

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Nifas

A.1 Defenisi Masa Nifas (*Post partum*)

Masa nifas (*puerperium*) adalah masa setelah keluarnya placenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Heryani, 2017).

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 (Heryani, 2017).

A.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).

A.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.

Tinggi fundus uterus dan berat uterus menurut masa involusi sebagai berikut:

Tabel 2.1
Perbandingan Tinggi Fundus Uteri dan Berat Uterus Dimasa Involusi

Involusi	Tinggi Fundus Uteri	Diameter Fundus Uteri	Berat Uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	-	1000 gram
Uri lahir	Dua jari dibawah pusat	12,5cm	750 gram
Satu minggu	Pertengahan pusat-symphysis atau 5-6cm dari atas syphisis.	7,5cm	500 gram
Dua minggu	Tak teraba di atas	5cm	350 gram
Enam minggu	Bertambah kecil	2-3cm	50 gram
Delapan minggu	Sebesar normal	1-2cm	30 gram

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 semmua persalinan pertamma dan tidak jarang 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 bida 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 >30 x/menit bisa diakibatkan adanya ikutan tanda syok (Heryani, 2017)

A.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 uteri.
 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 persalin
 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. Involusi Uteri

B.1 Defenisi

Involusi uterus adalah perubahan keseluruhan alat genetalia ke bentuk sebelum hamil, dimana terjadi pengreorganisasian dan pengguguran desidua serta pengelupasan situs plasenta, sebagaimana diperhatikan dengan pengurangan dalam ukuran dan berat uterus.

Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Involusi uterus hanya berfokus pada pengertutan

uterus, apa yang terjadi pada organ dan struktur lain dianggap sebagai puerperium.

Involusi atau pengertian uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke bentuk sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot – otot polos uterus.

Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan pada lokasi uterus, warna dan jumlah lokia (Ambarwati, 2010).

2. Proses Involusi Uterus

Involusi uterus dimulai setelah proses persalinan yaitu setelah plasenta dilahirkan. Proses involusi berlangsung kira – kira selama 6 minggu. Setelah plasenta terlepas dari uterus, fundus uteri dapat dipalpasi dan berada pada pertengahan pusat dan symphysis pubis atau sedikit lebih tinggi. Tinggi fundus uteri setelah persalinan diperkirakan sepusat atau 1 cm dibawah pusat. Proses involusi uterus yang terjadi pada masa nifas melalui tahapan berikut:

a. Autolysis

Autolysis merupakan proses pegrancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterine. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga 10 kali panjangnya dari semula dan 5 kali lebar dari semula selama kehamilan. Diketahui adanya penghancuran protoplasma dan jaringan yang diserap oleh darah kemudian dikeluarkan oleh ginjal. Inilah sebabnya beberapa hari setelah melahirkan ibu sering buang air besar.

Pengrusakan secara langsung jaringan hipertropi yang berlebihan ini disebabkan karena penurunan hormon estrogen dan progesteron (Ambarwati, 2010).

b. Atrofi Jaringan

Atrofi jaringan yaitu jaringan yang berpoliferasi dengan adanya penghentian produksi estrogen dalam jumlah besar yang menyertai pelepasan plasenta. Selain perubahan atrofi pada otot – otot uterus, lapisan desidua akan mengalami atrofi dan terlepas dengan meninggalkan lapisan basal yang akan beregenerasi menjadi endometrium yang baru.

Setelah kelahiran bayi dan plasenta, otot uterus berkontraksi sehingga sirkulasi darah ke uterus terhenti yang menyebabkan uterus kekurangan darah (lokal iskhemia). Kekurangan darah ini bukan hanya karena kontraksi dan retraksi yang cukup lama seperti tersebut diatas tetapi disebabkan oleh pengurangan aliran darah ke uterus, karena pada masa hamil uterus harus membesar menyesuaikan diri dengan pertumbuhan janin. Untuk memenuhi kebutuhannya, darah banyak dialirkan ke uterus mengadakan hipertropi dan hiperplasi setelah bayi dilahirkan tidak diperlukan lagi, maka pengaliran darah berkurang, kembali seperti biasa(Ambarwati, 2010).

c. Efek Oksitosin

Oksitosin merupakan zat yang dapat merangsang myometrium uterus sehingga dapat berkontraksi. Kontraksi uterus merupakan suatu proses yang kompleks dan terjadi karena adanya pertemuan aktin dan myosin. Dengan demikian aktin dan myosin merupakan komponen kontraksi. Pertemuan aktin dan myosin disebabkan karena adanya myocin light chine kinase (MLCK) dan

dependent myosin ATP ase, proses ini dapat dipercepat oleh banyaknya ion kalsium yang masuk dalam sel, sedangkan oksitosin merupakan suatu hormon yang memperbanyak masuknya ion kalsium ke dalam intra sel. Sehingga dengan adanya oksitosin akan memperkuat kontraksi uterus.

