

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Nifas

A. 1 Pengertian Nifas

Masa nifas disebut juga masa postpartum atau *puerperium* adalah masa atau waktu sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim, sampai enam minggu berikutnya, disertai dengan pulihnya kembali organ-organ yang berkaitan dengan kandungan, yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya berkaitan saat melahirkan (Hesty dkk, 2015).

Masa *pascapersalinan* adalah fase khusus dalam kehidupan ibu serta bayi, bagi ibu yang mengalami persalinan untuk pertama kalinya, ibu menyadari terjadinya perubahan kehidupan yang sangat bermakna selama hidupnya. Keadaan ini ditandai dengan perubahan emosional, perubahan fisik secara dramatis, hubungan keluarga dan aturan serta penyesuaian terhadap aturan yang baru. Termasuk didalamnya perubahan dari seorang perempuan menjadi seorang ibu disamping masa pascapersalinan mungkin menjadi masa perubahan dan penyesuaian social ataupun perseorangan (individu) (Saifuddin, 2014).

Waktu masa nifas yang paling lama pada wanita umumnya adalah 40 hari, dimulai sejak melahirkan atau sebelum melahirkan (yang disertai tanda – tanda kelahiran). Jika sudah selesai masa 40 hari akan tetapi darah tidak berhenti atau tetap keluar darah, maka perhatikanlah bila keluarnya disaat ada (kebiasaan) haid, maka itu darah haid atau menstruasi. Akan tetapi, jika darah keluar terus dan tidak pada masa-masa haidnya dan darah itu *uterus* tidak berhenti mengalir, maka ibu harus segera memeriksakan diri kebidan atau dokter (Sari dkk, 2014).

Masa nifas merupakan hal penting untuk diperhatikan guna menurunkan angka kematian ibu dan bayi di Indonesia. Dari berbagai pengalaman dalam menanggulangi kematian ibu dan bayi dibanyak negara, para pakar kesehatan menganjurkan upaya pertolongan difokuskan pada periode intrapartum. Upaya ini terbukti telah menyelamatkan lebih dari separuh ibu bersalin dan bayi baru lahir yang disertai dengan penyulit proses persalinan atau komplikasi yang mengancam keselamatan jiwa. Namun, tidak semua intervensi yang sesuai bagi suatu Negara dapat dengan serta merta dijalankan dan memberi dampak menguntungkan bila diterapkan dinegara lain (Saleha S, 2013).

A.2 Perubahan Fisiologis ibu postpartum(menurut Saleha, 2013).

1. Uterus

Segera setelah plasenta lahir pada *uterus* yang berkontraksi posisi *fundus uteri* berada kurang lebih di pertengahan antara *umbilikus* dan *simpisis*, atau sedikit lebih tinggi. Dua hari kemudian, kurang lebih sama dan kemudian mengerut, sehingga dalam dua minggu telah turun masuk kedalam *rongga pelvis*, tidak dapat di raba lagi dari luar.

Tabel 2.1
Tinggi Fundus Uteri dan Berat Uterus menurut masa involusi

Involusi	TFU	Berat Uterus
Bayi lahir	2 jari di bawah pusat	1. 000 gram
1 minggu	Pertengahan pusat simpisis	750 gram
2 minggu	Tidak terabadiatas simpisis	500 gram
6 minggu	Normal	50 gram
8 minggu	Normal saat sebelum hamil	30 gram

Sumber : Saleha, 2013. Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas, halaman 55.

2. Lochea

Lochea adalah darah dan cairan yang keluar dari vagina selama Masa nifas. *Lochea* mempunyai reaksi basa/ alkalis yang dapat membuat organisme berkembang lebih cepat dari pada vagina normal. *Lochea* mempunyai bau amis, meskipun tidak terlalu menyengat, dan volumenya berbeda-beda pada setiap ibu. *Lochea* mengalami perubahan karena proses *involusi*. Empat jenis *lochea* sesuai dengan warnanya adalah sebagai berikut :

- a. *Lochea rubra/ kruenta* (merah) Merupakan cairan bercampur dan sisa-sisa penebalan dinding rahim (*desidua*) dan sisa-sisa penanaman plasenta (selaput ketuban), berbau. *Lochea rubra* keluar sampai 2 hari postpartum
- b. *Locheasangualenta* berwarna merah kekuningan berisi darah dan lendir yang keluar pada hari k3 sampai ke-7 pascapersalinan.
- c. *Lochea serosa (kuning)* *Lochea* ini berwarna kuning kecoklatan atau serum, pengeluarannya pada hari ke 7-14 post partum

- d. *Lochea alba* (putih) *Lochea* ini terdiri dari *lekosit*, lendir leher rahim, dan jaringan-jaringan mati yang lepas dalam proses penyembuhan. *Lochea alba* keluar selama 2-3 minggu.
- e. *Lochea purulenta*: terjadinya infeksi, keluar cairan seperti nanah baerbau busuk
- f. *Lochea stasis* : lochea tidak lancar keluar (Saleha, 2013)

3. Serviks (Nugroho, 2016)

Serviks mengalami *invulusi uterus*. Setelah persalinan, *ostium eksterna* dapat dimasuki oleh 2 minggu 3 jari tangan, setelah 6 minggu persalinan serviks menutup

4. Vulva dan vagina

Vulva dan vagina mengalami penekanan serta perengangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali kepada keadaan tidak hamil dan *ruge* dalam vagina secara berangsur-angsur akan muncul kembali sementara labia menjadi lebih menonjol

5. Perineum

Segara setelah melahirkan, perineum menjadi kendur karena sebelumnya teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Pada *postnatal* hari ke 5, *perineum* sudah mendapatkan kembali sebagian besar tonusnya sekalipun tetap lebih kendur daripada keadaan sebelum melahirkan.

A.3 Tujuan Asuhan Masa Nifas

Asuhan masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu maupun bayinya. Diperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50 % kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama (Saifuddin, 2014).

Tujuan Masa Nifas

1. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologi
2. Melaksanakan skirinning secara komprehensif, deteksi dini, mengobat atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi

3. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan Ibu, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari-hari
4. Memberikan pelayanan keluarga berencana
5. Mendapatkan kesehatan emosi (Nugroho, dkk 2016)

A.4 Tahapan Dalam Masa Nifas

Menurut Sari, dkk 2014 Dalam masa nifas terdapat 3 periode yaitu :

1. Periode *immediate postpartum* atau Puerperium Dini adalah masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini sering terdapat banyak masalah, misalnya perdarahan karena *atoniauteri*. Oleh sebab itu, bidan harus dengan teratur melakukan pemeriksaan kontraksi *uterus*, pengeluaran *lokea*, tekanan darah, dan suhu.
2. Periode *intermedial* atau Early Postpartum (24 jam – 1 minggu) difase ini bidan memastikan *invulusi uteri* dalam keadaan normal, tidak ada perdarahan, *lokea* tidak berbau busuk, tidak ada demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.
3. Periode *late postpartum* (1-5 minggu) diperiode ini bidan tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari –hari serta konseling KB. Pelayanan nifas merupakan pelayanan kesehatan yang sesuai standart pada ibu mulai 6 jam sampai dengan 42 hari pasca persalinan oleh tenaga kesehatan. Asuhan masa nifas penting diberikan pada ibu dan bayi, karena merupakan masa krisis baik ibu dan bayi. 60 % kematian ibu terjadi setelah persalinan, dan 50 % kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama. Demikian dengan halnya dengan masa neonatus juga merupakan masa krisis dari kehidupan bayi. Dua pertiga dari kematian bayi terjadi 4 minggu setelah persalinan, dan 60 % kematian bayi baru lahir terjadi 7 hari setelah lahir.

