

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Periode postpartum merupakan periode peralihan yang dialami perempuan dalam masa childbearing. Periode ini kadang disebut sebagai masa nifas, atau trimester keempat kehamilan. Meskipun masa nifas secara tradisional dianggap berlangsung 6 minggu, jangka waktu ini bervariasi diantara perempuan. Perubahan fisiologis yang terjadi selama proses pemulihan postpartum bervariasi. Untuk memberikan asuhan selama masa pemulihan yang bermanfaat bagi ibu, bayinya, dan keluarganya, perawat harus mensintesisasikan pengetahuan tentang anatomi dan fisiologi ibu selama masa pemulihan, karakteristik fisik, dan perilaku bayi baru lahir, aktivitas perawatan bayi, dan tanggapan keluarga terhadap kelahiran. Ibu postpartum juga harus berfokus pada perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi pada ibu selama periode postpartum (Soma-Pillay et al., 2016).

Perubahan fisiologis terjadi selama kehamilan untuk mengasuh janin yang sedang berkembang dan mempersiapkan ibu untuk persalinan. Beberapa dari perubahan ini mempengaruhi nilai biokimia normal sementara yang lain mungkin meniru gejala penyakit medis. Penting untuk membedakan antara perubahan fisiologis normal dan patologi penyakit. Ulasan ini menyoroti perubahan penting yang terjadi selama kehamilan normal. Untuk mengasuh dan mengakomodasikan janin yang sedang berkembang selama masa kehamilan terjadi perubahan anatomi dan fisiologi yang jelas dan signifikan. Perubahan yang terjadi berawal jika proses pembuahan sudah dilakukan dan perubahan ini mempengaruhi sistem organ dalam tubuh pada pembuahan. Perubahan tersebut akan hilang pada saat efek residu yang minimal dan terjadi pada sebagian besar perempuan yang mengalami kehamilan tanpa adanya komplikasi (Fitri, 2017).

Perlu perhatian khusus yang di alami oleh perubahan yang terjadi pada ibu postpartum, karena kehamilan dan bersalin ialah tahap perkembangan normal yang memang akan dialami oleh seorang perempuan. Perubahan yang terjadi tak

jarang membuat perempuan banyak yang belum siap untuk menghadapinya, mulai dari perubahan fisik, hormone, hingga lingkungan serta kebiasaan yang akan mengalami perubahan. Banyak wanita yang belum siap yang terjadi pada tubuh dan keadaan pada saat postpartum sehingga dalam menyelesaikan tugas perkembangan wanita rentan sekali mengalami stress yang berakibatkan depresi postpartum. Depresi postpartum sendiri adalah sebutan bagi wanita yang depresi setelah proses melahirkan. Jangka waktu depresi post partum (DPP) biasanya timbul pada saat hari-hari awal dan minggu awal setelah melahirkan. Masalah kejiwaan yang timbul biasanya muncul dalam bentuk gangguan keadaan hati yang tidak stabil, kesedihan, *dysphoria* dan bingung atas peran dan keadaan dirinya sendiri (Fairus & Widiyanti, 2017).

Kelahiran anak pertama lebih berisiko terhadap ibu mengalami depresi post partum. Karena banyak perubahan secara fisik yang dialami oleh ibu. Banyak ibu yang belum siap atas perubahan pada tubuhnya sehingga banyak kasus terjadinya depresi post partum. Seperti salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada perubahan payudara. Kelenjar yang berada dibawah kulit, diatas otot dada disebut dengan Payudara (mamae, susu). Menghasilkan susu adalah fungsi utamanya. Ukuran normal dari sepasang kelenjar payudara sendiri adalah 200 gram, kemudian akan bertambah pada masa kehamilan menjadi 600 gram, dan akan bertambah lagi pada saat menyusui menjadi 800 gram. Segera setelah lahir, terjadi penurunan konsentrasi hormon (yaitu, estrogen, progesteron, HCG, prolaktin, kortisol, dan insulin) yang merangsang perkembangan payudara pada masa kehamilan. Butuh waktu untuk hormon-hormon ini kembali kepada masa sebelum hamil namun sebagian dilihat dari bayi yang masih di susui oleh ibu tersebut atau tidak (Garcia-Reyero, 2018).