Intensitas kontaksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, diduga terjadi sebagai respon terhadap penurunan volume intrauterin yang sangat besar. Hormon oksitosin yang terlepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengkompresi pembuluh darah dan membantu proses homeostatis. Kontraksi dan retraksi otot uterus akan mengurangi perdarahan. Selama 1 sampai 2 jam pertama masa nifas intensitas kontraksi uterus bisa berkurang dan menjadi teratur, karena itu penting sekali menjaga dan mempertahankan kontraksi uterus pada masa ini (Ambarwati, 2010).

Mekanisme terjadinya kontraksi pada uterus melalui 2 cara yaitu :

a. Kontraksi oleh ion kalsium

Sebagai pengganti troponin, sel-sel otot polos mengandung sejumlah besar protein pengaturan yang lain yang disebut kalmodulin. Terjadinya kontraksi diawali dengan ion kalsium berkaitan dengan calmodulin. Kombinasi calmodulin ion kalsium kemudian bergabung dengan sekaligus mengaktifkan myosin kinase yaitu enzim yang melakukan fosforilase sebagai respon terhadap myosin kinase.

Bila rantai ini tidak mengalami fosforilasi, siklus perlekatan-pelepasan kepala myosin dengan filament aktin tidak akan terjadi. Tetapi bila rantai pengaturan mengalami fosforilasi, kepala memiliki kemampuan untuk berikatan

secara berulang dengan filamen aktin dan bekerja melalui seluruh proses siklus tarikan berkala sehingga menghasilkan kontraksi otot uterus.

b. Kontraksi yang disebabkan oleh hormon

Ada beberapa hormon yang mempengaruhi adalah epinefrin, norepinefrin, angiotensin, endothelin, vasoperin, oksitonin serotonin, dan histamine. Beberapa reseptor hormon pada membran otot polos akan membuka kanal ion kalsium dan natrium serta menimbulkan depolarisasi membran. Kadang timbul potensial aksi yang telah terjadi. Pada keadaan lain, terjadi depolarisasi tanpa disertai dengan potensial aksi dan depolarisasi ini membuat ion kalsium masuk kedalam sel sehingga terjadi kontraksi pada otot uterus dengan demikian proses involusi terjadi sehingga uterus kembali pada ukuran dan tempat semula.

Adapun kembalinya keadaan uterus tersebut secara gradual artinya, tidak sekaligus tetapi setingkat. Sehari atau 24 jam setelah persalinan, fundus uteri agak tinggi sedikit disebabkan oleh adanya pelemasan uterus segmen atas dan uterus bagian bawah terlalu lemah dalam meningkatkan tonusnya kembali. Tetapi setelah tonus otot-otot kembali fundus uterus akan turun sedikit demi sedikit.

4. Pengukuran Involusi Uterus

Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan juga dengan pengeluaran lokia (Varney, 2014).

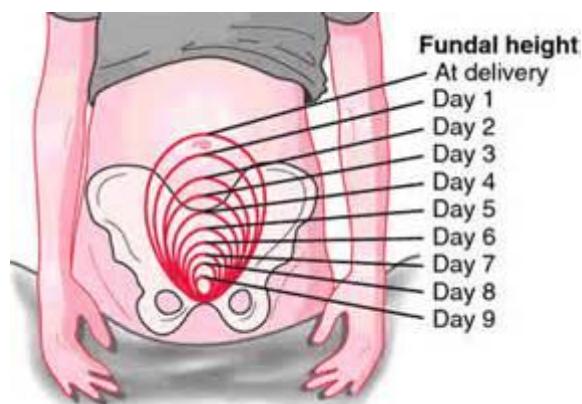
a. Tinggi Fundus Uterus (TFU).

Setelah bayi dilahirkan, uterus yang selama persalinan mengalami kontraksi dan retraksi akan menjadi keras sehingga dapat menutup pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta.