A.5 Kebutuhan Dasar Ibu

a. Gizi

Ibu nifas dianjurkan untuk makan diet berimbang, cukup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Mengonsumsi makanan tambahan, nutrisi 800 kalori/hari pada 6 bulan pertama, 6 bulan selanjutnya 500 kalori dan tahun kedua 400 kalori. Jadi jumlah kalori tersebut adalah tambahan dari kebutuhan kalori perharinya. Misal pada ibu dengan kebutuhan perhari 1800 kalori plus tambahan 800 kalori sehingga kalori yang dibutuhkan sebanyak 2600 kalori. Demikian pula pada 6 bulan selanjutnya dibutuhkan rata-rata 2300 kalori dan tahun kedua 2200 kalori. Asupan cairan 3 liter/hari, 2 liter didapat dari air minum dan 1 liter dari cairan yang ada pada kuah sayur, buah dan makanan yang lain. Mengonsumsi tablet besi 1 tablet tiap hari selama 40 hari. Mengonsumsi vitamin A 200.000 iu. Pemberian vitamin A dalam bentuk suplementasi dapat meningkatkan kualitas ASI, meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan kelangsungan hidup anak. Pada bulan – bulan pertama kehidupan bayi bergantung pada vitamin A yang terkandung dalam ASI (Widyasih 2015).

b. Istirahat dan Tidur

Anjurkan ibu untuk :

- a. Istirahat cukup untuk mengurangi kelelahan
- b. Tidur siang atau istirahat selagi bayi tidur
- c. Kembali kegiatan rumah tangga secara perlahan – lahan
- d. Mengatur kegiatan rumahnya sehingga dapat menyediakan waktu untuk istirahat pada siang kira – kira 2 jam dan malam 7-8 jam

Kurang istirahat pada ibu nifas dapat berakibat :

- a. Mengurangi jumlah ASI
- b. Memperlambat *invulasi*, yang akhirnya bisa menyebabkan perdarahan
- c. Depresi(Yuni 2015)

c. Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang kesepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu.

Selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu Rahim untuk kembali ke bentuk semula.

Tujuan senam nifas :

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu
2. Mempercepat proses *involutio* dan pemulihan fungsi alat kandungan
3. Membantu memulikan kekuatan dan kekencangan otot-otot panggul, perut dan *perineum* terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan
4. Memperlancar pengeluaran *lochea*
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan
6. Merelaksasi otot-otot yang menunjang proses kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisasi timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya *emboli*, *trombosis* dan lain-lain (Suherni, 2013).

B. Perawatan Luka *Perineum*

B.1 Pengertian

Perawatan luka *perineum* adalah pemenuhan kebutuhan untuk menyehatkan daerah antara paha yang dibatasi vulva dan anus pada ibu yang dalam masa antara kelahiran plasenta sampai dengan kembalinya organ *genetic* seperti pada waktu sebelum hamil (Nugroho, 2016).

B.2 Tujuan Perawatan Luka Perineum

Tujuan perawatan luka *perineum* menurut (Prawirohardjo, 2008) adalah mencegah terjadinya infeksi sehubungan dengan penyembuhan jaringan, untuk mencegah terjadinya infeksi didaerah vulva, *perineum*, maupun di dalam *uterus*, untuk penyembuhan luka *perineum* (jahitan *perineum*), untuk kebersihan *perineum* dan vulva.

B.3 Proses penyembuhan luka

Proses penyembuhan luka cepat ditandai dengan luka episiotomi sembuh dalam waktu 1-7 hari, penutupan luka baik jaringan granula tidak tampak, dan pembentukan jaringan parut minimal. Lama penyembuhan luka episiotomi dikatakan cepat apabila sembuh dalam waktu 1-7 hari, normal jika luka episiotomi sembuh dalam waktu 7-14 hari, akan tetapi waktu lebih lama jika luka episiotomi sembuh dalam waktu > 14 hari, dengan luka tidak saling rapat, proses perbaikan kurang, dan kadang disertai adanya pus dan waktu penyembuhan lebih lama (Winkjosastro, 2010).

Penyembuhan luka *perineum* adalah mulai membaiknya luka *perineum* dengan terbentuknya jaringan yang baru yang menutupi luka *perineum* dalam jangka waktu 6-7 hari post partum.

Kriteria penilaian luka adalah:

- 1) Baik, jika luka kering, *perineum* menutup dan tidak ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, *fungsiileosa*).
- 2) Sedang, jika luka basah, *perineum* menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, *fungsiileosa*).
- 3) Buruk, jika luka basah, *perineum* menutup/membuka dan ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas,nyeri, *fungsiileosa*) (mas'adah, 2010)

B.4 Bentuk Luka *Perineum*

Bentuk luka *premium* setelah melahirkan ada 2 macam yaitu;

1. Ruptur adalah luka pada *premium* yang diakibatkan oleh rusaknya jaringan secara alamiah karena proses desakan kepala janin atau bahu pada saat proses persalinan. Bentuk *rupture* biasanya tidak teratur

sehingga jaringan yang robek sulit dilakukan penjahitan pembagian.

Robekan *Perineum* dibagi atas 4 tingkat:

Tingkat I :Robekan terjadi hanya pada selaput lendir Vagina dengan atau tanpa mengenai kulit *Perineum*.

Tingkat II :Robekan mengenai selaput lendir Vagina dan otot *Perineum Transversalis*, tetapi tidak mengenai otot *Sfingter Ani*.

Tingkat III :Robekan mengenai *Perineum* sampai dengan otot *Sfingter Ani*.

Tingkat IV :Robekan mengenai *Perineum* sampai dengan otot *Sfingter Ani* dan *Mokusa Rektum*.

2. Epesiotomi adalah sebuah irisan bedah pada perineum untuk memperbesar muara Vagina yang dilakukan tepat sebelum keluarnya kepala bayi. Episiotomi, suatu tindakan yang disengaja pada *perineum* dan vagina yang sedang dalam keadaan meregang (Prawirohardjo 2008)

B.5 Etiologi menurut Saifuddin (2014)

- 1) Penyebab Maternal
 - a) *partus precipitatus* yang tidak dikendalikan dan tidak ditolong,
 - b) pasien tidak mampu berhenti mengejan,
 - c) partus diselesaikan secara tergesa-gesa dengan dorongan *fundus* yang berlebihan
 - d) *edema* dan kerapuhan pada *perineum*.

