

BAB II

Tinjauan Teori

A. Masa Nifas

1. Pengertian

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Dalam bahasa Latin waktu dimulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut periode yaitu kata puerperium yang kata puer yang artinya bayi dan parous yang artinya melahirkan jadi puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama postpartum sehingga pelayanan paska persalinan yang berkualitas harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi. (Risa, 2015)

2. Tahapan Masa Nifas

Ada beberapa tahapan masa nifas antara lain sebagai berikut (Sri, 2019) :

a. Immediate Postpartum (setelah plasenta lahir - 24 jam)

Masa segera Plasenta lahir sampai 24 jam, adapun masalah yang sering terjadi perdarahan karena antoni uteri. Oleh karena itu perlu melakukan pemeriksaan kontraksi uterus, pengeluaran lokea, tekanan darah dan suhu.

b. Early Postpartum (24 jam- 1 minggu)

Harus dipastikan info lusi uterus normal, tidak ada perdarahan, lokia tidak berbau busuk, tidak demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan serta ibu dapat menyusui dengan baik

c. Late Post Partum (1 minggu - 6 minggu)

Tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling atau pendidikan kesehatan keluarga berencana (KB)

3. Adaptasi Psikologi Masa Nifas

Beberapa kebutuhan masa nifas yang di butuhkan ibu nifas (Pebri,dkk 2020) anatara lain :

a. Fase Taking In

Adaptasi ini berlangsung hari 1-3 post partum ibu biasanya pasif dan tergantung pada bantuan orang lain Beberapa rasa yang tidak nyaman seperti lelah, nyeri jahitan, membuat ibu nifas sangat bergantung dan membutuhkan perlindungan dan perawatan dari orang lain, orang Ibu nifas pada fase ini akan terfokus pada dirinya sendiri, lebih tertarik untuk menceritakan pengalaman yang telah dilalui yaitu hamil dan melahirkan sehingga cenderung pasif terhadap lingkungan sekitar.

b. Fase Taking Hold

Pada fase ini ibu sudah mulai muncul keinginan untuk melakukan aktifitas sendiri. Seorang ibu nifas pada fase ini akan mulai belajar untuk melakukan perawatan bayinya. Tugas pendamping dan keluarga adalah memberikan dukungan dan komunikasi yang baik agar ibu merasa mampu melewati fase ini. Periode ini biasanya berlangsung selama 3-10 hari.

c. Fase Letting Go

Di mana seorang ibu nifas sudah menerima tanggung jawab dan peran barunya sebagai seorang ibu. Seorang ibu nifas pada masa ini sudah mampu melakukan perawatan diri sendiri dan bayinya secara mandiri dan sudah mampu menyesuaikan diri.

4. Kebutuhan Masa Nifas

Beberapa kebutuhan masa nifas yang di butuhkan ibu nifas (Sri, 2019) anatara lain :

a. Nutrisi

Masalah nutrisi perlu mendapatkan perhatian karena dengan nutrisi yang baik dapat mempercepat penyembuhan ibu dan sangat mempengaruhi susunan air susu. Kebutuhan gizi ibu saat menyusui adalah sebagai berikut :

- 1) Konsumsi tambahan kalori 500 kalori tiap hari
- 2) Diet berimbang, protein, mineral dan vitamin
- 3) Minum setidaknya 2 L tiap hari
- 4) Fe/tablet tambah darah sampai 40 hari Paskah persalinan
- 5) Kapsul Vitamin A 200.000 unit

b. Ambulasi

Early ambulation ialah kebijaksanaan agar secepatnya tenaga kesehatan memimpin ibu postpartum bangun dari tempat tidur

membimbing secepatnya ibu untuk berjalan. Ibu postpartum sudah dapat diperbolehkan bangun dari tempat tidur dalam 24 sampai 48 jam postpartum hal ini dilakukan bertahap ambulasi dini tidak dibenarkan pada ibu postpartum dengan penyulit misalnya anemia, penyakit jantung, penyakit paru-paru, demam dan sebagainya keuntungan dari ambulasi dini