Pada hari pertama ibu nifas tinggi fundus uteri kira-kira satu jari bawah pusat (1 cm). Pada hari kelima nifas uterus menjadi 1/3 jarak antara symphysis ke pusat. Dan hari ke 10 fundus sukar diraba di atas symphysis. Tinggi fundus uteri menurun 1 cm tiap hari. Secara berangsur-angsur menjadi kecil (involusi) hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Perubahan tinggi fundus uteri pada masa nifas dapat dilihat pada gambar dan tabel di bawah ini :

Tabel 2.2
Perbandingan Tinggi Fundus Uteri dan Berat Uterus Dimasa Involusi

Involusi	Tinggi Fundus Uteri	Diameter Fundus Uteri	Berat Uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	-	1000 gram
Uri lahir	Dua jari bawah pusat	12,5cm	750 gram
Satu minggu	Pertengahan pusat-symphysis	7,5cm	500 gram
Dua minggu	Tak teraba di atas	5cm	350 gram
Enam minggu	Bertambah kecil	2-3cm	50 gram
Delapan minggu	Sebesar normal	1-2cm	30 gram



Gambar 2.1 Tinggi fundus pada masa involusi uterus

2) Penentuan ukuran/tinggi uterus.

Pengukuran tinggi fundus uteri dapat dilakukan dengan menggunakan meteran atau pelvimeter. Untuk meningkatkan ketepatan pengukuran sebaiknya dilakukan oleh orang yang sama. Dalam pengukuran tinggi uterus ini perlu diperhatikan apakah kandung kemih dalam keadaan kosong atau penuh dan juga bagaimana keadaan uterus apakah dalam keadaan kontraksi atau rileks (Varney, 2014). Cara penempatan meteran untuk mengukur tinggi fundus uteri (TFU) :

- Meteran dapat diletakkan di bagian tengah abdomen dan pengukuran dilakukan dengan mengukur dari batas atas symphysis pubis sampai bagian atas fundus. Meteran pengukuran ini menyentuh kulit sepanjang uterus.
- Salah satu ujung meteran diletakkan di batas atas symphysis pubis dengan satu tangan : tangan lain diletakkan di batas atas fundus. Meteran diletakkan di antara jari telunjuk dan jari tengah dan pengukuran dilakukan sampai titik dimana jari mengapit meteran.

3) Penentuan konsistensi uterus

Ada 2 ciri konsistensi uterus yaitu uterus keras teraba sekeras batu dan uterus lunak dapat dilakukan, terasa mengeras dibawah jari-jari ketika tangan melakukan masasse pada uterus. Dalam mengkaji konsistensi perhatikan juga apa ada rasa nyeri (Varney, 2014).

Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi tersebut disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan infeksi dan

tertinggalnya sisa plasenta dalam uteus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat, bila sub involusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau post partum hemorrhage.

Ciri – ciri sub involusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya: tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus. Uterus teraba lunak dan kontraksi buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang konsisten, perdarahan pervaginam abnormal seperti perdarahan segar, lokia rubra banyak, persisten dan berbau busuk.

4) Prosedur Pengkajian Tinggi Fundus Uteri

a) Persiapan alat :

- Sebuah bantal
- Matras atau kasur
- Pita centimeter

b) Persiapan dan pemeriksaan pasien:

- Ibu diminta untuk berkemih karena kandung kemih yang penuh akan menyebabkan atonia uteri.
- Posisikan ibu datar di tempat tidur dengan kepala diletakkan pada posisi yang nyaman dengan sebuah bantal, karena posisi terlentang mencegah terjadinya kesalahan pengkajian pada tinggi fundus.
- Tentukan kekerasan dan konsistensi uterus
- Ukur tinggi fundus uteri dengan menggunakan metlin
- Catat hasil pengukuran.

b. Lokia

Lokia adalah cairan sekret yang berasal dari cavum uteri dan vagina selama masa nifas. Lokia mempunyai bau yang khas yang beda dengan bau menstruasi. Lokia di mulai sebagai suatu pelepasan cairan dalam jumlah yang banyak pada jam ertama setelah melahirkan. Jumlah rata-rata pengeluaran lokia adalah kira-kira 240-270 ml (Varney, 2014).

Berikut ini adalah beberapa jenis lokia yang terdapat pada wanita masa nifas yaitu :

- 1) Lokia rubra berwarna merah karena berisi darah segar dan sisa-sisa selaput ketuban, sel-sel desidua, verniks caseosa, lanugo, dan mekonium. Ini berlangsung sampai 2 - 3 hari setelah persalinan.
- 2) Lokia sanguilenta berwarna merah kecoklatan, berisi darah dan lendir yang keluar pada hari ke-3 sampai ke-7 setelah melahirkan.
- 3) Lokia serosa cairan berwarna kuning kecoklatan karena mengandung serum, leukosit dan robekan plasenta. Lendir ini keluar pada hari ke-7 hingga hari ke-14 setelah melahirkan.
- 4) Lokia alba atau putih, mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir servik dan serabut jaringan yang mati. Ini berlangsung selama 2-6 minggu setelah melahirkan.

