

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Masa Nifas

2.1.1 Definisi Masa Nifas

Masa nifas (post partum) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir Ketika alat kandungan Kembali semula seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung , ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidak nyamanan pada awal post partum, yang tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak di ikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020).

Dalam Bahasa latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak di sebut dengan puerperium berasal dai kata peur yang artinya bayi dan parous yang artinya melahirkan. Jadi peur perium merupakan masa setelah melahirkan bayi dan masa pulih Kembali mulai kala IV selesai sampai alat – alat kandungan Kembali seperti saat sebelum hamil (Aprilianti, 2019).

2.1.2 Tahapan Masa Nifas (post partum)

Menurut Wulandari (2020) ada beberapa tahapan yang di alami oleh Wanita selama masa nifas, yaitu sebagai berikut :

- 1) Immediate puerperium, yaitu waktu 0- 24 jam stelah melahirkan. Ibu telah di perbolehkan berdiri atau pun jalan – jalan.
- 2) Early puerperium, yaitu waktu 1-7 hari pemulihan setelah melahirkan. Pemulihan menyeluruh alat – alat reproduksi berlangsung selama 6 minggu.

- 3) Late puerperium yaitu waktu 1-6 minggu setelah melahirkan, ini lah waktu yang di peroleh ibu untuk pulih dan sehat sempurna. Waktu sehat bisa berminggu – minggu bulan dan tahun.

2.1.3 Proses Adaptasi Psikologis Masa Nifas (Post Partum)

Berikut ini 3 tahap penyesuaian psikologis ibu dalam masa post partum menurut Sutanto (2019)

1) fase talking in (setelah melahirkan sampai hari ke dua)

- (1) Perasaan ibu berfokus pada diri nya
- (2) Ibu masih pasif dan tergantung pada orang lain
- (3) Perhatian ibu tertuju kapada ke khawatiran perubahan tubuh nya.
- (4) Ibu akan mengulangi pengalaman pengalaman waktu melahirkan
- (5) Memerlukan ketenangan dalam tidur untuk mengembalikan keadaan tubuh ke kondisi normal.
- (6) Nafsu makan ibu biasanya bertambah sehingga membutuhkan peningkatan nutrisi.

2) Fase Tking Hold (hari ke 3 sampai ke 10)

- (1) Ibu merasa khawatir akan ketidak mampuan merawat bayi, muncul perasaan sedih (baby blues).
- (2) Ibu memperhatikan ke mampuan menjadi orang tua dan meningkat kan tanggung jawab akan bayi nya.
- (3) Ibu berusaha untyk menguasai keterampilan merawat bayi seperti menggendog, menyusui, memandikan dan mengganti popok.
- (4) Ibu cendrung terbuka menerima nasehat dari bidan dan kritikan pribadi.
- (5) Wanita pada masa ini sangat sensitif akan ketidak mampuan nya .

3) Fase letting Go (hari ke 10 sampai akhir masa nifas).

- (1) Ibu merasa percaya diri untuk merawat diri dan bayinya setelah ibu pulang kerumah dan di pengaruhi oleh dukungan serta perhatian keluarga
- (2) Ibu sudah mengambil tanggung jawab dalam merawat bayi dan memahami kebutuhan bayi.

2.2 Pengertian Ruptur Perineum

Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi Ketika bayi lahir, baik secara spontan maupun dengan alat atau Tindakan, robekan ini terjadi pada garis tengah namun dapat meluas jika kepala janin lahir terlalu cepat keluar. Ruptur perineum adalah robekan yang terjadi pada perineum yang biasanya di sebabkan oleh trauma saat persalinan (Sarwoko, 2020).

2.2.1 Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Ruptur Perineum

1. Faktor Ibu

- (1) Usia Ibu

Usia reproduksi yang optimal bagi seorang ibu untuk hamil dan melahirkan adalah 20-35 tahun karena pada usia ini secara fisik dan psikologi ibu sudah cukup matang dalam menghadapi kehamilan dan persalinan. Pada usia 35 tahun organ reproduksi mengalami perubahan karena proses manunya organ kandungan dan jalan lahir kaku atau tidak lentur lagi. Selain itu peningkatan pada umur tersebut akan mempengaruhi organ vital dan mudah terjadi penyakit sehingga beresiko mengalami komplikasi pada ibu dan janin (Sarwoko, 2020).

(2) Paritas

Adalah jumlah persalinan yang di alami Wanita baik melahirkan bayi hidup ataupun mati. Dari hasil penelitian di temukan faktor yang merupakan predisposisi terjadi nya ruptur perineum lebih banyak pada primigravida adalah ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan. Pada primigravida, pemeriksaan di temukan tanda – tanda perineum utuh, vulva tertutup, himen pervoratus, vagina sempit dengan rugae. Pada persalinan akan terjadi penekanan pada jalan lahir lunak oleh kepala janin. Dengan perineum yang masih utuh pada primi akan mudah terjadi laserasi perineum. Hampir pada semua primipara di lakukan episotomi karena Sebagian besar primipara mempunyai perineum yang kaku (Sarwoko, 2020). Laserasi perineum baik primipara maupun multi para sama – sama memiliki resiko, tergantung bagaimana penolong melakukan penanganan pada saat proses persalinan serta ke adaan ibu sebelum bersalin baik kondisi fisik maupun kesiapan psikologis (Sarwoko, 2020).