- 1) Ibu merasa lebih sehat
- 2) Fungsi usus dan kandung kemih lebih baik
- 3) Memungkinkan kita mengajarkan ibu untuk merawat bayinya tidak ada pengaruh buruk terhadap proses Pasca persalinan,
- 4) Tidak mempengaruhi penyembuhan luka, tidak menyebabkan pendarahan

c. Eliminasi

Setelah 6 jam postpartum diharapkan ibu dapat berkemih, jika kamu kami penuh atau lebih dari 8 jam belum berkemih disarankan ibu mengatakan Kateterisasi . Hal-hal ini menyebabkan kesulitan berkemih (Retensi Uteri) pada postpartum:

- 1) Otot otot penuh masih lemah
- 2) Edema pada uretra
- 3) Dinding kandung kemih kurang sensitif

- 4) Ibu postpartum diharapkan bisa Defekasi atau buang air besar setelah hari kedua postpartum, jika hari ketiga belum Defekasi bisa diberi obat pencahar oral atau rectal.

d. Kebersihan diri

Pada masa postpartum seorang ibu sama tentang terhadap infeksi. Oleh karena itu kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap terjaga. Langkah langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut anjurkan kebersihan seluruh tubuh pertama mengajarkan ibu cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan ke belakang sarankan ibu ganti pembalut setidaknya dua kali sehari membersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum dan sudah membersihkan alat kelamin jika ibu mempunyai luka episiotomi atau laserasi atau luka jahit pada alat kelamin, menyarankan untuk tidak menyentuh daerah tersebut. Pada masa postpartum seorang ibu sama tentang terhadap infeksi. Oleh karena itu kebersihan tubuh, pakaian, tempat tidur, dan lingkungan sangat penting untuk tetap terjaga. Langkah langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- 1) anjurkan kebersihan seluruh tubuh pertama pereinium
- 2) mengajarkan ibu cara membersihkan alat kelamin dengan sabun dan air dari depan ke belakang
- 3) sarankan ibu ganti pembalut setidaknya dua kali sehari membersihkan tangan dengan sabun dan air sebelum dan sudah membersihkan alat kelamin

- 4) jika ibu mempunyai luka Episiotomi atau laserasi atau jahitan pada alat kelamin, menyarankan untuk tidak menyentuh daerah tersebut.

e. Istirahat

Menganjurkan ibu istirahat cukup dan dapat melakukan kegiatan rumah tangga secara bertahap. Kurang istirahat dapat mengurangi produksi ASI, memperlambat proses involusi dan dapat depresi pasca persalinan. Selama masa postpartum, alat alat internal dan eksternal berangsur-angsur kembali dan keadaan sebelum hamil.

B. Senam Nifas

1. Pengertian

Senam nifas merupakan salah satu bentuk senam dini bagi ibu nifas yang salah satu tujuannya adalah agar proses Involusi berjalan lancar, dan ketidakefisienan proses involusi dapat berdampak buruk pada ibu nifas, seperti terlambatnya pendarahan dan menghambat proses involusi. (Diana, 2014)

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan tubuh ibu dan bermanfaat juga untuk memulihkan keadaan ibu baik psikologis maupun fisiologis. Latihan ini dapat dimulai sejak satu hari setelah melahirkan (Nita, 2014)

2. Tujuan Senam Nifas

Beberapa Tujuan dari dilakukanya senam nifas ini antara lain (Irma, 2019):

- a. Untuk membantu mempercepat pemulihan Keadaan ibu
- b. mempercepat Proses pemulihan fungsi alat kandungan

- c. membantu Pemulihan kekuatan dan kekencangan oto panggul, perut, premium terutama yang berkaitan Dengan kehamilan dan persalinan
- d. Per lancar pengeluaran lochea darah nifas
- e. membantu mengurangi rasa sakit pada otot setelah melahirkan
- f. merelaksasikan otot yang menunjang kehamilan dan persalinan mencegah kemungkinan timbulnya kelainan dan komplikasi nifas)