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus

a. Umur

Proses involusi uterus sangat dipengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan. Usia 20 – 30 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk terjadinya proses

involusi yang baik. Hal ini disebabkan karena faktor elastisitas dari otot uterus mengingat ibu yang telah berusia 35 tahun lebih elastisitas ototnya berkurang.

Pada usia kurang dari 20 tahun elastisitasnya belum maksimal karena organ reproduksi yang belum matang, sedangkan usia diatas 35 tahun sering terjadi komplikasi saat sebelum dan setelah kelahiran dikarenakan elastisitas otot rahimnya sudah menurun, menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal. Pada ibu yang usianya lebih tua proses involusi banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak. Penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat proses involusi uterus (Ambarwati, 2010).

b. Paritas

Paritas mempengaruhi proses involusi uterus. Paritas pada ibu multipara cenderung menurun kecepatannya dibandingkan ibu yang primipara karena pada primipara kekuatan kontraksi uterus lebih tinggi dan uterus teraba lebih keras, sedangkan pada multipara kontraksi dan retraksi uterus berlangsung lebih lama begitu juga ukuran uterus pada ibu primipara ataupun multipara memiliki perbedaan sehingga memberikan pengaruh terhadap proses involusi.

Sampai dengan paritas tiga rahim ibu bisa kembali seperti sebelum hamil. Setiap kehamilan rahim mengalami pembesaran, terjadi peregangan otot – otot rahim selama 9 bulan kehamilan. Semakin sering ibu hamil dan melahirkan, semakin dekat jarak kehamilan dan kelahiran, elastisitas uterus semakin

terganggu, akibatnya uterus tidak berkontraksi secara sempurna dan mengakibatkan lamanya proses pemulihan organ reproduksi (involusi) pasca salin.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa paritas ibu memengaruhi lamanya pengeluaran lokia, semakin tinggi paritas semakin cepat proses pengeluaran lokia. Akan tetapi karena kondisi otot rahim pada ibu bersalin multipara cenderung sudah tidak terlalu kuat maka proses involusi berjalan lebih lambat.

c. Senam nifas

Merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Tujuannya untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, otot dasar panggul, dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah, membantu memperlancar terjadinya involusi uterus.

d. Pendidikan

Pendidikan dapat meningkatkan kematangan intelektual seseorang. Kematangan intelektual ini berpengaruh terhadap wawasan, cara berfikir seseorang, baik dalam tindakan maupun cara pengambilan keputusan dan pembuatan kebijakan. Ibu yang berpendidikan tinggi dalam penerimaan pendidikan kesehatan lebih baik penerapannya dalam perawatan diri. keadaan ini akan meningkatkan pemulihan kesehatan dalam proses involusi.

Variabel pendidikan tidak berpengaruh langsung terhadap proses involusi uterus tetapi berkaitan dengan status sosial ekonomi, hal tersebut berkaitan dengan pendapatan dan daya beli terhadap kebutuhan hidup sehari – hari seperti makanan pokok yang akan berdampak pada status gizi.

e. IMD (Inisiasi Menyusui Dini)

Memberikan ASI segera setelah bayi lahir memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus. Kontak fisik setelah bayi lahir antara ibu dan bayi mengakibatkan konsentrasi perifer oksitosin dalam sirkulasi darah meningkat dengan respon hormonal oksitosin di otak yang memperkuat kontraksi uterus yang dapat membantu penurunan tinggi fundus uteri (TFU).

Dengan IMD maka akan terjadi kontak kulit segera setelah bayi lahir yang memberikan keuntungan: optimalisasi fungsi hormonal ibu dan bayi, menstabilkan pernafasan, mengendalikan temperatur tubuh bayi, mendorong ketrampilan bayi menyusu lebih cepat dan efektif, blirubin akan cepat normal dan mekonium lebih cepat keluar, meningkatkan hubungan psikologis antara ibu dan bayi, kadar gula dan parameter biokimia akan lebih baik pada jam pertama kehidupan.

f. Laktasi

Laktasi adalah produksi dan pengeluaran ASI, laktasi ini dapat dipercepat dengan memberikan rangsangan putting susu (isapan bayi/ meneteki bayi). Pada puting susu terdapat saraf - saraf sensorik yang jika mendapat rangsangan (isapan bayi) maka timbul impuls menuju hipotalamus kemudian disampaikan pada kelenjar hipofisis bagian depan dan belakang. Pada kelenjar hipofisis bagian depan akan mempengaruhi pengeluaran hormon prolaktin yang berperan dalam peningkatan produksi ASI, sedangkan kelenjar hipofisis bagian belakang akan mempengaruhi pengeluaran hormon oksitosin yang berfungsi memacu kontraksi otot polos yang ada di dinding alveolus dan dinding saluran, sehingga ASI

dipompa keluar serta memacu kontraksi otot rahim sehingga involusi uterus berlangsung lebih cepat.

