membeli susu formula bayi.
 3. Meningkatkan kualitas generasi penerus bangsa.

5. Manifestasi Klinis Produksi ASI

- a. Manifestasi Klinis Menurut (PPNI, 2016) yaitu:
1. ASI yang keluar sedikit atau tidak ada sama sekali.
 2. Berat badan anak tidak bertambah.
 3. Air seni anak itu sedikit dan berwarna kuning tua
 4. Bayi tidak diberi susu terus menerus.
 5. Bayi menangis saat menyusui.
 6. Nyeri atau gesekan pada puting susu.
- b. Menurut (Agustina, 2022) tanda dan gejala produksi asi yaitu:
1. Volume asi
 2. Nyeri atau ketidaknyaman pada payudara
 3. Pembengkakan payudara
 4. Perubahan payudara
 5. Respon bayi
 6. Kesehatan mental ibu

6. Upaya Dan Usaha Memperbanyak Produksi ASI

Menurut (Ambarwati, 2020) ada beberapa upaya untuk meningkatkan produksi ASI, upaya yang dapat dilakukan di lapangan atau diarahkan oleh ibu untuk meningkatkan produksi ASI, antara lain:

- a. Memberikan ASI segera dalam waktu 30 menit setelah bayi lahir.

- b. Menyusui bayi sesering mungkin, siang dan malam, sampai ia tidak mau menyusu lagi.
- c. Menyusui payudara kiri dan kanan secara bergantian.
- d. Memindahkan ASI dari satu payudara ke payudara lainnya dikosongkan sebelum melanjutkan ke peti berikutnya.
- e. Jika anak sudah tidur 3 jam, segera bangunkan dan beri ASI.
- f. Cara menyusui yang benar sangat penting untuk peningkatan ASI.
- g. Dukungan psikologis dari keluarga dan teman akan sangat berpengaruh.

7. Pengukuran Kelancaran ASI

Menurut (Naziroh, dkk. 2019), yang menyatakan bahwa untuk mengetahui banyaknya produksi ASI beberapa kriteria sebagai patokan untuk mengetahui jumlah ASI cukup atau tidak cukup yaitu :

- a. ASI yang banyak dapat merembes keluar melalui puting.
- b. Sebelum disusukan payudara terasa tegang & penuh
- c. Selama ibu menyusui apakah bayi mengisap putting payudara dengan baik
- d. Bayi menyusu paling sedikit 2-3 jam dalam sehari
- e. Ibu mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan saat menyusui
- f. Ibu menggunakan KB atau alat kontrasepsi
- g. Ibu melakukan aktivitas berat seperti (mengangkat beban) selama menyusui
- h. ASI ibu lancar setelah diberikan pijat oksitosin
- i. Ibu ada mengonsumsi minuman beralkohol & rokok selama menyusui
- j. Ibu merasakan cemas selama menyusui

Alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kelancaran ASI pada penelitian ini berisi 10 pertanyaan tentang ASI yang dihasilkan pada ibu post partum dengan pilihan jawaban ya atau tidak, setiap pertanyaan diberi nilai 10 bila jawaban “YA“ dan bila jawaban “TIDAK“ diberi nilai 0. Kriteria penilaian dalam penelitian ini adalah :

Penilaian:

- 1) Tidak Lancar 1-50
- 2) Lancar 51-100

8. 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 asupan cairan setiap hari untuk produksi ASI.
- b. Periksa dan tingkatkan tautan anak. Posisi mulut bayi saat menghisap sangatlah penting. Sebab jika posisi sambungan ini tidak sesuai maka akan terjadi rangsangan yang dikirimkan ke jantung memproduksi ASI dan proses pemerahan ASI tidak dapat berjalan secara maksimal sehingga menghambat aliran ASI dengan baik.
- c. Perubahan posisi menyusui
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.
- d. 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.
- e. 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 Ibu Post Partum

1. Definisi Ibu Post Partum

Masa Nifas (Post partum) adalah masa yang dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir pada saat rahim kembali ke keadaan normal sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan, ibu akan banyak mengalami perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan menimbulkan banyak kekhawatiran pada masa awal nifas, tidak menutup kemungkinan menjadi patologis jika tidak diikuti dengan baik (Yuliana, dkk. 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, dkk. 2020).