(3) Kesempitan panggul dan CPD (*chepalo pelvic disproportional*)

Merupakan disproporsi antara ukuran janin dengan ukuran panggul, di mana bentuk panggul tidak cukup lebar untuk mengakomodasi keluarnya janin pada kelahiran pervagina. Jika tidak ada disproposisi antara pelvis dan janin normal serta letak anak tidak patologis, maka persalinan salah satunya adalah laserasi perineum (Sarwoko, 2020).

(4) Jaringan parut pada perineum dan vagina

Pemeriksaan pada daerah perineum bertujuan untuk menemukan adanya jaringan parut akibat laserasi yang pernah terjadi sebelum nya atau

bekas episitom, juga periksa adanya penipisan, fistula, massa, lesi dan peradangan. Kadang – kadang setelah mengalami suatu persalinan traumatic di sertai laserasi yang mengenai sfingter anus, otot belum benar – benar pulih. Jaringan parut pada jalan lahir akan menghalangi atau menghambat kemajuan persalinan, sehingga episiotomy pada kasus ini dapat di pertimbangkan (Sarwoko, 2020).

(5) Persalinan dengan Tindakan (ekstraksi vakum, ekstraksi forceps)

Persalinan dengan Tindakan menggunakan forcep menambah peningkatan cedera perineum ibu, trauma yang paling besar dengan menggunakan forsep rasional. Persalinan dengan Tindakan embriotomi harus mempertimbangkan ke untungan dan resiko komplikasi yang mungkin terjadi yaitu : perlekuaan jalan lahir, cedera saluran kemih/ cerna, ruptur uteri, atonia uteri dan infeksi (Sarwoko, 2020).

(6) Jarak kelahiran

Jarak kelahiran adalah rentang waktu antara kelahiran anak sekarang dengan kelahiran anak sekarang dengan kelahiran anak sebelumnya. Jarak kelahiran kurang dari dua tahun tergolong risiko tinggi karena dapat menimbulkan komplikasi pada persalinan. Jarak kelahiran 2-3 tahun merupakan jarak kelahiran yang lebih aman bagi ibu dan janin. Begitu juga dengan ke adaan jaln lahir yang mungkin pada persalinan terdahulu mengalami robekan perineum derajat tiga atau empat, sehingga proses pemulihan belum sempurna dan robekan perineum dapat terjadi (Sarwoko, 2020).

(7) Lama persalinan kala II

Lama persalinan kala II adalah rentang waktu dari pembukaan lengkap sampai lahirnya bayi yang berlangsung <2 jam pada primigravida dan < 1 jam pada multigravida. Pada primigravida, menghadapi kelahiran merupakan suatu pengalaman baru yang akan di alaminya tanpa mengetahui apa yang akan terjadi nanti nya sehingga membuat merasa tertekan dan dapat menimbulkan perasaan cemas dan khawatir sehingga menyebabkan partus lama (Sarwoko, 2020).

2. Faktor janin

(1) Lingkar kepala janin

Kepala janin merupakan bagian yang paling besar dan keras dari pada bagian – bagian lain yang akan di lahirkan. Janin dapat mempengaruhi jalan nya persalinan dengan besar nya dan posisi kepala tersebut .

Kepala janin besar dan janin besar dapat menyebabkan laserasi perineum. Kepala janin merupakan bagian yang terpenting dalam persalinan yang berpengaruh terhadap peregangan perineum pada saat kepala di dasar panggul dan membuka jalan lahir dengan diameter 5-6 cm akan terjadi penipisan perineum, sehingga pada perineum yang kaku dapat terjadi laserasi (Pidingan, *et al.*, 2018).

(2) Berat badan bayi

Berat badan janin dapat mempengaruhi proses persalinan kala II. Berat neonatus pada umum nya <4000 gr dan jarang melebihi 5000 gr. Kriteria janin cukup bulan yang lama kandungan nya 40 pekan

mempunyai Panjang 49 -50 cm berat badan 2750 – 3000 gram (Pidingan, *et al.*, 2018).

(3) Presentasi defleksi

Presentasi defleksi di bagi menjadi 3 yaitu defleksi ringan (presentasi puncak kepala), defleksi sedang (presentasi dahi), dan defleksi maksimal (presentasi muka). Pada sikap defleksi sedang, janin dengan ukuran normal tidak mungkin dapat di lahirkan secara pervagina (Pidingan, *et al.*, 2018).

2.2.2 Jenis Ruptur Perineum

Ada 2 jenis robekan perineum setelah melahirkan yaitu :

1) Ruptur

Ruptur adalah luka pada perineum yang di sebabkan rusak nya jaringan secara alami karena adanya desakan kepala janin atau bahu Ketika proses persalinan. Biasanya bentuk luka tidak teratur dan penjahitan sulit di lakukan. Luka yang tidak di rawat dengan baik dapat menyebabkan terjadi nya infeksi (Fatimah, 2019).