g. Mobilisasi Dini

Mobilisasi dini adalah suatu upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis. Mobilisasi menyebabkan perbaikan sirkulasi, membuat nafas dalam dan menstimulasi kembali fungsi gastrointestinal normal. Dengan mobilisasi dini kontraksi uterus akan baik sehingga fundus uteri keras, maka resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, karena kontraksi menyempitkan pembuluh darah yang terbuka.

h. Gizi

Pada masa nifas dibutuhkan tambahan energi sebesar 500 kkal perhari, kebutuhan tambahan energi ini adalah untuk menunjang proses kontraksi uterus pada proses involusi menuju normal. Kekurangan energi pada ibu nifas dapat menyebabkan proses kontraksi tidak maksimal, sehingga involusi uterus terus berjalan lambat. Status gizi masyarakat di pengaruhi oleh :

- Pengetahuan
- Lingkungan
- Kepercayaan
- Sosial Budaya Masyarakat.

i. Psikologis

Minggu – minggu pertama masa nifas merupakan masa rentan, ibu primipara mungkin frustasi karena tidak kompeten dalam merawat bayi dan tidak mampu mengontrol situasi.²⁴ Terjadi pada pasien post partum blues merupakan perubahan perasaan yang dialami ibu hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya. Ditinjau dari faktor hormonal, kadar estrogen, progesteron, prolaktin, estriol yang terlalu tinggi atau terlalu rendah.

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 (Soeparman, 2015).

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, 2015).

D. Param Karo Pasca Melahirkan

E.1 Pengertian Param Melas (Param Hangat)

Param adalah obat tradisional Karo yang digunakan dalam penyembuhan penyakit dan perawatan kesehatan. Pada masyarakat Karo dikenal berbagai jenis

kuning dan salah satunya adalah param melas. Obat ini memiliki sifat melas atau panas karena terbuat dari bahan dasar seperti jahe, merica, kencur, bawang merah dan bawang putih. Adapun kegunaan dari kuning melas biasanya digunakan untuk menghangatkan sekaligus mengembalikan kondisi kesehatan tubuh pasca melahirkan agar terlihat lebih segar dan sehat. Selain digunakan untuk menghangatkan dan mengembalikan kondisi tubuh sehabis melahirkan, param melas juga digunakan agar penggunanya dapat pulas tidur pada saat malam hari. Khusus bagi anak-anak kuning melas juga bermanfaat agar pulas tidur, serta mencegah agar tidak buang air kecil pada malam hari.

E.2 Bahan-bahan Param Melas

Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan param melas dikelompokkan menjadi beberapa bagian, yaitu kelompok ramuan yang dibeli, kelompok ramuan daun tumbuhan, kelompok bunga tumbuhan, dan kelompok bahan-bahan lainnya (Roseva, 2015).

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

A. Ramuan yang Dibeli

1) Jahe (1 ons)

Jahe 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)
- b. Batuk
- c. Digigit ular, gatal karena gigitan serangga
- d. Rematik, nyeri pinggang, nyeri punggung, terkilir
- e. Borok, vitiligo

Gambar 2.1 Jahe

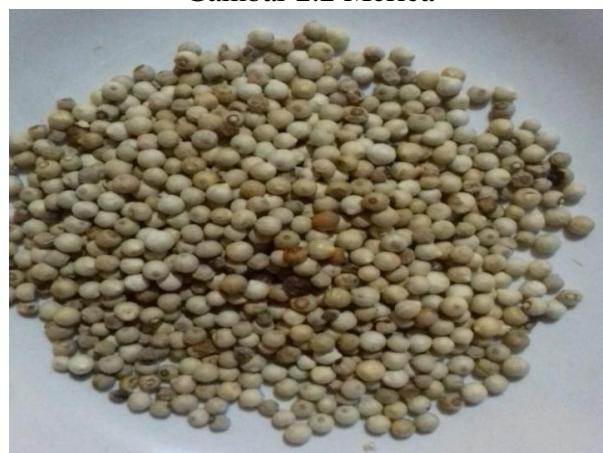


Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

2) Merica (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

3) 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

4) Bawang Merah (1 ons)

Bawang merah merupakan tanaman dengan nama latinnya *Allium cepa L.* Bawang merah mengandung flavonoglikosida, saponin, dan minyak atsiri yang manfaatnya masing-masing berkhasiat sebagai antiradang, anti bakteri, sebagai ekspetoran, antipireti (menurunkan panas), karminatif (menghangatkan dan memudahkan pengeluaran angin dari perut), diuretik (melancarkan buang air kecil), mencegah penggumpalan darah serta menurunkan kadar kolesterol. Menurut penelitian terakhir bawang merah juga dapat mencegah kanker karena kandungan sulfur yang dimiliki bawang merah (Latief A, 2014).