- 2) Faktor Janin
 - a) Bayi besar
 - b) Posisi kepala yang *abnormal*
 - c) Kelahiran bokong
 - d) *Ekstraksi forsepyang* sukar
 - e) *Distosia bahu*

B.6 Lingkup Perawatan

Lingkup perawatan *perineum* ditunjukkan untuk pencegahan infeksi organ-organ reproduksi yang disebabkan oleh masuknya mikroorganisme yang masuk melalui vulva yang terbuka atau akibat dari perkembangan biakan bakteri pada peralatan penampung *lochea* (pembalut) lingkup perawatan perineum adalah :

1. Mencegah kontaminasi dari *rektum*
2. Menangani dengan lembut pada jaringan yang terkena trauma
3. Bersihkan semua keluaran yang menjadi sumber bakteri dan bau (Nugroho 2016)

B.7 Waktu Perawatan

Waktu Perawatan Perineum yaitu:

1. Saat mandi

Pada saat mandi, ibu *postpartum* pasti melepaskan pembalut, setelah terbuka maka ada kemungkinan terjadi kontaminasi bakteri pada cairan yang tertampung pada pembalut, maka perlu dilakukan penggantian pembalut, untuk itu perlu dilakukan pembersihan *perineum*

2. Setelah Buang air Kecil

Pada saat buang air kecil, kemungkinan besar terjadi kontaminasi air seni pada rektum akibatnya pemicu pertumbuhan bakteri pada *perineum* untuk itu perlu pembersihan *perineum*.

3. Setelah buang air besar

Pada saat buang air besar, diperlukan pembersihan sisa-sisa kotoran disekitar anus, untuk mencegah terjadinya kontaminasi bakteri dari anus ke *perineum* yang letaknya bersebelahan maka diperlukan proses pembersihan anus *perineum* secara keseluruhan (nugroho 2016)

B.8 Fase Penyembuhan Luka *Perineum*

Menurut Coad, 2007 dalam jurnal Setiya Hartiningtiyaswati, Sebagian besar luka perineum dapat digolongkan sebagai luka dalam karena trauma jaringan melibatkan lapisan di bawah epidermis dan dermis Seseorang yang mengalami luka, tubuh akan memberikan reaksi

atas terjadinya luka tersebut. Reaksi yang terjadi yaitu melalui fase-fase yang disebut sebagai fase penyembuhan luka. Fase penyembuhan luka yaitu :

a) Fase inflamasi (24 jam pertama – 48 jam)

Setelah terjadi trauma, pembuluh darah yang terputus pada luka akan menyebabkan perdarahan dan tubuh akan berusaha menghentikannya dengan *vasokonstriksi*, pengerutan ujung pembuluh darah yang terputus (*retraksi*), reaksi *hemostasis* serta terjadi reaksi *inflamasi* (peradangan). Respon peradangan adalah suatu reaksi normal yang merupakan hal penting untuk memastikan penyembuhan luka. Peradangan berfungsi mengisolasi jaringan yang rusak dan mengurangi penyebaran infeksi.

b) Fase proliferasi (48 jam – 5 hari)

Fase proliferasi adalah fase penyembuhan luka yang ditandai oleh sintesis kolagen. Sintesis kolagen dimulai dalam 24 jam setelah cedera dan akan mencapai puncaknya pada hari ke lima sampai hari ke tujuh kemudian akan berkurang secara perlahan-lahan. Kolagen disekresi oleh *fibroblas* sebagai *tropokolagen imatur* yang mengalami *hidroksilasi* (tergantung vitamin C) untuk menghasilkan *polimer* yang stabil. Proses *fibroplasia* yaitu penggantian *parenkim* yang tidak dapat beregenerasi dengan jaringan ikat. Proses ini dimulai sejak 24 jam setelah cedera. Pada fase *proliferasi*, serat-serat dibentuk dan dihancurkan kembali untuk penyesuaian diri dengan tegangan pada luka yang cenderung mengerut, sehingga menyebabkan tarikan pada tepi luka. *Fibroblast* dan *sel endotel vaskular* mulai *berproliferasi* dan dengan waktu 3-5 hari terbentuk jaringan granulasi yang merupakan tanda dari penyembuhan. Jaringan granulasi berwarna kemerahan dengan permukaan yang berbenjol halus. Bentuk akhir dari jaringan granulasi adalah suatu parut yang terdiri dari *fibroblast* berbentuk *spindel*, kolagen yang tebal, *fragmen* jaringan elastik, *matriks ekstraseluler* serta pembuluh darah yang relatif sedikit dan tidak kelihatan aktif (Prabowo,2007). *Epitel* tepi luka yang terdiri atas sel basal terlepas dari dasarnya dan berpindah mengisi permukaan luka. Tempatnya kemudian diisi oleh sel baru yang terbentuk dari proses

mitosis. Proses ini baru berhenti setelah *epitel* saling menyentuh dan menutup seluruh permukaan luka. Dengan tertutupnya permukaan luka, proses *fibroplasia* dengan pembentukan jaringan *granulasi* juga akan berhenti dan mulailah proses pematangan dalam fase penyudahan (*maturas*).

c) Fase maturasi (5 hari - berbulan-bulan)

Pada fase ini terjadi proses pematangan yang terdiri atas penyerapan kembali jaringan yang berlebih, pengerutan sesuai dengan gaya gravitasi dan akhirnya perupaan kembali jaringan yang baru terbentuk. Fase ini dinyatakan berakhir jika semua tanda radang sudah hilang dan bisa berlangsung berbulan-bulan. Tubuh berusaha menormalkan kembali semua yang menjadi abnormal karena proses penyembuhan. Odem dan sel radang diserap, sel muda menjadi matang, kapiler baru menutup dan diserap kembali, kolagen yang berlebih diserap dan sisanya mengerut sesuai dengan regangan yang ada. Selama proses ini dihasilkan jaringan parut yang pucat, tipis, lemas dan mudah digerakkan dari dasar. Terlihat pengerutan yang maksimal pada luka. Pada akhir fase ini, perupaan luka kulit mampu menahan regangan kira-kira 80% kemampuan kulit normal. Hal ini tercapai kira-kira 3-6 bulan setelah penyembuhan.

B.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi lama penyembuhan luka *perineum*

a) Faktor eksternal (Menurut Nugroho, 2016)

1) Status Gizi

Status gizi mempengaruhi kecepatan penyembuhan luka. Status gizi yang buruk mempengaruhi sistem kekebalan tubuh yang memberi perlindungan terhadap penyakit infeksi seperti penurunan *sekretori imuno globulin A (IgA)* yang dapat memberikan kekebalan permukaan membran *mukosa*, gangguan sistem *fagositosis*, gangguan pembentukan kekebalan *humoral* tertentu, berkurangnya sebagian komplemen dan berkurangnya *thymus sel (T)*.

2) Lingkungan

Dukungan dari lingkungan keluarga, dimana ibu akan selalu merasa mendapatkan perlindungan dan dukungan serta nasihat

nasihat khususnya orang tua dalam merawat kebersihan setelah persalinan.