3. Manfaat masa nifas

Manfaat Senam nifas secara umum menurut sukaryati dan mayunani (2011) adalah sebagai berikut ini:

- a. Membantu penyembuhan rahim perut dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal
- b. membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta mencegah perlemahan dan pergerakan lebih lanjut
- c. menghasilkan manfaat psikologi yaitu menambah kemampuan menghadapi stres dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan

4. Kerugian Bila Tidak Senam Nifas

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain (Maryunani & Sukaryati, 2011: 96):

- a. Infeksi karena involusio uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan,
- b. Perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan
- c. Kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), dan timbul varises Dengan senam nifas maka otot-otot yang berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana Dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang akibat pelepasan plasenta dapat tercepit sehingga perdarahan dapat terhindar apabila tidak melakukan senam nifas maka kontraksi pada uterus Gambar dan kurang baik. hal pengelola yang sehingga masa berkepanjangan menurut Nugroho (2014)

5. Indikasi dan Kontra Indikasi Senam Nifas

Adapun kontra indikasi ibu dalam melakukan senam nifas :

a. Indikas

Adapun ibu yang dapat melakukan senam nifas adalah (Wiwit, 2017) ibu yang telah melahirkan secara sehat tanpa ada komplikasi

b. Kontra Indikasi

Seorang bidan perlu mencermati dan kemudian menentukan apakah ibu boleh memulai senam tersebut atau tidak, ibu yang tidak boleh melakukan senam nifas dengan kontra indikasi sebagai berikut :

- 1) Pemisahan simphisis pubis
- 2) Coccyx yang patah atau cidera.

- 3) Punggung yang cidera.
- 4) Ketegangan pada ligamen kaki atau otot.
- 5) Trauma perineu yang parah atau nyeri luka abdomend (operasi SC) (Yoana,2009)
- 6) Ibu yang menderita anemi\
- 7) Ibu yang memiliki penyakit jantung dan paru – paru (Trinoval,2010)

6. Waktu Dilakukan Senam Nifas

Latihan ini dilakukan bila ibu sudah sembuh total dan tidak ada komplikasi obstruktif atau penyakit nifas (seperti tekanan darah tinggi, kejang, kejang demam). Untuk ibu dengan persalinan normal, senam nifas sebaiknya dilakukan padahari pertama post partum, dengan syarat ibu sudah merasa kuat untuk melakukannya(Wiwit, 2017)

Untuk ibu yang proses persalinannya melalui proses operasi, tidak dapat langsung melakukan senam nifas seperti halnya proses persalinan normal. Ibu harus menunggu sampai cukup kuat dan tidak lagi sakit ketika bergerak.Tanyakan pada dokter kapan mulai bisa melakukan senam nifas. (Tutik, 2018)

7. Tips Sebelum Senam

Sebelum melakukan senam nifas, ada beberapa hal yang perlu di persiapkan oleh ibu nifas menurut Tonasih, (2019) yaitu:

- a. Sebaiknya mengenakan baju yang nyaman untuk berolahraga
- b. Persiapan minum, sebaiknya air putih
- c. Bisa dilakukan di tikar, karper, matras, atau tempat tidur

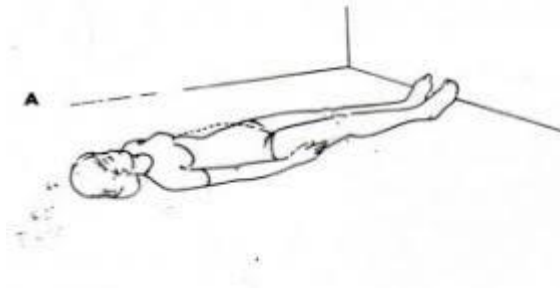
- d. Lakukan senam nifas di rumah sebaiknya Mengecek denyut nadi dengan memegang pergelangan tangan dan merasakan adanya denyut nadi, kemudian penuh nadi yang normal adalah 60 sampai 90 kali per menit
- e. Dalam melakukan senam boleh diiringi dengan musik yang menyenangkan jika Ibu menginginkan
- f. lakukan melakukan senam semampu ibu, jangan paksakan diri ketika merasa kelelahan