2) Episiotomi

Episiotomi ialah syatan yang di sengaja di buat pada perineum berfungsi untuk memperbesar jalan lahir yang di lakukan tepat sebelum keluar nya bayi. Episiotomi merupakan tindakan yang sengaja di lakukan saat vagina dalam keadaan meregang. Episiotomi di lakukan jika perineum di perkirakan akan robek teregang oleh kepala janin, sebelum episiotomi di lakukan harus di berikan anastesi lokal, kecuali bila pasien sudah di beri anastesi epidural, insisi episiotomi dapat di dapat di lakukan di garis tengah atau mediolateral, insisi

di garis tengah mempunyai ke untungan karena tidak banyak pembuluh darah besar di jumpai di sini dan daerah ini lebih mudah di perbaiki (Fatimah, 2019).

2.2.3 Klasifikasi Ruptur Perineum

Klasifikasi robekan perineum berdasarkan luasnya adalah sebagai berikut:

1) Derajat Satu

Robekan meliputi jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, dan kulit perineum (Fatimah & Lestari, 2019).

2) Derajat dua

Robekan terjadi pada jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, dan kulit perineum, dan otot – otot perineum (Fatimah & Lestari, 2019).

3) Derajat tiga

Robekan terjadi pada jaringan mukosa vagina, vulva bagian depan, kulit perineum, otot -otot perineum, dan sfingter ani eksternal (Fatimah & Lestari, 2019).

4) Derajat empat

Robekan terjadi pada jaringan keseluruhan perineum dan sfingter ani yang meluas sampai ke mukosa (Fatimah & Lestari, 2019).

2.3 Pengertian Nyeri

Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan, bersifat subjektif karna perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau pun tingkat tan nya, dan hanya orang itu lah yang dapat menjelaskan dan meng evaluasi rasa nyeri yang di alami (Ilmiah, 2018).

Nyeri persalinan adalah suatu perasaan tidak nyaman berkaitan dengan adanya kontraksi uterus, di laksi dan *effacement* serviks, penurunan, presentasi,

peregangan vagina dan perineum yang berakhir di kala IV persalinan, persalinan kala II di mulai dari pembukaan lengkap (10 cm) sampai bayi lahir. Pada kala pengeluaran, his terkoordinir, kuat, cepat, dan lebih lama, kira – kira 2-3 menit sekali. Kepala janin telah turun masuk ruang panggul sehingga terjadi tekanan pada otot-otot dasar panggul yang menimbulkan rasa mengedan. Terjadi tekanan pada rectum, ibu merasa ingin buang air besar, dan tanda anus terbuka (Ardriaansz, 2018).

Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) tahun 2018 tanda dan gejala dari nyeri melahirkan sebagai berikut:

- 1) Tanda Mayor : mengeluh nyeri, perineum terasa tertekan, ekspresi wajah meringis, berposisi meringankan nyeri, uterus teraba membulat
- 2) Tanda minor : mual, nafsu makan menurun/meningkat, tekanan darah, frekuensi nadi meningkat, ketegangan otot meningkat, pola tidur berubah, fungsi berkemih berubah, diapforesis, gangguan perilaku, perilaku ekspresif, pupil dilatasi, muntah, fokus pada diri sendiri.

2.3.1 Penatalaksanaan Nyeri Perineum

Ada beberapa penatalaksanaan yang dapat di lakukan untuk mengatasi nyeri pada luka perineum menurut (Redeer, 2018).

1) Non Farmakologi

Terapi non farmakologi di bagi menjadi :

(1) Relaksasi

Teknik tercepat dan termudah untuk meningkatkan relaksasi adalah dengan menginstruksikan untuk menarik nafas dalam atau menguap dan kemudian akan rileks saat menghembuskan nafas. Teknik relaksasi ini dapat

di tingkatkan dengan memberikan posisi yang nyaman dan sedikit memfleksikan ekstermitas.

(2) Distraksi

Strategi distraksi merupakan teknik yang memiliki kekuatan bahkan dengan nyeri yang hebat menjadi dapat ditahan oleh klien. Membiarkan mata terbuka dan berfokus pada titik tertentu merupakan distraksi yang paling sederhana dan murni.

(3) Musik

Strategi lain yang sederhana dan efektif untuk nyeri adalah mendengar musik, klien dapat membawa sebuah tape recorder dan compact disc player portabel di rumah sakit dan mendengarkan musik kesukaan. Kondisi ini akan memberikan stimulus pada indera pendengar.

(4) Massage

Jenis stimulasi kutaneus adalah massage effleurage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke arah permukaan tubuh dan arah sirkular, atau menggosok pada bagian tubuh yang nyeri. Accupresure digunakan untuk meningkatkan energi dan mengatasi nyeri, terapi dilakukan dengan sentuhan, beberapa orang percaya bahwa accupresure dapat melepaskan endofrin dan neurotransmitter lain yang berhubungan dengan nyeri.

(5) Rendam Hangat

Rendam hangat di lakukan dengan berendam di dalam air hangat. Prosedur ini bisa membersihkan area genital dan meredakan gatal serta mengurangi intensitas nyeri.

2) Farmakologi

Menangani nyeri yang dialami pasien dengan luka perineum post partum adalah berkolaborasi dengan dokter untuk pemberian obat-obatan analgesik (Andormoyo, 2018).