3) Budaya dan Keyakinan

Budaya dan keyakinan akan mempengaruhi penyembuhan *perineum*, termasuk oleh kalangan masyarakat. Misalnya untuk perawatan kebersihan genital, masyarakat tradisional menggunakan daun sirih yang direbus dengan air kemudian dipakai untuk cebok.

4) Pengetahuan

Pengetahuan ibu tentang perawatan setelah persalinan sangat menentukan lama penyembuhan luka *perineum*. Apabila pengetahuan ibu kurang, terlebih masalah kebersihan maka penyembuhan luka akan berlangsung lama.

5) Sosial ekonomi

Pengaruh dari kondisi sosial ekonomi ibu dengan lama penyembuhan *perineum* adalah keadaan fisik dan mental ibu dalam melakukan aktifitas sehari-hari setelah persalinan.

6) Penanganan petugas

Pada saat persalinan, cara membersihkannya harus dilakukan dengan tepat oleh penanganan petugas kesehatan, hal ini merupakan salah satu penyebab yang dapat menentukan lama penyembuhan luka *perineum*.

b) Faktor internal

1) Usia

Usia berpengaruh terhadap imunitas. Penyembuhan luka yang terjadi pada orang tua sering tidak sebaik pada orang yang muda. Hal ini disebabkan suplai darah yang kurang baik, status nutrisi yang kurang atau adanya penyakit penyerta. Sehingga penyembuhan luka lebih cepat terjadi pada usia muda dari pada orang tua.

2) Sarana prasarana

Kemampuan ibu dalam menyediakan sarana dan prasarana dalam perawatan *perineum* akan sangat mempengaruhi penyembuhan *perineum*, misalnya kemampuan ibu dalam menyediakan *antiseptik*.

3). Penanganan jaringan

Penanganan yang kasar menyebabkan cedera dan memperlambat penyembuhan.

4) *Hipovolemia*

Volume darah yang tidak mencukupi mengarah pada vasokonstriksi dan penurunan oksigen dan nutrisi yang tersedia untuk penyembuhan luka.

5) Faktor lokal Edema

Penurunan suplai oksigen melalui gerakan meningkatkan tekanan interstisial pada pembuluh.

6) *Personal hygiene*

Personal hygiene (kebersihan diri) yang kurang dapat memperlambat penyembuhan, hal ini dapat menyebabkan adanya benda asing seperti debu dan kuman.

7) Medikasi

Steroid dapat menyamarkan adanya infeksi dengan mengganggu respon *inflamasi* normal. *Antikoagulan* dapat menyebabkan *hemoragi*. *Antibiotik* spektrum luas atau spesifik efektif bila diberikan segera sebelum pembedahan untuk patologi spesifik atau kontaminasi bakteri. Jika diberikan setelah luka ditutup, tidak efektif karena *koagulasi intravaskular*.

8) Aktivitas yang berlebih

Aktivitas yang berlebih dapat menghambat perapatan tepi luka serta mengganggu penyembuhan yang diinginkan.

9) Penyakit penyerta

Pada penyakit diabetes melitus (terjadi kerusakan imunitas), pada penderita yang mendapat radioterapi juga mempengaruhi penyembuhan luka karena akan terjadi penurunan vaskularisasi jaringan dan penyembuhan luka pada daerah yang diradiasi sering terganggu (Rusjiyanto, 2009).

C. Perkembangan Nilai Budaya Terhadap Masyarakat

Nilai-nilai sosial budaya ditemukan pada tradisi-tradisi yang turun-temurun memengaruhi pola pikir dan cara pandang kita dalam melakukan segala sesuatu, begitu juga pengaruhnya dengan kesehatan masyarakat.

Masyarakat akan terkoyak bila nilai-nilai kebersamaan telah lenyap dari masyarakat itu.

Masyarakat memiliki kaitan yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan, kebudayaan dimengerti sebagai fenomena yang dapat diamati yang wujud kebudayaannya adalah sebagai suatu sistem sosial yang terdiri atas serangkaian tindakan yang berpola yang bertujuan memenuhi keperluan hidup, dalam tiap kebudayaan terdapat berbagai kepercayaan yang berkaitan dengan kesehatan (Walyani, 2015)

C.1 Pengertian Pantang Makanan

Baumali dan Nurhikmah, 2009 dalam jurnal Hartiningtiaswati). Pantang atau tabu ialah suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya. Dalam ancaman bahaya ini terdapat kesan magis, yaitu adanya kekuatan *superpower* yang berbau mistik yang akan menghukum orang-orang yang melanggar pantangan tersebut. Pada kenyataannya hukuman ini tidak selalu terjadi. Pantangan merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur melalui orangtua, terus ke generasi-generasi di bawahnya. Hal ini menyebabkan orang tidak tau lagi kapan suatu pantangan atau tabu makanan dimulai dan apa sebabnya, seringkali nilai sosial ini tidak sesuai dengan nilai gizi makanan.

Masyarakat Indonesia terdiri dari berbagai suku dengan latar belakang budaya berbeda yang sangat mempengaruhi tingkah laku kehidupan masyarakat termasuk perilaku kesehatan. Banyak praktek-praktek budaya yang berpengaruh secara negatif terhadap perilaku kesehatan masyarakat, seperti kepercayaan untuk pantang terhadap suatu makanan tertentu sehubungan dengan pangan yang biasanya dipandang pantas untuk dimakan, dijumpai banyak pola pantangan, takhayul dan larangan pada beragam kebudayaan dan daerah yang berlainan di dunia.

Klasifikasi makanan yang berkaitan dengan kesehatan yaitu “panas-dingin”. Seseorang yang sehat dianggap memiliki keseimbangan antara panas dan dingin. Bila faktor panas menguasai tubuh diatas faktor dingin, maka akan timbul penyakit dengan gejala panas badan, sedangkan jika faktor dingin yang menguasai maka penyakit itu berbentuk perasaan dingin.

Faktor panas dan dingin dapat masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Si sakit perlu diberi makanan yang bersifat berlawanan dengan sifat jenis sakitnya agar membantu mencapai kondisi keseimbangan antara faktor panas dan dingin dalam tubuh.

Kepercayaan masyarakat suku Dayak tentang pantangan makanan pada ibu nifas yaitu ibu yang baru melahirkan pantang makan daging, telur, ikan, sayuran yang bersifat dingin seperti labu air, timun, perenggi (waluh), dan sayuran berbumbu. Lamanya pantangan tergantung dari jenis makanannya. Makanan yang dianjurkan yaitu nasi putih dengan garam dan daun bungkal selama 3 hari (Suprabowo, 2006).

Di Jawa Tengah, ada kepercayaan bahwa ibu hamil pantang makan telur karena akan mempersulit persalinan dan pantang makan daging karena akan menyebabkan perdarahan yang banyak (Mass, 2004). Selain telur masih ada beberapa bahan makanan yang dipantangkan bagi ibu menyusui, yaitu sayuran, buah, ikan, daging, makanan fermentasi dan berbagai jenis gula. Beberapa alasannya yaitu karena makanan tersebut dianggap berdampak negatif bagi kesehatan ibu dan janin, karena nasihat orang tua atau mertua, serta menghormati orang-orang sekitarnya yang dianggap peduli pada mereka (Nurhikmah, 2009). Masyarakat Jawa, ibu nifas tidak boleh makan yang amis-amis karena menurut kepercayaan akan membuat jahitan perinium sulit sembuh dan darah nifas tidak berhenti.