8. Cara melakukan Senam Nifas

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakan kaki dan tangan secara santai Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam Setelah melahirkan. kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Tonasih, 2018)

Ada berbagai variasi gerakan senam nifas Meskipun demikian tujuan dan manfaatnya sama,.

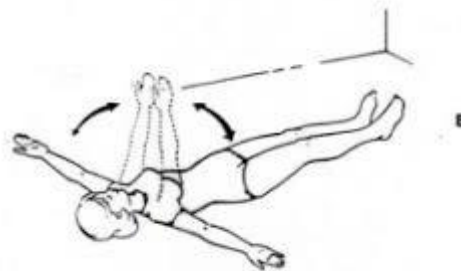
- a. Hari pertama



Gambar 2.1. senam nifas hari ke 1

posisi tubuh dan rileks, kemudian dilakukan pernapasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung, kembang perut, kemudian keluarkan nafas pelan-pelan melalui mulut sambil mengkontraksikan otot perut, Ulangi sebanyak 8 kali

b. Hari kedua



Gambar 2.2. senam nifas hari ke 2

kedua kaki lurus ke depan angkat kedua tangan lurus ke atas sampai Kedua telapak tangan bertemu, kemudian turun kan perlahan. lakukan gerakan ini dengan mantap hingga terasa otot sekitar tangan dan bahu terasa kencang. ulangi sebanyak 8 kali

c. Hari ketiga



Gambar 2.3. senam nifas hari ke 3

Berbaring rileks dengan posisi tangan di samping badan dan lutut ditekuk. angkat pantat secara perlahan kemudian turunkan kembali. Ingat jangan menghentak ketika menurunkan pantat. gerakan dilakukan 8 kali

d. hari keempat



Gambar 2.4. senam nifas hari ke 4

posisi tubuh berbaring dengan posisi tangan kiri di samping badan, tangan kanan di Atas perut dan lutut ditekuk. angka Kepala sampai dagu menyentuh dada sambil mengerutkan otot sekitar anus dan mengkontraksikan otot perut. kepala turun pelan-pelan ke posisi semula sambil mengendurkan otot sekitar anus dan merelaksasikan otot perut. jangan lupa mengatur pernafasan ulangi gerakan sebanyak 8 kali

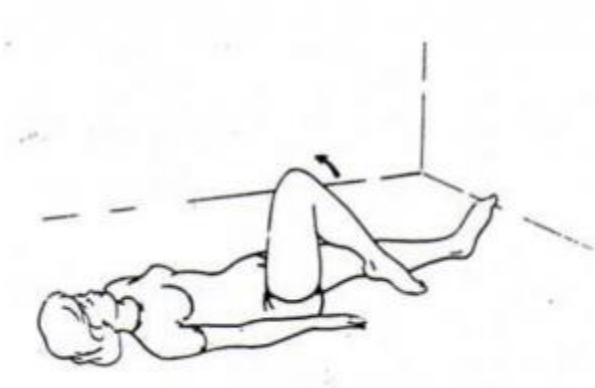
e. Hari kelima



Gambar 2.5. senam nifas hari ke 5

Tubuh tidur telentang, Kaki lurus, bersama-sama dengan mengangkat kepala sampai dagu menyentuh dada, tangan kanan menjangkau lutut kiri yang ditekuk, diulang sebaliknya. Kerutkan otot sekitar anus dan kontraksi kan perut ketika mengangkat kepala. lakukan perlahan dan atur pernafasan Saat melakukan gerakan. Lakukan gerakan sebanyak 8 kali