2.3.2 Konsep Nyeri

Pengalaman nyeri mencakup semua sensasi, perasaan, dan respon perilaku, termasuk aktivitas psikologi seperti perubahan tekanan darah. Pengalaman nyeri juga dapat mengarah ke tiga fase yaitu antisipasi, keberadaan, dan akibat setelah nyeri. Ekspresi nyeri klien yang menunjukkan tanda nyeri akut adalah seperti perspirasi berkeringat, ketegangan otot, atau merintih. Ekspresi nyeri klien dapat dilihat melalui perilaku seperti fisiologis, verbal, vokal, wajah, pergerakan tubuh, kontak fisik dengan orang lain, dan respon terhadap lingkungan (Redeer, 2018). Nyeri perineum adalah sumber morbiditas yang sangat bermakna bagi ibu setelah melahirkan, tidak hanya untuk masa pasca peralihan awal namun juga untuk waktu dalam jangka panjang (Bahiyatun, 2018).

2.3.3 Penilaian Respon Intensitas Nyeri

Merupakan gambaran tentang seberapa parah nyeri dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual serta kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda oleh dua orang yang berbeda (Suharti, 2017)

Penilaian intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala sebagai berikut:

1) Skala Numeris

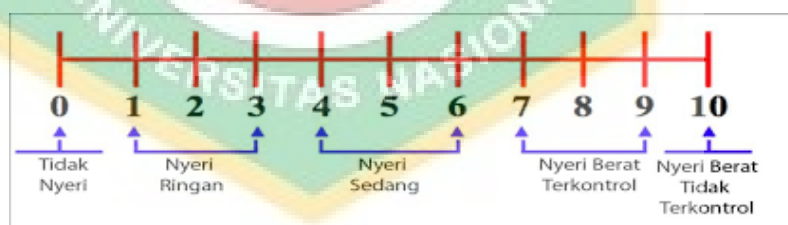
Merupakan alat pengukuran tingkat keparahan nyeri yang lebih objektif. Skala pendeskripsi (*verbal Descriptor scale, VDS*). Merupakan sebuah garis yang terdiri dari tiga sampai lima kata pendeskripsi yang tersusun dengan jarak yang sama disepanjang garis. Pendeskripsi ini dirangking dari “tidak terasa nyeri” sampai “nyeri yang tidak tertahan”.



Gambar 2.1 Skala deskriptif

2) Skala Numerik

Skala penilaian numeric (*Numerical Rating Scale, NRS*) lebih digunakan sebagai alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini klien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10.



Gambar 2.2 Skala Numerik (NRS)

3) Skala Analog Visual

Suatu garis lurus / horizontal sepanjang 10 cm, yang mewakili intensitas nyeri yang terus- menerus dan pendeskripsi verbal pada setiap ujungnya. Pasien diminta untuk menunjuk titik pada garis yang menunjukkan letak nyeri terjadi sepanjang garis tersebut. Ujung kiri menandakan “tidak ada” atau “tidak nyeri”, sedangkan ujung kanan biasanya menandakan “berat” atau “nyeri yang paling buruk”.



Gambar 2.3 Skala Analog Visual

2.4 Hidroterapi

2.4.1 Pengertian Hidroterapi

Hidroterapi merupakan salah satu intervensi fisioterapi yang dapat memperbaiki kondisi individu dengan hemofilia. Intervensi ini secara signifikan dapat meningkatkan ROM pada individu dengan hemofilia. Hidroterapi adalah pengobatan dengan metode air untuk meringankan kondisi yang menyakitkan dengan pendekatan “lowtech” yang mengandalkan respon tubuh pada air dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi

otot, menyetatkan jantung, mengendorkan otot- otot, menghilangkan stress, dan mengurangi rasa nyeri (Candrawatri, 2018).

2.4.2 Jenis – jenis hidroterapi

Candrawatri (2018) mengemukakan bahwa terdapat berbagai jenis hidroterapi, metode yang umum di gunakan dalam hidroterapi antara lain :

1) Underwater Massage

Underwater massage adalah terapi air dengan cara berendam dalam sebuah bak mandi (bath tub) yang di rancang dengan berbagai jet atau nozzle dengan tekanan dan suhu yang bisa di atur.

2) Sitz Bath

Sitzt bath atau hip bath merupakan terapi dengan cara berendam dalam air namun hanya sampai sebatas pinggul. Terapi ini di lakukan dalam waktu 20 menit.

3) Pijat air

Pijat air adalah pijatan pada bagian tubuh tertentu menggunakan air yang memiliki tekanan tinggi. Pijat air bertahap mulai dari kaki, pinggang, tangan sampai bagian punggung.

4) Membungkus dengan kain basah (Balut)

Balut adalah terapi menggunakan handuk yang sudah di basahi air hangat atau dingin yang di lilitkan di sekujur tubuh di balut lagi dengan handuk kering dan selimut. Perawatan ini bertujuan untuk mengeluarkan keringat tubuh. Keringat akan membawa serta toksin atau racun dari dalam tubuh. Terapi ini cocok bagi penderita demam, flu, sakit punggung dan kelainan pada kulit.

5) Kompres

Kompres adalah terapi handuk yang di rendam air panas atau air dingin. Setelah di peras lalu di balutkan pada bagian tubuh yang di tuju. Kompres panas berfungsi meningkatkan aliran darah, sedangkan kompres dingin bermanfaat untuk mengurangi pembengkakan.

Terapi dingin biasanya di gunakan pada 24 – 48 jam setelah terjadi nya cedera dan di pakai untuk mengurangi sakit dan pembengkakan. Terapi panas di gunakan dalam fase rehabilitas fase kronis.