Gambar 2.4 Bawang Merah



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

5) 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 2.5 Bawang Putih



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

B. Ramuan Daun Tumbuhan

1) Daun sisik naga (enam helai)

Pohon sisik naga adalah tanaman rambat. Tumbuhan ini memiliki akar yang bisa melekat kuat pada tempat yang ia tumpangi. Pohon sisik naga ini memiliki nama latin *Pyrrosia piloselloides* ini, termasuk tumbuhan epifit. Tanaman ini memiliki kandungan senyawa untuk antioksidan, antibakteri, antiinflamasi, gonore, psoriasis, demam, disuria.

Gambar 2.6 Daun Sisik Naga



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

2) Daun Ukat-ukat (enam helai)

Gambar 2.7 Daun Ukat-ukat



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

3) Daun Calung-calung/ Mangkokan (enam helai)

Daun calung-calung (mangkokan) dengan nama Latin *Nothopanax Scutellarium* merupakan salah satu jenis tanaman yang memiliki daun yang berbentuk cekung. Daun calung-calung sering dimanfaatkan bagian akar dan daunnya, yang paling sering addalah dimanfaatkan sebagai

tanaman obat-obatan alias tanaman herbal. Daun mangkokan memiliki banyak sekali manfaat, berikut addalah manfaatnya:

1. Untuk memperlancar sistem pencernaan
2. Dapat membantu mencegah rambut rontok
3. Menjaga kesehatan dan juga kesuburan rambut
4. Dapat membantu mengobati luka
5. Memperlancar peredaran darah (pasca melahirkan)
6. Mencegah terjadinya anemia
7. Sebagai antioksidan tubuh

Gambar 2.8 Daun Calung-calunng



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

C. Ramuan Bunga Tumbuhan

1. Bunga Kiung (segenggam)

Masyarakat karo sejak dulu telah mengenal obat-obat tradisional yang beragam dimana salah satunya ialah bunga kiung yang khasiatnya digunakan sebagai obat gatal-gatal (cacar).

Gambar 2.9 Bunga Kiung



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

2. Bunga Kembang Sepatu (enam lembar)

Bunga ini dikenal indah dan bermacam-warna dengan nama Latin *Hibiscus rosa sinensis*. Bunga kembang sepatu ini digunakan untuk pengobatan, hampir seluruh bagian bunga sepatu, dari mulai akar, batang, daun, bunga, serta kelopak berguna untuk kesehatan. Bagian bunganya memiliki kandungan gossy peptin anthocyanin serta glucoside hibiscin yang memiliki efek diuretik serta choleric, mempelancar peredaran darah, mencegah tekanan darah tinggi dan berperan penting sebagai tonik.

Gambar 2.10 Bunga Kembang Sepatu



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

D. Bahan-bahan Lain

1) Beras Pulut Putih(1 kg)

Menfaat beras pulut ternyata sangat baik karena dapat menambah energi dalam jumlah sangat besar. Tekstur ketan/ pulut ini berasal dari mutasi genetik tunggal yang menyebabkan lengket. Mengkonsumsi ketan ternyata menawarkan berbagai manfaat kesehatan dengan meningkatkan asupan mineral dan vitamin penting bagi tubuh. Adapun manfaat beras ketan menurut Latief A (2014) ialah:

1. Sebagai sumber energi
2. Dapat menurunkan resiko penyakit jantung\
3. Membantu menangkal radikal bebas
4. Mengatur aktifitas hormon tiroid
5. Menjaga sistem metabolisme dan kekebalan tubuh agar tetap sehat
6. Menjaga kesehatan tulang dan sistem pencernaan
7. Mencegah penuaan dini

Gambar 2.11 Beras Pulut Putih



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

2) Lempuyang (Wangi)