Menurut di daerah Sumatera Utara ada kebudayaan yang melarang ibu nifas untuk melakukan mobilisasi selama satu minggu sejak persalinan, mereka menganggap bahwa dengan ilmu pengetahuan saat ini bahwa dengan beraktivitas maka proses penyembuhan setelah persalinan akan terhambat (Walyani, dkk 2015).

C.2 Makanan yang sering dipantangkan pada masa nifas

Menurut Ramona (2013) Pantangan Makanan Pada Ibu Nifas

1. Tidak boleh makan ikan, telur dan daging supaya jahitan cepat sembuh
Justru pemenuhan kebutuhan protein semakin meningkat untuk membentuk penyembuhan luka baik pada dinding rahim maupun pada luka jalan lahir yang mengalami jahitan. Protein ini dibutuhkan sebagai zat pembangun yang membentuk jaringan otot tubuh dan mempercepat

pulihnya kembali luka.. Tanpa protein sebagai zat pembangun yang cukup, maka ibu nifas akan mengalami keterlambatan penyembuhan bahkan berpotensi infeksi bila daya tahan tubuh kurang akibat pantang makanan bergizi.

2. Tidak boleh maka yang berkuah dan tak boleh banyak minum air putih
Tubuh ibu nifas membutuhkan banyak cairan terutama mengganti cairan tubuh yang hilang baik saat mengalami perdarahan, keringat, untuk untuk pembentukan ASI. Bila cairan tubuh ibu nifas tidak tercukupi, maka akan terjadi kekurangan cairan, mengalami panas dan produksi ASI sedikit. Sebaiknya ibu nifas minum air putih yang cukup kurang lebih 8 gelas sehari disertai dengan dengan asupan susu maupun jus buah. Bila setiap selesai minum ibu nifas akan sering buang air kecil justru lebih baik. Tidak perlu khawatir jahitan pada daerah perineum (luka jahitan jalan lahir) akan basah dan tidak sembuh. Justru sebaliknya, semakin sering dibersihkan terutama dengan sabun dan air lalu dikeringkan setiap buang air kecil. Maka jahitan akan segera pulih. Perawatan luka pada jalan lahir berbeda dengan jahitan pada bagian tubuh yang lain misalnya pada tangan. Luka di jalan lahir dijahit dengan benang khusus yang cukup kuat dan bagian dalam luka (otot) benangnya akan menyatu dengan tubuh sedangkan bagian luar (kulit) jahitan akan lepas sendiri lalu mengering.
3. Jangan makan buah- buahan selama menyusui karena bayi bisa diare
Konsumsi buah sangat baik untuk menjaga kebugaran tubuh dan sama sekali tidak tidak berpengaruh buruk terhadap mutu ASI. Jangan khawatir mengkonsumsi buah tidak menyebabkan diare pada bayi. Selain itu ibu nifas juga memerlukan asupan makanan berserat seperti, buah dan sayur mayur untuk memperlancar buang air besar. Pada ibu nifas Kebutuhan serat sangat penting untuk membantu proses pencernaan, Kadar vitamin dan air dalam buah juga sangat baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Misalnya Air Jeruk, buah pisang dan pepaya sebaiknya ibu nifas selalu menyertakan menu buah setiap makan agar tidak menalami sembelit.
4. Tak boleh makan terlalu banyak supaya tetap langsing

Pada ibu nifas, makanan bergizi dan porsi makan perlu ditingkatkan lebih baik dari sebelum kehamilan. Sumber karbohidrat, lemak, vitamin, dan protein sangat dibutuhkan untuk proses pemulihan fisik ibu selama nifas dan melawan infeksi, selain itu juga berguna untuk pembentukan ASI agar berlangsung lancar. Langsing bukan dengan diet ketat pascabersalin. Tetapi dengan melakukan senam nifas dan menyusui bayi secara eksklusif tanpa bantuan susu formula. Dengan cara demikian, pembakaran lemak pada tubuh akan berlangsung lebih baik dan ibu akan cepat ramping kembali seperti saat sebelum hamil.

Makanan yang tidak dianjurkan pada ibu nifas :

1. Menurut Sulistyawati (2009), selama menyusui sebaiknya tidak minum kopi karena kopi akan meningkatkan kerja ginjal sehingga ibu akan lebih sering buang air kecil, padahal ibu membutuhkan lebih banyak cairan.
2. Selain itu cita rasanya ekstrem. seperti sangat pedas, sangat pahit, atau ibunya punya pantangan. Selain cita rasa yang ekstrem. Penting memperhatikan makanan atau minuman yang kandungannya dapat mempengaruhi kesehatan bayi.
3. Hindari alkohol, selain membahayakan kesehatan, alkohol akan membuat banyak masalah pada bayi.
4. buah asam yang akan menimbulkan iritasi lambung buah hati. Jadi, lebih baik hindari makan buah asam ketika sedang memberikan ASI(Yulistara, 2012)
5. Makan yang bisa memicu alergi bila bayi mengalami alergi periksa makan apa yang telah dikonsumsi ibu. Hentikan konsumsi makanan yang menimbulkan alergi pada bayi. Makanan berpengawet/pewarna. Zat-zat berbahaya yang sering digunakan pada makanan antara lain zat pewarna tekstil seperti rhodamin B. Methanyl yellow yang berefek menyebabkan gangguan fungsi hati sampai kanker. Hindari makanan yang berwarna terlalu mencolok. Zat pengawet berbahaya seperti formalin dan boraks banyak digunakan dalam bakso, mi, tahu. Pemanis buatan yang dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka panjang bisa menyebabkan kanker kandung kemih (Wishing Baby Com 2013)

D. Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*)

D.1 Pengertian Kebersihan Diri (*Personal Hygiene*)

Kebersihan diri ibu membantu mengurangi sumber infeksi dan meningkatkan perasaan nyaman pada ibu. Anjurkan pada ibu untuk menjaga kebersihan diri dengan cara mandi yang teratur minimal 2 kali sehari, mengganti pakaian dan alas tempat tidur serta lingkungan dimana ibu tinggal. Ibu harus tetap bersih, segar dan wangi. Merawat *perineum* dengan baik dengan menggunakan *antiseptic* dan selalu ingat bahwa membersihkan *perineum* dari arah depan kebelakang. Jaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi, baik pada luka jahitan maupun kulit. (Walyani dkk, 2015).

Pada masa *postpartum*, seorang ibu sangat rentan terhadap infeksi. Oleh karena itu, kebersihan diri sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi. Kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap dijaga (Saleha S, 2013).