2.4.3 Hidroterapi Sitz Bath

1) Definisi

Hidroterapi sitz bath di bagi dalam dua kata yang pertama hidroterapi adalah suatu Gerakan pada fisik dalam kegiatan merendam air hangat sedangkan sitz bath adalah mandi berendam di batas daerah pinggul sampai bawah. Hidroterapi sitz bath adalah kegiatan aktivitas dengan cara merendam bagian tubuh batas pinggul sampai ke bawah menggunakan air hangat (Asmaa, 2018)

2) Jenis – jenis terapi sitz bath menurut (Rathore, 2019)

(1) Sitz bath hangat

Sitz bath air hangat adalah salah satu cara termudah dan efektif untuk meringkan kan rasa sakit dan ketidak nyamanan yang di sebab kan oleh berbagai macam penyakit . Air panas, dari obat – obatan tertentu di gunakan untuk tujuan untuk peningkatan suhu jaringan. Suhu air hangat harus antara 35°C -41°C. Tingkat air di bak mandi tidak harus di atas

pusar. Jenis sizo bath ini sebgain besar di gunakan di seluruh dunia dengan efek terapi yang menjanjikan dalam berbagai penyakit.

Penggunaan terapi sizo bath hangat meningkat kan aliran darah ,melembutkan eksudat, mengurangi rasa sakit,relaksasi otot, relaksasi psikologis, mengurangi kontraktur otot, meningkat kan kekakuan sendi dan mengurangi kekakuan sendi.

Efek fisiologis nya termasuk penghilang rasa sakit, peningkatan aliran darah dan metabolisme, dan peningkatan elastisitas jaringan ikat.

(2) Sizt bath dingin

Ketika sizt bath di lakukan dengan air dingin, suhu air tidak boleh terlalu rendah kecuali beberapa kondisi dimana air sedingin es di rekomendasikan untuk prosedur ini. Menurut Jenny (2002). Suhu untuk sizt bath dingin adalah 12 -24 derajat celcius. Dalam kondisi itu di mana air se dingin es di indikasikan, Panjang perendaman di dalam air harus di kurangi. Sizt bath dingin pada dasar nya berguna dalam manajemen cedera akut /trauma, nyeri kronis, kejang otot, peredangan dan edema.

Sizt bath dingin memiliki beberapa efek fisiologis pada jaringan yang terluka . penurunan suhu kulit dan otot mengurangi aliran darah ke jaringan luka. Sizt bath dingin juga menginduksi efek anastesi local dengan mengurnagi ambang aktivitas nosiseptor jaringan dan kecepatan konduksi sinyal saraf.

(3) Sizt bath netral

Air normal dalam hal suhu, baik polos ataupun obat – obatan, kadang – kadang di gunakan untuk pengobatan berbagai nyeri dan penyakit.

Pasien dengan neuropati diabetic dapat menggunakan jenis sizth bath ini dengan aman.

(4) Sizt batak panas dingin alternatif

Beberapa variasi prosedur dapat di gunakan dengan efek terapi yang berbeda tergantung pada suhu air dan lama nya waktu yang di habiskan untuk merendamnya. Sizt bath panas dan dingin alternatif adalah kombinasi dari sizt bath dingin, mulai di gunakan sebagai alternatif. Dalam prosedur ini, seorang pasien tinggal di air hangat 5 menit di ikuti oleh air dingin hanya selama kurang dari satu menit. Siklus di ulang setidaknya paling banyak 5 kali. Sizt bath jenis ini di anggap memiliki efek menenangkan .

3) Prosedur Operasional Manual (MOP) Sizt Bath

Secara umum air di harapkan hanya menutupi bagian perineum dan bagian bawah. Membenamkan bagian tubuh lain dalam air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi sistemik dan mengurangi sirkulasi ke daerah perineum .

Berikut adalah cara yang harus di ikuti untuk prosedur sizt bath :

- (1) Bersihkan perangkat mandi sizt.
- (2) Persiapkan mandi sizt, lalu pastikan dudukan toilet anda terangkat, dan taruh baskom di atas pinggiran toilet.
- (3) Duduk di dalam portable sizt (baskom) dan menyesuaikan posisi duduk sampai merasa nyaman.
- (4) Relaksasikan diri anda, anda bisa berendam dalam air yang di tampung baskom selama 15 -20 menit.
- (5) Minta pasien mengeringkan dengan handuk katun bersih

(6) Instruksi pasien untuk tidak menggosok perineum, karena dapat menyebabkan rasa sakit dan iritasi.

(7) Prosedur selesai.

4) Kontra indikasi Sitz bath

(1) Pendarahan akut

(2) Luka terbuka

(3) Luka tekanan

(4) Demam akut

(5) Infeksi kulit akut

(6) Ruam kulit menular

(7) Pasien diabetes dengan neuropatic diabetic

(8) Pasien hipotensi

(9) Sciezure

(10) Defisiensi saraf.

5) Tujuan Teknik Sitz Bath

Untuk memberikan panas lembab ke area pelvis, perineum, atau perineal. Dan menurunkan rasa nyeri dan kaku pada perineum, terapi ini sering digunakan setelah kelahiran bayi atau bedah rektal (Rosdahl, 2018).