Lempuyang yang memiliki nama Latin *Zingiber aromaticum* adalah terna berbatang basah yang tidak berkayu atau berbatang semu. Tinggi tumbuhan ini dapat mencapai 1,80 meter. Bagian tumbuhan yang berkhasiat adalah rimpang. Rimpang tersebut berada di dalam tanah. Meskipun menjalar tumbuhan ini bukan umbi jalar. Tetapi merupaan umbi rimpang. Umbi ini berbau sedap sehingga disebut *aromaticum*, tetapi rasanya sangat pahit. Lempuyang mengandung zerumbon, suatu senyawa yang berkhasiat antikejang. Kandungan kimia lainnya adalah limonen, yang berbau sedap dan berkhasiat mengeluarkan gas (karminatif) dari saluran cerna. Adapun kegunaan dari dari lempuyang ini adalah untuk membantu menangani wasir, kaki Bengkak setelah melahirkan, anemia, gatal-gatal dan kolik karena kedinginan(Latif A, 2014).

Gambar 2.12 Lempuyang (wangi)



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

3) 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 2.13 Jeringau



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

4) 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 2.14 Temu Kunci



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

5) 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 2.15 Bangle



Sumber: Dokumentasi Peneliti, 2019

E.4 Cara Membuat

Adapun cara pembuatan param melas dimulai dari membersihkan terlebih dahulu bahan-bahan yang dibeli kemudian digiling hingga lumat. Begitu juga dengan bahan-bahan yang tergolong daun-daunan dan bunga tumbuhan dibersihkan terlebih dahulu, kemudian digiling hingga lumat. Bahan-bahan yang telah digiling ini kemudian dicampurkan dengan tepung beras, diaduk hingga merata dan kemudian dicetak berbentuk bulat dan dijemur (Roseva, 2009)

E.5 Cara Pemakaian

Untuk menggunakan param melas ini dapat dilakukan dengan cara mengoleskan pada bagian tubuh 2 kali sehari yaitu pagi setelah mandi dan malam sebelum tidur. Sebelum digunakan, param terlebih dahulu dicairkan menggunakan air dingin, lalu dioleskan ke seluruh bagian tubuh. Param juga dapat dimakan langsung untuk pengobatan penyakit dan perawatan kesehatan dari dalam tubuh (Roseva, 2009).

E.6 Manfaat Param Melas

Adapun kegunaan dari kuning melas biasanya digunakan untuk menghangatkan sekaligus mengembalikan kesegaran tubuh pasca melahirkan agar terlihat lebih segar dan sehat. Selain digunakan untuk menghangatkan dan mengembalikan kesegaran tubuh sehabis melahirkan, param melas juga digunakan agar penggunanya dapat pulas tidur pada saat malam hari. Khusus bagi anak-anak kuning melas juga bermanfaat agar pulas tidur, serta mencegah agar tidak buang air kecil pada malam hari (Roseva, 2009).