2. Tahapan Ibu Post Partum (Masa Nifas)

Menurut (Yuliana, dkk. 2020) Masa nifas dibagi menjadi tiga fase, yaitu:

a. Masa nifas pertama

Masa pemulihan dimana ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan.

b. Masa nifas menengah

Masa penyembuhan organ reproduksi kurang lebih enam minggu.

c. 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. Fisiologi Ibu Post Partum (Masa Nifas)

Fisiologi pascapersalinan dibedakan menjadi adaptasi psikologis dan adaptasi fisiologis. Menurut (Nova, dkk. 2020; Wahyuni, 2018), adaptasi psikologis yang terjadi pada masa nifas adalah:

a. Pentahapan (kecanduan)

Periode ini berlangsung dari hari pertama hingga hari kedua setelah kelahiran. Pada tahap ini, ibu berfokus terutama pada dirinya sendiri. Sang ibu berulang kali menceritakan proses persalinan yang dialaminya dari awal hingga akhir. Ibu perlu bicara. Ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu pada tahap ini, seperti nyeri ulu hati, sakit punggung, kurang tidur, dan

kelelahan, merupakan sesuatu yang tidak dapat dihindari. Artinya, ibu perlu cukup istirahat agar terhindar dari tekanan psikologis yang mungkin dialaminya, seperti mudah tersinggung dan menangis. Hal ini membuat ibu cenderung pasif. Pada tahap ini, petugas kesehatan harus menggunakan pendekatan yang empatik agar ibu dapat melalui tahap ini dengan baik.

b. Fase tanggung jawab (ketergantungan, kemandirian)

Periode ini berlangsung dari 3 sampai 10 hari setelah kelahiran. Pada tahap ini, ibu khawatir akan ketidakmampuan dan rasa tanggung jawabnya dalam mengasuh anak. Sang ibu mempunyai perasaan yang sangat sensitif sehingga mudah tersinggung dan marah. Kita harus hati-hati menjaga komunikasi dengan ibu. Dukungan moral sangat penting untuk mengembangkan rasa percaya diri seorang ibu.

c. Fase pembebasan (kemerdekaan)

Jangka waktu penerimaan tanggung jawab untuk peran barunya. Tahap ini berlangsung sepuluh hari setelah kelahiran. Sang ibu mulai menyesuaikan diri dengan kecanduan anaknya. Para ibu memahami bahwa bayi perlu disusui agar mereka siap bangun untuk memenuhi kebutuhannya. Keinginan untuk merawat diri sendiri dan bayi meningkat selama tahap ini. Sang ibu akan lebih percaya diri dengan peran barunya. Pendidikan kesehatan yang kami berikan pada tahap sebelumnya akan sangat bermanfaat bagi para ibu. Ibu lebih mandiri dalam memenuhi kebutuhannya sendiri dirinya dan anaknya.

4. Adaptasi Fisiologi Ibu Post Partum (Masa Nifas)

Sistem tubuh ibu akan beradaptasi dengan kondisi setelah melahirkan.

Organ tubuh ibu yang mengalami perubahan setelah melahirkan antara lain menurut Hamdayani (2023):

a. 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 mekonium.

4. Lochea Sanguinolenta

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

5. Lochea 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.

b. 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.

c. 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.

d. Perubahan pada sistem pencernaan

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

e. 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, hormon yang menahan air, akan turun drastis. Kondisi ini disebut “diuresis”.

f. 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.

g. 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.

h. 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 mewaspadaai 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.

5. Perawatan Ibu Post Partum (Masa Nifas)

Menurut (Mahayati, dkk. 2019). Pelayanan pasca melahirkan yang diberikan meliputi:

- a. Pelayanan kesehatan meliputi:
 1. ajukan pertanyaan tentang kondisi umum ibu setelah melahirkan
 2. mengukur tekanan darah, suhu tubuh, pernapasan dan denyut nadi
 3. Pemeriksaan loach dan berdarah
 4. periksa kondisi jalan lahir dan tanda-tanda infeksi
 5. pemeriksaan kontraksi uterus dan tinggi fundus uteri
 6. pemeriksaan payudara dan saran pemberian ASI eksklusif
 7. pemberian kapsul vitamin A (2 kapsul)
 8. pelayanan kontrasepsi pasca melahirkan
 9. konseling
 10. penatalaksanaan ibu nifas dengan komplikasi
- b. 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 KB setelah melahirkan.