Telah dibuktikan pada penelitian RS Universitas Mataram (2018) bahwa Teknik Sitz bath dapat menurunkan tingkat nyeri ruptur perineum pada ibu post partum.

2.5 Daun Belimbing Wuluh

2.5.1 Definisi daun belimbing wuluh

Belimbing wuluh juga di sebut dengan belimbing asam adalah sejenis yang di perkirakan dari ke pulauan maluku (Thomas, 2018), daun belimbing wuluh merupakan tanaman yang jenis buah dan obat tradisional. Ekstrak methanol belimbing wuluh di antranya mengandung alkaloid, polifenol, saponin, tannin, glukosida, kalsium sitrat, sulfur, asam format, peroksidase, kalium oksalat. Adapun senyawa lain yang terdapat pada daun belimbing wuluh yaitu mengandung senyawa flavonoid, saponin, sulfur, asam format, peroksidase, dan steroid. Senyawa lain seperti saponin juga berperan sebagai senyawa antibakteri dengan meningkat kan permeabilitas membrane sehingga terjadi hemolisis sel bakteri (Hassanuzzaman, 2019).



Gambar 2.4 daun belimbing wuluh

Belimbing wuluh merupakan salah satu spesies dalam keluarga belimbing (*Averrhoa*). Tanaman ini berasal dari amerika teropik, buah belimbing wuluh mengandung banyak vitamin C alami yang berguna sebagai daya tahan tubuh dan perlindungan terhadap berbagai macam penyakit. belimbing wuluh mempunyai kandungan unsur kimia yang di sebut asam oksalat dan kalium. Selain itu belimbing wuluh juga mengandung golongan senyawa aktif seperti fenol, flavonoid dan pektin. Buah belimbing wuluh banyak di manfaat kan sebagai obat tradisional, menghilangkan karat pada besi, menghilangkan bau amis, dan sebagai bahan

kosmetik . selain itu tidak hanya buah nya saja yang mempunyai manfaat , bunga dan daun belimbing juga mempunyai banyak manfaat karena zat yang terkandung di dalam nya. Falvanoid ini yang mempunyai aktivitas anti kapang dan khamir pada *Candida albicans*. Flavonoid juga medenaturasi protein sel bakteri dan membran sel tanpa dapat diperbaiki lagi, bahan aktif pada daun belimbing wuluh yang dapat dimanfaatkan sebagai obat adalah tanin. Senyawa tersebut mampu menghambat aktivitas mikroba dan merusak membran sel sehingga dapat menghambat pertumbuhan bakteri. Sehingga dengan konsentrasi yang lebih rendah pun dapat menghambat pertumbuhan bakteri (Valsan & Rephael, 2018).

Hal ini dibuktikan dalam penelitian Rasab (2019) daun belimbing wuluh mempunyai daya hambat pertumbuhan bakteri dikarenakan terdapat komponen kimia aktif antimikroba yaitu senyawa flavonoid, fenol, dan steroid sehingga daun belimbing wuluh dapat dijadikan obat tradisional karena dapat menghambat pertumbuhan bakteri yang sering disebut zat anti septik.

Salah satu solusi bagi ibu post partum adalah gagasan dari herbal alami yakni pemanfaatan daun belimbing wuluh. Selain untuk bumbu masakan, buah belimbing wuluh juga sangat banyak khasiat nya dan sering di gunakan untuk mengobati berbagai penyakit. Bagi masyarakat dulu, menggunakan bahan – bahan tradisional merupakan pilihan yang terbaik. Di balik rasa yang asam, buah belimbing wuluh, ternyata menyimpan banyak manfaat untuk Kesehatan (Jayatmi, 2022).

Sejumlah hasil penenlitian telah membuktikan manfaat daun belimbing wuluh . Tanaman obat ekstrak bubuk daun blimbing wuluh ini diyakini sangat besar berkhasiat dalam mengeringkan luka jahitan pada ibu post partum. Daun blimbing wuluh (*averrhoa bilimbi/linn*) merupakan salah satu tanaman yang digunakan

sebagai obat alami yang efek sampingnya lebih sedikit bila dibandingkan dengan obat kimia. Daun belimbing wuluh mempunyai aktivitas farmakologi yaitu untuk menghilangkan rasa nyeri, mengeringkan luka dan sebagai antiinflamasi. Kandungan kimia alami yang terdapat pada daun belimbing wuluh yang diduga memiliki aktivitas antiinflamasi adalah flavonoid dan saponin. Rasa asam pada daun belimbing wuluh yang muda, menandakan tingginya kadar vitamin c, protein, serat, calcium, fosfor dan besi di dalamnya yang akan mempercepat sembuhnya jaringan luka (Ibrahim, *et al.*, 2018).