Gambar 2.16 Param Melas



Sumber: Dokumentasi Peneliti

E. Mekanisme Param Karo Terhadap Involusi Uteri

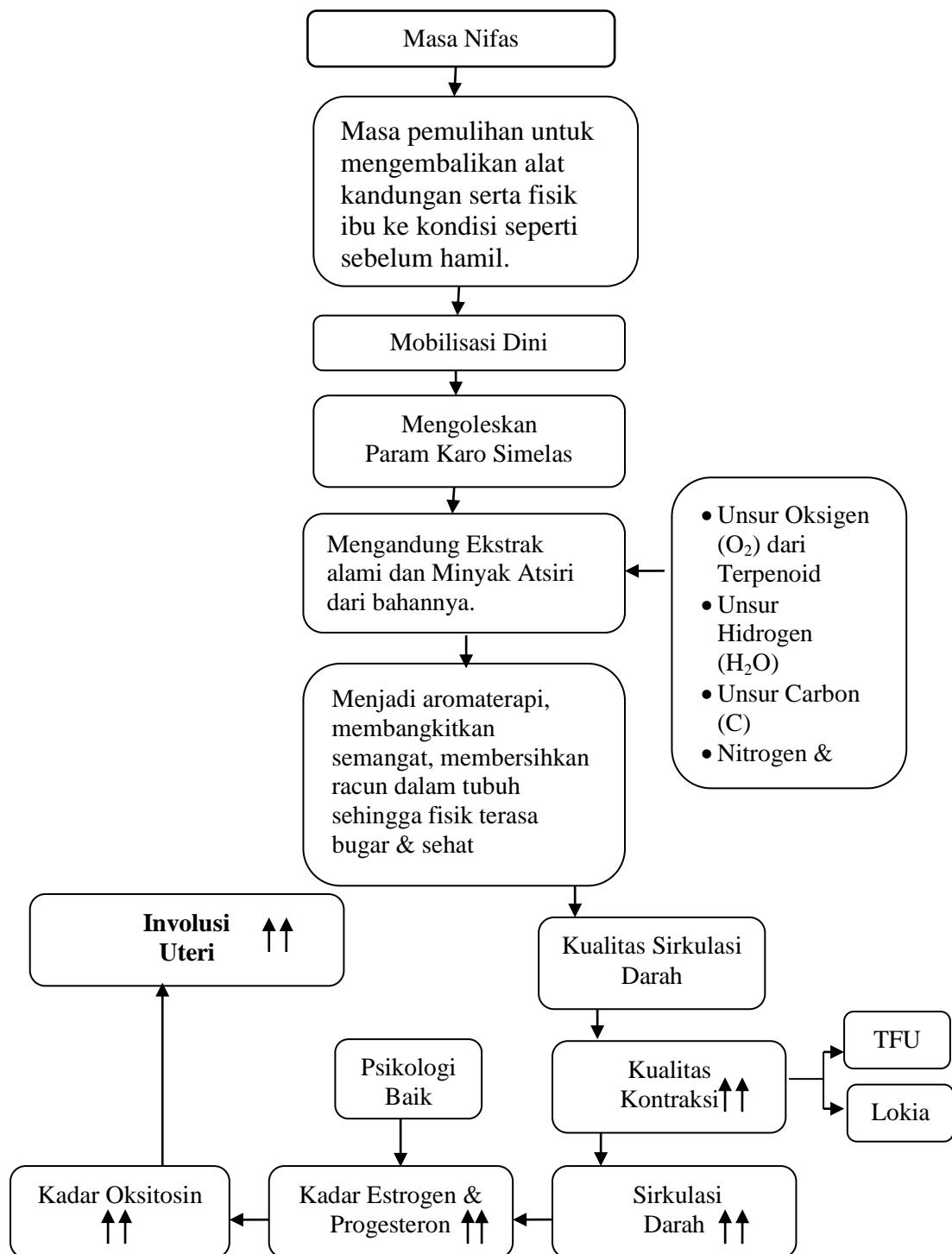
Tumbuh-tumbuhan yang terdapat di dalam Param karo ini mengandung minyak atsiri. Minyak atsiri atau yang disebut juga dengan esensial oils atau voltail oils adalah komoditi ekstrak alami dari jenis tumbuhan yang berasal dari daun, bunga, kayu. Biji-bijian bahkan putik bunga. Kegunaan minyak atsiri sangat banyak, tergantung dari jenis tumbuhan yang diambil hasil sulingnya. Minyak atsiri digunakan sebagai bahan baku dalam perisa maupun pewangi.

Tumbuhan ini ketika direbus akan mengeluarkan aroma atau bau yang disebut dengan aromaterapi. Aromaterapi dapat mengurangi stress, menenangkan pikiran, membangkitkan semangat, dapat membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan peredaran darah dan membantu pemulihan kesehatan.

Pada proses involusi uteri, param karo memiliki fungsi memperlancar peredaran darah sehingga mampu mempercepat proses pengeluaran sisa darah postpartum. Dengan kandungan minyak atsiri pada param dapat membantu pemulihan konsisi tubuh dan rahim setelah melahirkan.

F. Kerangka Teori

Bagan 2.1
Efektivitas Pemberian Param Karo Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum 1-6 hari Wilayah Kerja Puskesmas Namuukur Tahun 2019

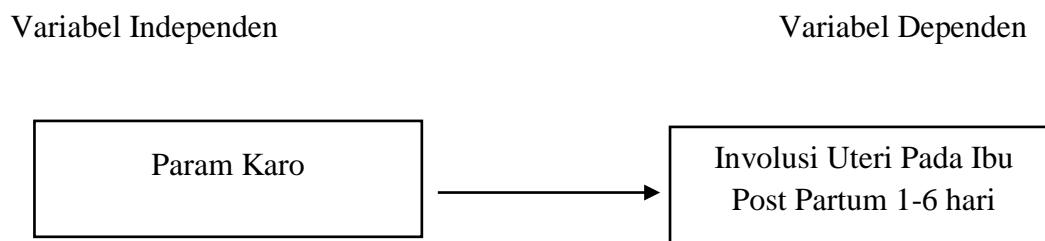


G. Kerangka Konsep

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 Param Karo Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum 1-6 Hari Di Puskesmas Namu Ukur
Tahun 2019



H. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada pengaruh yang efektif terhadap pemberian param karo terhadap involusi uteri pada ibu postpartum 1-6 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Namu Ukur tahun 2019.