Langkah – langkah yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan diri ibu postpartum adalah sebagai berikut :

1. Anjurkan kebersihan seluruh tubuh, terutama *perineum*
2. Mengajarkan ibu bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air. Pastikan bahwa ibu mengerti untuk membersihkan daerah disekitar vulva, terlebih dahulu, dari depan kebelakang, kemudian membersihkan daerah sekitar anus. Nasihati ibu untuk membersihkan vulva setiap kali selesai BAB/BAK.
3. Sarankan ibu untuk mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari. Kain dapat digunakan ulang jika telah dicuci dengan baik dan dikeringkan dibawah matahari dan disetrika.
4. Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya
5. Jika ibu mempunyai luka episiotomy atau laserasi, sarankan kepada ibu untuk menghindari menyentuh daerah tersebut.

Setelah melahirkan biasanya *perineum* menjadi agak bengkak/memar dan mungkin ada luka jahitan bekas robekan atau episiotomy. Anjuran :

- a. Menjaga kebersihan alat genitalia, dengan mencucinya menggunakan sabun dan air, kemudian daerah vulva sampai anus harus kering sebelum memakai pembalut wanita, setiap kali

- membuang air besar atau kecil, pembalut diganti minimal 3 kali sehari.
- b. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah membersihkan daerah genitalia
 - c. Mengajarkan ibu membersihkan daerah kelamin dengan cara membersihkan daerah disekitar vulva terlebih dahulu, dari depan kebelakang, baru kemudian membersihkan daerah disekitar anus. Bersihkan vulva setiap kali buang air besar atau kecil
 - d. Sarankan ibu untuk mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari. Kain dapat digunakan ulang jika telah dicuci dengan baik dan keringkan dibawah matahari atau disetrika
 - e. Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kemaluannya
 - f. Jika ibu mempunyai luka episiotomy atau laserasi, sarankan kepada ibu untuk menghindari menyentuh luka, cebok dengan air dingin atau cuci menggunakan sabun.

2. Pakaian

Sebaiknya pakaian terbuat dari bahan yang mudah menyerap keringat karena produksi keringat menjadi banyak. Produksi keringat yang tinggi berguna untuk menghilangkan ekstra volume saat hamil. Sebaiknya, pakaian agak longgar didaerah dada sehingga payudara tidak tertekan dan kering. Demikian juga dengan pakaian dalam, agar tdak terjadi iritasi (lecet) pada daerah sekitarnya akibat lochea (Sari dkk, 2014).

3. Rambut

Setelah bayi lahir, ibu mungkin akan mengalami kerontokan rambut akibat gangguan perubahan hormone sehingga keadaannya menjadi lebih tipis dibandingkan keadaan normal. Jumlah dan lamanya kerontokan berbeda-beda antara satu wanita dengan wanita yang lain. Meskipun demikian, kebanyakan akan pulih setelah beberapa bulan. Cuci rambut dengan conditioner yang cukup, lalu menggunakan sisir yang lembut (Sari dkk, 2014).

4. Kebersihan Kulit

Setelah persalian, ekstra cairan tubuh yang dibutuhkan saat hamil akan dikeluarkan kembali melalui air seni dan keringat untuk menghilangkan

pembengkakan pada wajah, kaki, betis dan tangan ibu. Oleh karena itu, dalam minggu-minggu pertama setelah melahirkan, ibu akan merasakan jumlah keringat yang lebih banyak dari biasanya. Usahakan mandi lebih sering dan jaga agar kulit tetap kering (Sari dkk, 2014).

5. Vagina

Pada sekitar minggu ketiga, vagina mengecil dan timbul rugae kembali. Vagina yang semula sangat teregang akan kembali secara bertahap seperti ukuran sebelum hamil pada minggu ke - 6 sampai ke - 8 setelah melahirkan. Rugae akan terlihat kembali pada minggu ke-3 atau ke-4. Estrogen setelah melahirkan sangat berperan dalam penebalan mukosa vagina dan pembentukan rugae kembali (Maryunani, 2012).

Langkah-langkah untuk menjaga kebersihan vagina yang benar adalah :

- a. Siram mulut vagina hingga bersih dengan air setiap kali habis BAK dan BAB air yang digunakan tak perlu matang asalkan bersih. Basuh dari arah depan kebelakang hingga tidak ada sisa-sisa kotoran yang menempel disekitar vagina baik itu dari air seni maupun feses yang mengandung kuman dan bisa menimbulkan infeksi pada luka jahitan.
- b. Vagina boleh dicuci menggunakan sabun maupun cairan antiseptic karena dapat berfungsi sebagai pelindung kuman. Yang penting jangan takut memegang daerah tersebut dengan seksama.
- c. Bila ibu benar-benar takut menyentuh luka jahitan, upaya menjaga kebersihan vagina dapat dilakukan dengan cara duduk berendam dalam cairan antiseptic selama 10 menit. Lakukan setelah BAK/BAB.
- d. Yang kadang terlupakan, setelah vagina dibersihkan, pembalutnya diganti. Bila seperti itu caranya maka akan percuma saja. Bukankah pembalut tersebut sudah dinodai darah dan kotoran? Berarti bila pembalut tidak diganti, maka vagina akan tetap lembap dan kotor.
- e. Setelah dibasuh, keringkan perineum dengan handuk lembut. Lalu kenakan pembalut baru. Ingat pembalut mesti diganti setiap habis BAK/BAB atau minimal 3 jam sekali atau bila sudah dirasakan tak nyaman lagi
- f. Setelah semua langkah tadi dilakukan, perineum dapat diolesi salep antibiotic yang diresepkan oleh dokter (Anggraini, 2010).

D.2 Perineum

Perineum adalah daerah antara vulva dan anus. Biasanya setelah melahirkan, perineum menjadi agak bengkak/ edema/memar dan mungkin ada luka jahitan bekas robekan atau episiotomy, yaitu sayatan untuk memperluas pengeluaran bayi. Proses penyembuhan luka episiotomi sama seperti luka operasi lain. Perhatikan tanda – tanda infeksi pada luka episiotomy seperti nyeri, merah, panas, bengkak, atau keluar cairan tidak lazim. Penyembuhan luka biasanya berlangsung 2-3 minggu setelah melahirkan (Maryunani, 2012).

D.3 Perawatan Perineum dan Vagina

Setelah melahirkan, biasanya perineum agak menjadi bengkak atau memar dan mungkin ada luka jahitan bekas luka robekan atau episiotomi. Ada beberapa hal yang dapat dianjurkan oleh ibu, antara lain ibu harus:

1. Membersihkan daerah kelamin dengan cara membersihkan daerah sekitar vulva terlebih dahulu, dari depan kebelakang, baru kemudian membersihkan daerah sekitar anus. Bersihkan vulva setiap kali buang air kecil atau besar.
2. Mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya dua kali sehari. Kain dapat digunakan ulang jika telah dicuci dengan baik dan keringkan dibawah matahari atau disetrika.
3. Mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum dan sesudah membersihkan daerah kelaminnya
4. Jika ibu mempunyai luka episiotomy atau laserasi, maka ibu harus menghindari menyentuh luka, cebok dengan air dingin atau cuci menggunakan sabun.

Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi, meningkatkan rasa nyaman dan mempercepat penyembuhan. Perawatan luka perineum dapat dilakukan dengan cara mencuci daerah genital dengan air dan sabun setiap kali habis BAK/BAB yang dimulai dengan mencuci bagian depan, baru kemudian daerah anus. Sebelum dan sesudahnya ibu dianjurkan untuk mencuci tangan. Pembalut hendaknya diganti minimal 2 kali sehari. Bila pembalut yang dipakai ibu bukan pembalut habis pakai, pembalut dapat

dipakai kembali dengan dicuci, dijemur dibawah sinar matahari dan disetrika (Sari dkk, 2014).

Pada prinsipnya, urgensi kebersihan pada vagina pada saat nifas dilandasi beberapa alasan, yaitu :

1. Banyak darah dan kotoran yang keluar dari vagina
2. Vagina berada dekat saluran buang air kecil dan buang air besar yang tiap hari kita lakukan
3. Adanya luka perineum yang bila terkena kotoran dapat terinfeksi
4. Vagina merupakan organ terbuka yang mudah dimasuki kuman untuk kemudian menjalar ke rahim.

D.4 Langkah-langkah menjaga kebersihan vagina

Setelah seluruh hasil pemantauan dinyatakan baik, ibu bisa meneruskan perawatan secara pribadi. Selama masa pasca persalinan, entah itu normal atau sesar, akan terjadi perdarahan selama 40 hari atau masa nifas. Disinilah pentingnya menjaga kebersihan didaerah seputar vagina dengan seksama. Kebersihan vagina selama masa nifas harus dilakukan karena beberapa alasan, seperti :

1. Siram mulut vagina hingga bersih dengan air setiap kali habis BAK atau BAB. Air yang digunakan tak perlu matang asalkan bersih. Basuh dari arah depan kebelakang hingga tidak ada sisa – sisa kotoran yang menempel disekitar vagina baik itu dari air seni maupun feses yang mengandung kuman dan bisa menimbulkan infeksi pada luka jahitan
2. Vagina boleh dicuci menggunakan sabun maupun cairan antiseptic karena dapat berfungsi sebagai penghilang kuman. Yang penting jangan takut memegang daerah tersebut dengan seksama
3. Bila ibu benar – benar takut menyentuh luka jahitan, upaya menjaga kebersihan vagina dapat dilakukan dengan cara duduk berendam dalam cairan antiseptic selama 10 menit. Lakukan setelah BAK atau BAB
4. Yang kadang terlupakan, setelah vagina dibersihkan, pembalutnya tidak diganti. Bila seperti itu caranya maka akan percuma saja. Bukankah pembalut tersebut sudah dinodai darah dan kotoran? Berarti bila pembalut tidak diganti, maka vagina akan tetap lembap dan kotor

5. Setelah dibasuh, keringkan perineum dengan handuk lembut, lalu kenakan pembalut baru. Ingat pembalut mesti diganti setelah BAK atau BAB atau minimal 3 jam sekali atau bila sudah merasa tidak nyaman
6. Setelah semua langkah tadi dilakukan, perineum dapat diolesi salep antibiotic yang diresepkan dokter(Maryunani, 2012).

D.5 Perawatan pada Tindakan Pasca Episiotomi

Jika persalinan normal sampai memerlukan tindakan episiotomi, ada beberapa hal yang harus dilakukan agar proses pemulihan berlangsung seperti yang diharapkan. Inilah cara perawatan setelah episiotomi :

Untuk menghindari rasa sakit kala buang air besar, ibu dianjurkan memperbanyak konsumsi serat seperti buah-buahan dan sayuran. Dengan begitu tinja yang dikeluarkan menjadi tidak keras dan ibu tak perlu mengejan. Kalau perlu, dokter akan memberikan obat untuk melembekan tinja.

1. Jika kondisi robekan yang terlalu luas pada anus, hindarkan banyak bergerak pada minggu pertama karena bisa merusak otot-otot perineum. Banyak-banyaklah duduk dan berbaring. Hindari berjalan karena akan membuat otot perineum bergeser.
2. Jika kondisi robekan tidak mencapai anus, ibu disarankan segera melakukan mobilisasi setelah cukup beristirahat
3. Setelah buang air kecil dan besar atau pada saat hendak mengganti pembalut darah nifas, bersihkan vagina dan anus dengan air seperti biasa. Jika ibu benar – benar takut untuk menyentuh luka jahitan disarankan untuk duduk berendam dalam larutan antiseptic selama 10 menit. Dengan begitu, kotoran berupa sisa air seni dan feses juga akan hilang
4. Bila memang dianjurkan dokter, luka dibagian perineum dapat diolesi salep antibiotic.

Bagi ibu yang melahirkan secara normal, sering kali mendapat luka jahitan pada daerah perineum (apisiotomi). Agar tidak terkena infeksi, ibu dianjurkan :

1. Mengganti pembalut setiap kali selesai buang air besar dan buang air kecil

2. Membersihkan daerah kemaluan/vagina dengan cara berjongkok perlahan-lahan sehingga daerah vagina dapat bersih secara keseluruhan (Maryunani, 2012).

D.6 Bila terjadi Infeksi

Infeksi bisa terjadi karena ibu kurang telaten melakukan perawatan pasca persalinan. Ibu takut menyentuh luka yang ada di perineum sehingga memilih tidak membersihkannya. Padahal, dalam keadaan luka, perineum rentan didatangi kuman dan bakteri sehingga mudah terinfeksi. Gejala-gejala infeksi yang dapat diamati adalah :

1. Suhu tubuh melebihi 37,5 °C
2. Menggigil, pusing dan mual
3. Keputihan
4. Keluar cairan seperti nanah dari vagina
5. Cairan yang keluar disertai bau yang sangat
6. Keluarnya cairan disertai dengan rasa nyeri
7. Terasa nyeri diperut
8. Perdarahan kembali banyak padahal sebelumnya sudah sedikit.

Misalnya seminggu setelah melahirkan, pendarahan mulai berkurang tapi tiba – tiba darah kembali banyak keluar.