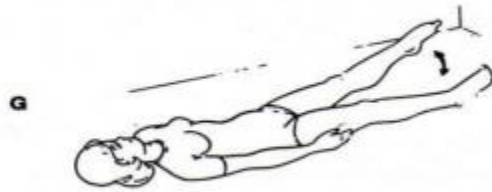
f. Hari keenam



Gambar 2.6. senam nifas hari ke 6

Posisi tidur terlentang, Kaki lurus dan kedua tangan di samping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90 secara bergantian Antara kaki kiri dan kaki kanan. jangan menghentak ketika menurunkan kaki lakukan perlahan tapi bertenaga. lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

g. Hari ketujuh



Gambar 2.7. senam nifas hari ke 7

Posisi tubuh terbaring (terlentang) pada tempat datar dan aman. Angkat kaki ke atas kurang lebih setinggi 20 cm sampai 30 cm. Turunkan secara perlahan, dan lakukan secara bergantian antara kaki kiri dengan kaki yang kanangerakan dapat Diulangi 8 kali

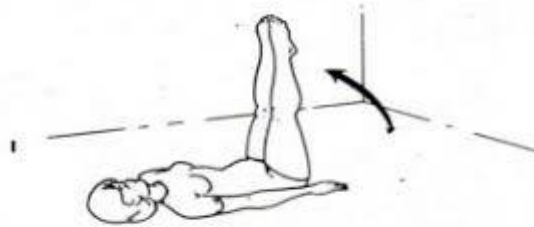
h. Hari ke delapan



Gambar 2.8. senam nifas hari ke 8

posisi nungging, Nafas melalui pernafasan perut kerutkan anus dan tahan 5 sampai 10 detik saat anus dikerutkan, ambil kemudian pelan pelan sambil mengendurkan anus. gerakan dilakukan 8 kali

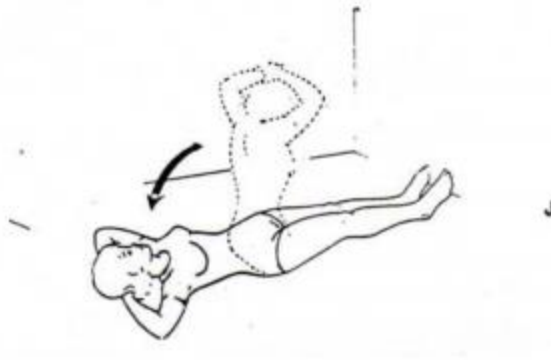
i. Hari kesembilan



Gambar 2.9. senam nifas hari ke 9

Posisi berbaring, kaki lurus, Kedua tangan di samping badan angka kedua kaki dalam keadaan lurus 90 derajat kemudian turunkan kembali pelan-pelan. jangan menghentak ketika menurunkan kaki. atur nafas saat mengangkat dan menurunkan kaki. gerakan dapat dilakukan sebanyak 8 kali

j. Hari kesepuluh



Gambar 2.10. senam nifas hari ke 10

Tidur terlentang, Kaki lurus, kedua Telapak tangan di letak di belakang kepala. kemudian bangun sampai duduk, kemudian perlahan-lahan posisi tidur kembali (sit-up), lakukan gerakan sebanyak 8 kali.

C. Persepsi

1. Pengertian Persepsi

Persepsi merupakan sebuah proses mengorganisasikan dan menginterpretasikan keadaan sensoris untuk memberikan pengertian pada lingkungannya, dan juga memberikan gambaran upaya untuk melihat pendapat atau pandangan dari seseorang terhadap suatu keadaan yang terjadi disekelilingnya dengan berdasarkan pada hal-hal yang dapat dirasakan oleh dirinya. (Dudih, 2017).

Persepsi merupakan proses mengidentifikasi, mengorganisasi, dan menginterpretasikan informasi yang di tangkap oleh pancaindra untuk melukiskan dan memahaminya. Proses yang diperlukan manusia untuk dapat memahami serta menafsirkan hal-hal yang terjadi disekelilingnya dan tidak berupaya untuk mencari suatu hal yang harus tepat dan benar namun persepsi hanya berupa penafsiran sesuai dengan pernyataan. (Dudih, 2017).