2.5.2 Anti Bakteri Daun belimbing wuluh

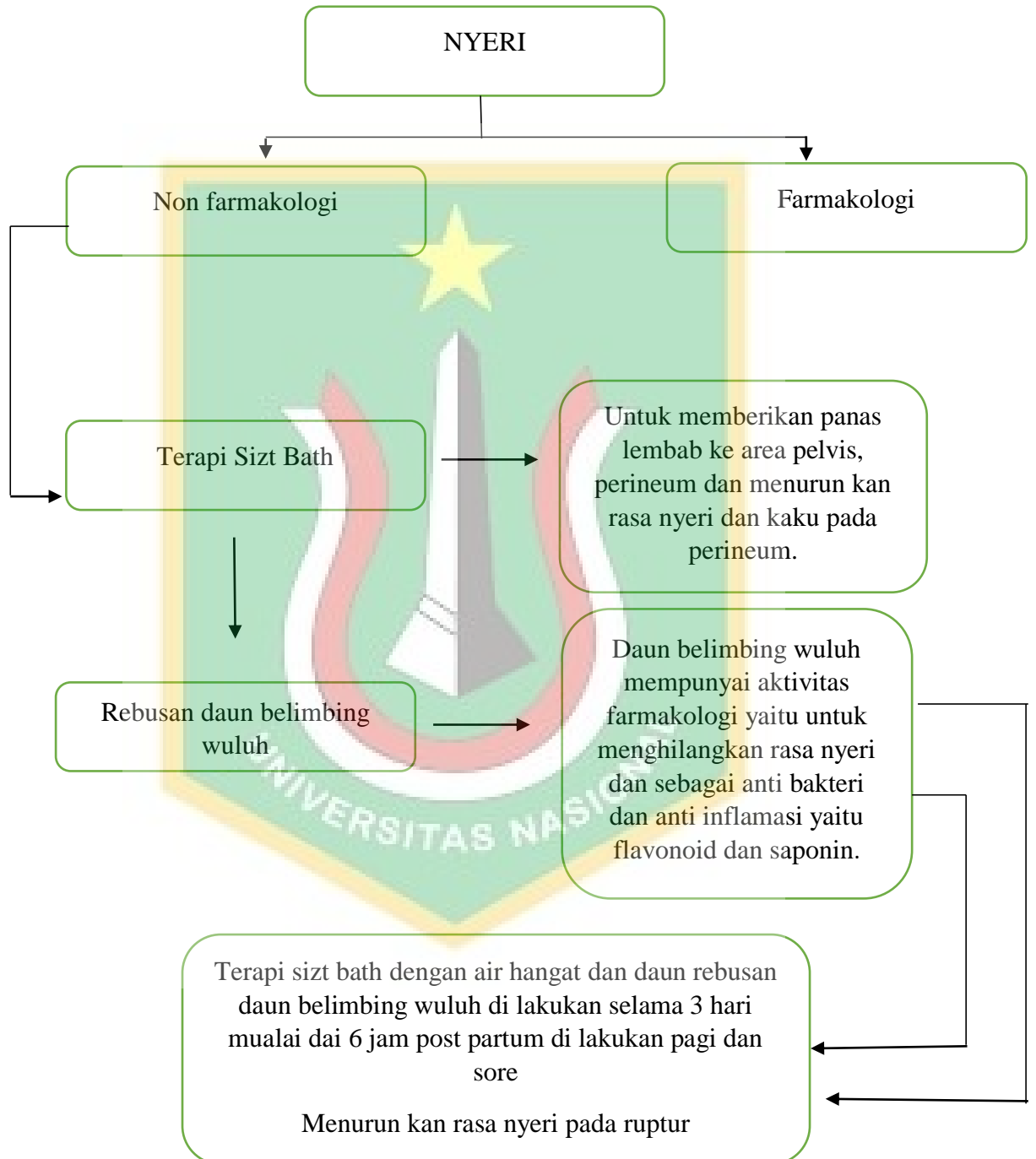
Belimbing wuluh (*Averhoa Bilimbi L.*) sering di gunakan sebagai obat tradisional oleh masyarakat di daerah yang beriklim tropis. Tanaman ini juga bnyak di jumpai di sejumlah negara seperti Argentina, Australia. Malyasia, Brazil, Filiphina, India, Singapura dan Thailand (Kurniawaty, 2016). Flavonoid , saponin, tanin, asam fromat, sulfur kalsium oksalat dan kalium kitrat merupakan kandungan senyawa aktif yang terdapat pada daun belimbing wuluh.

Flavonoid dapat berfungsi sebagai antioksidan, antidiabetes serta antibakteri terhadap *Escribia coli* dan *Staphylococcus aurus*. Selain itu, daun belimbing wuluh telah banyak di gunakan oleh masyarakat luas karena memiliki efek farmakologis seperti mencairkan gumpalan darah, analgesik ,diuretic, mengatasi radang tenggorokan, menyembuhkan luka, mengatasi keputihan, memperlancar ASI (Mursito, 2016).

Dan telah di buktikan oleh Zakaria (2011) membuktikan bahwa esktrak air daun belimbing wuluh pada konsentrasi 2 mg juga dapat menghambat pertumbuhan bakteri gram positif dan negatif

2.5.3 Pathway

Teknik sizt bath dengan air rebusan daun belimbing wuluh untuk mengurangi nyeri ruptur perineum