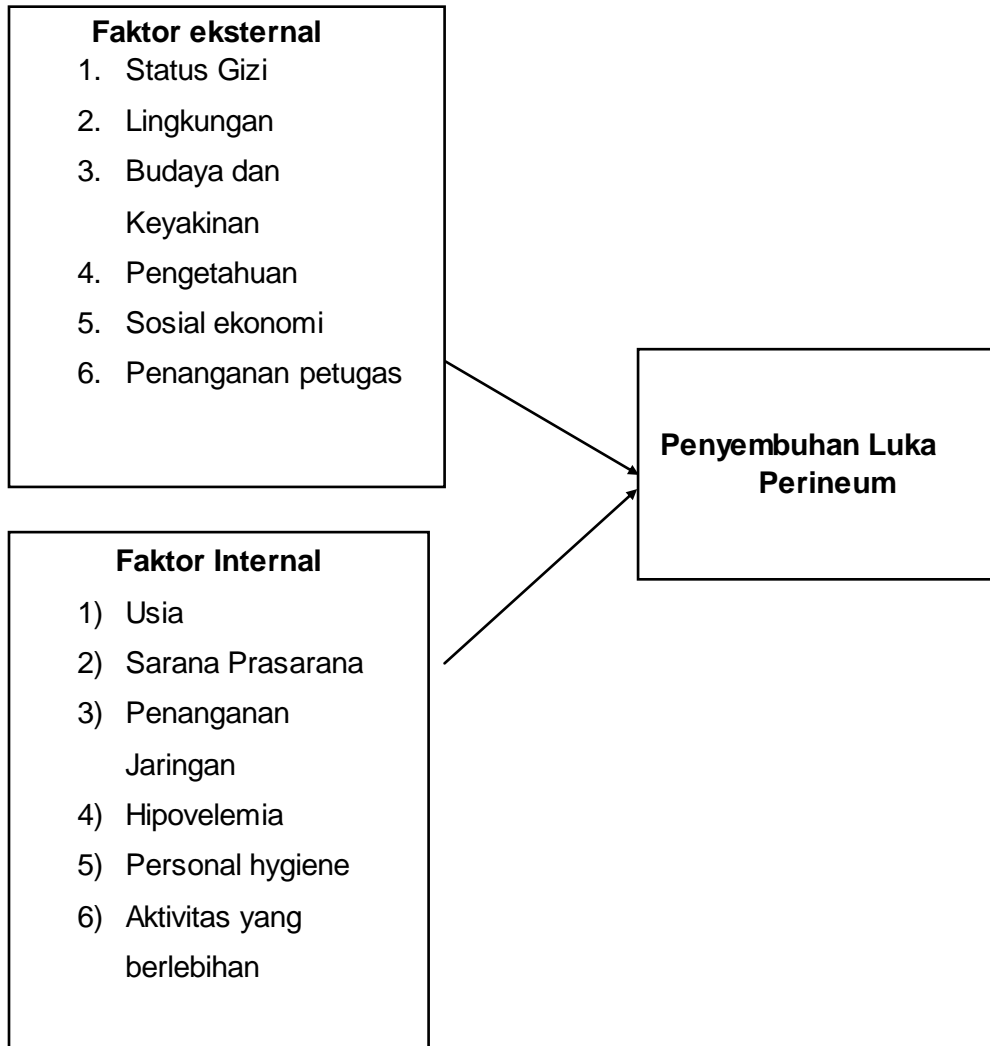
Bila ada tanda – tanda seperti diatas, segera periksakan diri kedokter. Infeksi vagina yang ringan biasanya ditindaklanjuti dengan penggunaan antibiotic yang adekuat untuk membunuh kuman-kuman yang ada disitu (Sari dkk, 2014).

D.7 Prinsip-prinsip Pencegahan Infeksi Selama Nifas

1. Luka –luka dirawat dengan baik jangan sampai kena infeksi, begitu pula alat-alat dan pakaian serta kain yang berhubungan dengan alat kandungan harus steril.
2. Penderita dengan infeksi nifas sebaiknya diisolasi dalam ruangan khusus, tidak bercampur dengan ibu sehat
3. Pengunjung-pengunjung dari luar hendaknya pada hari-hari pertama dibatasi sedapat mungkin (Nugroho 2016)

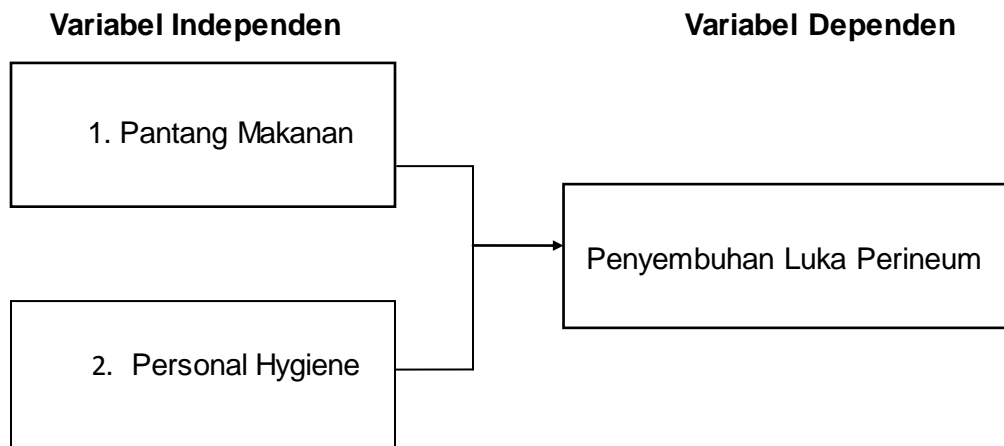
E. Kerangka Teori

Berdasarkan teori-teori yang telah dibahas sebelumnya, maka kerangka teoritis dapat digambarkan sebagai berikut :



F. Kerangka Konsep

Agar memperoleh pengaruh secara jelas kearah mana penelitian itu berjalan, atau data apa yang dikumpulkan, perlu dirumuskan kerangka konsep penelitian. Kerangka konsep pada penelitian hakikatnya adalah suatu uraian dan visualisasi konsep-konsep serta variabel-variabel yang akan di teliti.



G. Definisi Operasional

Definisi operasional bertujuan mengoperasionalkan variabel-variabel. Semua konsep dan variabel di definisikan dengan jelas sehingga kemungkinan terjadinya kerancuan dalam pengukuran, analisis serta kesimpulan dapat terhindar.

1. Variabel dependent

Tabel 2.2 Defenisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
1.	Penyembuhan Luka Perineum	Mulai Membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan yang baru yang menutupi luka perineum.	Observasi	1. Cepat (1-6 hari) 2. Normal (7-14 hari) 3. Lama (>14 hari)	Ordinal

2. Variabel independent

No	Variabel	Definisi	Alat ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
2	Pantang Makana n	suatu larangan untuk mengkonsumsi jenis makanan tertentu karena terdapat ancaman bahaya terhadap barang siapa yang melanggarnya.	Membagikan Kuesioner	a.Tidak berpantang : bila hasil jawaban responden memperoleh skor $\geq 50\%$ dari total skor maksimal. b.berpantang: bila hasil jawaban responden memperoleh skor $< 50\%$ dari total skor maksimal	Ordinal

3	Personal Hygiene	Merupakan kegiatan atau tindakan membersihkan seluruh anggota tubuh yang bertujuan untuk memelihara kebersihan dan kesehatan seseorang	Membagikan kuesioner	<p>1. Melakukan personal hygiene jika responden menjawab $\geq 50\%$ dari total skor semua pertanyaan</p> <p>2. Tidak melakukan personal hygiene jika responden menjawab $< 50\%$ dari total skor semua pertanyaan</p>	Ordinal
---	------------------	--	----------------------	---	---------

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi/penulis dugaan sementara mengenai suatu hal atau permasalahan yang harus dibuktikan kebenarannya dengan menggunakan data/fakta atau informasi yang di peroleh.

Ha : Ada Hubungan pantang makanan dengan lama penyembuhan luka *perineum* di Klinik Bersalin Niar Tahun 2018