Berdasarkan dari objek diatas maka persepsi dapat juga di artikan sebagai penilaian terhadap objek tertentu dan dalam hal ini, persepsi inilah yang akan mempengaruhi seseorang dalam mengambil suatu tindakan. (Dudih, 2017).

2. Syarat terjadinya persepsi

a. Perhatian Biasanya orang tidak akan menangkap seluruh rangsangan yang ada disekitarnya sekaligus, tetapi akan memfokuskan perhatiannya pada satu atau dua objek. Perbedaan fokus akan menyebabkan perbedaan persepsi.

1) Set

Harapan seseorang akan rangsangan yang timbul, misalnya seseorang pelari akan melakukan start terhadap set akan terdengar bunyi pistol, dan di saat itu ia harus mulai berlari.

2) Kebutuhan

Kebutuhan sesaat maupun menetap kepada diri seseorang akan mempengaruhi persepsi orang tersebut.

3) Sistem Nilai

Sistem yang berlaku pada suatu masyarakat juga berpengaruh pada persepsi.

4) Ciri Kepribadian

Misalnya a dan b bekerja disebuah kantor, si a seseorang yang penakut akan mempresepsikan atasannya sebagai tokoh yang menakutkan, sedangkan si b yang penuh percaya diri menganggap atasannya sebagai orang yang bisa diajak bergaul seperti orang yang lain

5) Gangguan Jiwa

Hal ini akan menimbulkan kesalahan persepsi yang disebut dengan halusinasi. Berdasarkan syarat-syarat terjadinya persepsi diatas dapat disimpulkan bahwa kepribadian, keadaan jiwa dan harapan adalah penentu yang sangat diperlukan untuk melakukan persepsi. Perlu diketahui bahwa persepsi positif mengakibatkan timbulnya motivasi yang tepat bagi seseorang sedangkan persepsi negatif mengakibatkan motivasi seseorang berkurang bahkan menjadi tidak baik Ciri Kepribadian (Vindi, 2020)

3. Factor-faktor terjadinya persepsi

David Krech dan Richard.S dalam buku Djalalludin Rahmat menjelaskan bahwa ada dua hal yang mempengaruhi persepsi seseorang, yaitu:

a. Faktor Fungsional

Faktor yang berasal dari kebutuhan, pengalaman masa lalu, kesiapan mental, suasana emosi, dan hal lainnya yang termasuk dalam faktor personal yang menentukan persepsi bukan stimulant melainkan karakteristik seseorang yang memberikan respon pada stimulant itu.

b. Faktor Struktural

Faktor-faktor struktural ini yang menentukan persepsi berasal dari luar individu, seperti lingkungan, budaya, hukum yang berlaku, nilai-nilai dalam masyarakat sangat berpengaruh terhadap seseorang dalam mempersepsikan sesuatu.

Sedangkan menurut Stephen P. Robbins ada beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi yaitu:

- a. Faktor yang berada dalam diri yang mempersepsi (perceiver) berupa sikap, alasan atau sebab, minat, pengalaman, dan dugaan.
- b. Faktor yang berada dalam objek yang dipersepsikan (target), berupa sesuatu yang baru, suara, ukuran, latar belakang, dan dekatnya.
- c. Faktor yang berada dalam situasi (situation), berupa bentuk, keadaan pekerjaan dan social setting.