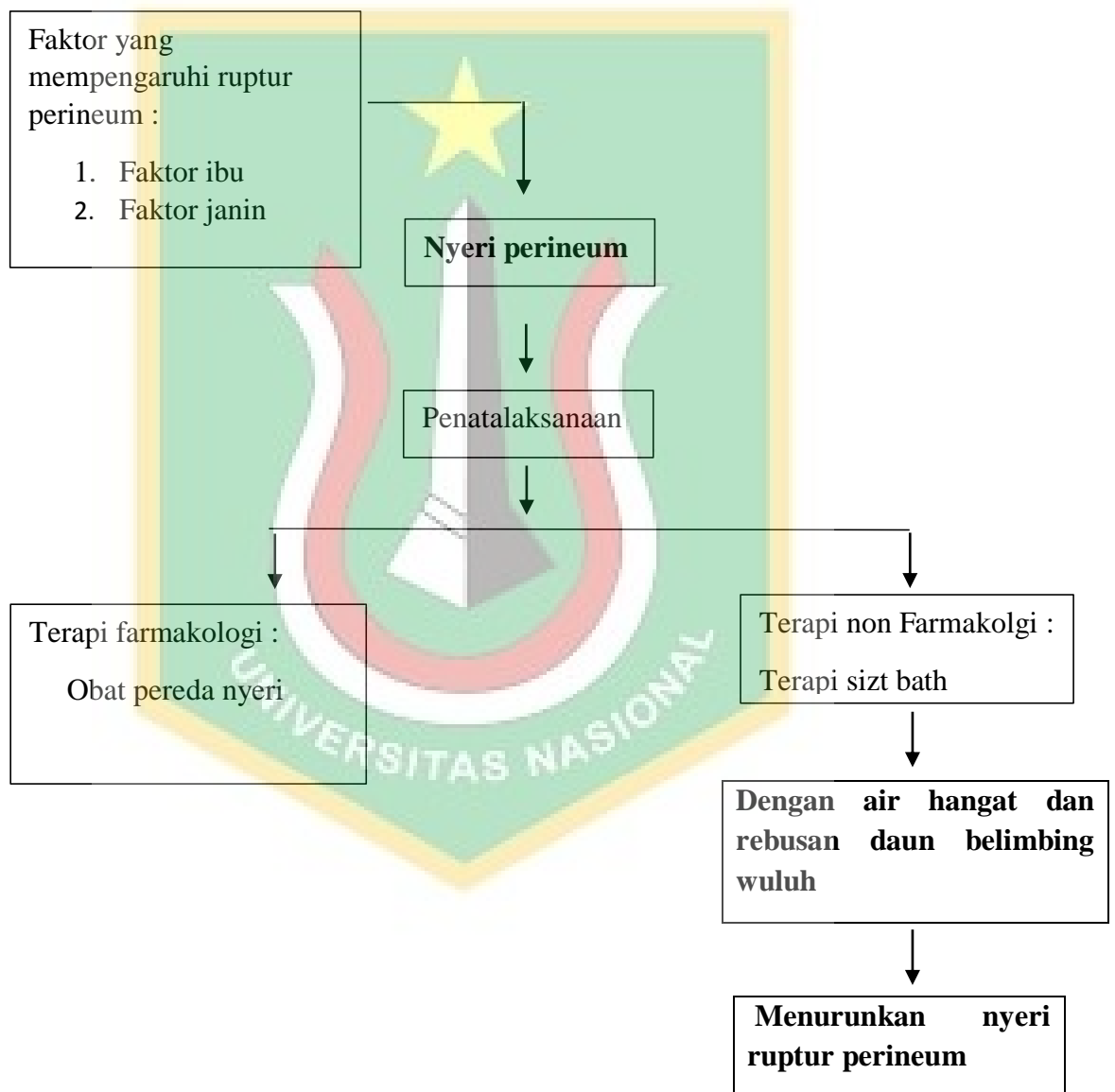


Gambar :2.5 Pathway

Sumber : Hasannuzaman (2019)

2.5.4 Kerangka Teori

Kerangka teori adalah memberikan gambaran atau Batasan – Batasan tentang teori yang dipakai sebagai landasan penelitian, oleh karena itu dari beberapa teori dan konsep yang ada dalam tinjauan pustaka. Didalam tinjauan kepustakaan sering diuraikan kerangka teori sebagai dasar pengembangan.

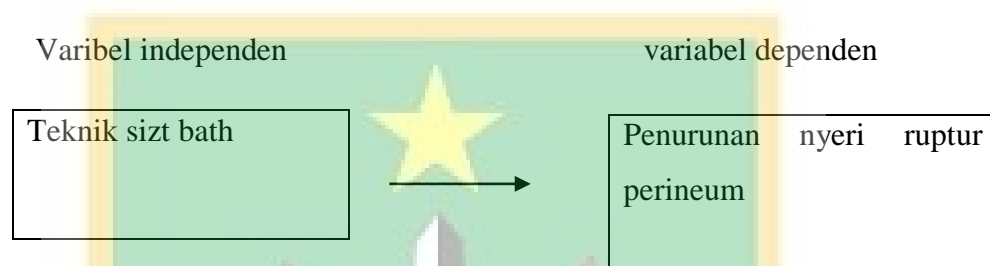


Gambar 2.6

Sumber : Sarwoko (2020) & Rathore (2019).

2.5.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara konsep-konsep atau variabel-variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2015). Kerangka konsep penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 2.7 kerangka konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka konsep penelitian, maka selanjutnya dapat di susun hipotesis penelitian. Dalam penlitian ini hipotesis yang di gunakan adalah :

Ha : Terdapat pengaruh Teknik sizt bath pada ibu post partum untuk mengurangi nyeri ruptur perineum

Ho : Tidak terdapat pengaruh Teknik sizt bath pada ibu post partum untuk mengurangi nyeri ruptur perineum.