Jadi persepsi pada dasarnya adalah pola respon seseorang tentang sesuatu yang dipengaruhi oleh faktor-faktor kesiapan, tujuan, kebutuhan, pengetahuan, pengalaman, faktor lingkungannya dan sebagainya. (Vindi, 2020)

4. Proses pembentukan persepsi

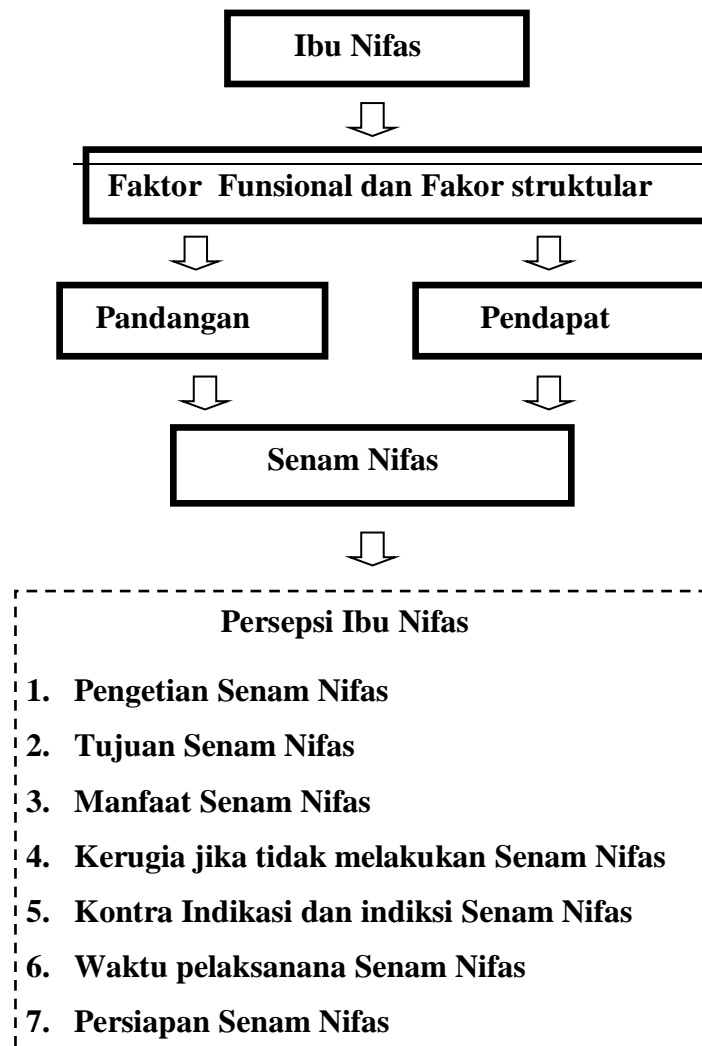
Proses terjadinya persepsi dapat di mulai dari individu menerima stimulus (rangsangan dari luar), di saat ini atau indra akan menangkap makna terhadap stimulus, selanjutnya stimulus tadi diorganisasikan berdasarkan tatanan tertentu, selanjutnya interepertasi dan evaluasi terhadap stimulus berdasarkan pengalaman masa lalu atau pengetahuan

tenang apa yang dia terima itu, dan tahap selanjutnya adalah stimulus yang sudah ada di organisasikan dan terekam dalam memori, semua rekam itu dikeluarkan dan dinamakan sebagai persepsi. (Alo, 2011)

Taraf terakhir dari proses individu inilah yang menyadari tentang apa yang dia lihat, dengar, atau apa yang dia raba. Proses inilah merupakan proses terakhir dari persepsi dan merupakan proses sebenarnya, respon sebagai akibat persepsi dapat diambil oleh individu dalam berbagai macam bentuk seperti setuju, netral, tidak setuju, maupun respon lainnya. (Alo, 2011)

D. KERANGKA TEORI

Kerangka Teori adalah mengidentifikasi jaringan atau hubungan antara variabel yang dianggap penting bagi studi terhadap situasi masalah apapun (Askari, 2015)





Gambar 2.11 Kerangka Teori

E. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah hubungan antara konsep yang dibangun berdasarkan hasil studi empiris terdahulu sebagai pedoman dalam melakukan penelitian (Irfan, 2019).

**Perespi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB
Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka
Kecamatan Babulu Tahun 2020**

Gambar 2.12 Kerangka Konsep