Seiring usia kehamilan yang makin tua dan menginjak usia minggu ke-40, pengembangan otot perut untuk mengakomodasi janin yang tumbuh didalam rahim. Sesaat bayi dilahirkan, ukuran perut akan kembali mengecil, walaupun masih terlihat besar (menggelembung). Walaupun pada saat ibu dalam masa menyusui bisa menurunkan berat badan , namun lemak di bawah perut masih akan tebal karenan penimbunan lemak. Bila bentuk badan sudah kembali seperti semula dengan bentuk tubuh yang ideal, maka pada bentuk bagian perut belum tentu

kembali singset dan rata seperti kondisi sebelum hamil. Selama kehamilan, otot dinding perut akan memanjang sesuai besarnya pertumbuhan hamil. Setelah persalinan, dinding perut menjadi kendur. Untuk mengatasi perubahan pada perut yang mengembang dan mengendur ini, dapat dilakukan senam atau olahraga yang memusatkan gerakan pada bagian perut (Octaviani, 2018).

Faktor kejadian *Depression Postpartum* sendiri terdiri dari dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri meliputi fluktuasi hormonal, faktor psikologis dan kepribadian, adanya riwayat depresi sebelumnya, riwayat kehamilan dan persalinan dengan komplikasi, persalinan *section caesrea*, kesulitan menyusui, dan minimnya pengetahuan ibu akan perawatan bayi. Sedangkan factor eksternal meliputi dukungan social, kondisii dan kualitas bayi, dan status mental suami. Hal lain yang menjadi faktor *depression postpartum* yaitu perubahan peran maternal, dukungan social, perubahan tubuh, kemampuan ibu mengatasi perasaan-perasaan negatifnya, penyesuaian diri, dan harga diri (Ningrum, 2017).

Kejadian DPP belakangan ini terjadi peningkatan. *World Health Organization* (WHO) dalam Soep (2009) sendiri mencatat 10 per 1000 kelahiran hidup yang di alami oleh ibu postpartum mengalami DPP ringan, 30-200 per 1000 dengan DPP berat. Dari seluruh negara-negara Asia, Indonesia sendiri merupakan negara dengan angka kejadian DPP tertinggi dengan prevelensi di RSUP DR. Sardjito Yogyakarta sekitar 11,3% untuk depresi ringan, DPP sedang 1,9% dan 0,5% untuk DPP berat

Bagi kebanyakan perempuan yang mengalami kehamilan tanpa komplikasi, perubahan ini hilang setelah kehamilan dengan efek residu yang minimal. Perubahan fisik yang terjadi pada periode postpartum menyebabkan ibu harus beradaptasi dengan baik. Dalam membantu proses adaptasi tersebut maka perubahan fisiologis yang normal selama postpartum perlu diketahui oleh ibu (Chauhan & Tadi, 2020)

I.2 Tujuan Produk

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari dibuatnya produk Buku ini yaitu sebagai media informasi dan edukasi mengenai perubahan yang wajar terjadi pada ibu *postpartum*.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Memaparkan informasi disertai dengan *evidence based* di area keperawatan terkait perubahan-perubahan fisik ibu *postpartum*.
- b. Memaparkan informasi beserta *evidence based* di area keperawatan terkait perubahan-perubahan tubuh yang terjadi pada ibu *postpartum*.
- c. Memaparkan informasi disertai dengan *evidence based* di area keperawatan terkait ukuran perubahan tubuh pada ibu *postpartum*.

I.3 Target Luaran

Target yang diharapkan dalam pembuatan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) berikut yaitu diharapkan dihasilkannya sebuah karya berupa panduan dan informasi terkait perubahan apa saja yang terjadi pada fisik ibu *postpartum* agar meningkatkan pengetahuan dan tidak menimbulkan kekhawatiran karena perubahan-perubahan yang terjadi adalah sebuah kewajaran oleh respon tubuh. Dengan dikeluarkannya *book chapter* ini, berharap dapat memberi edukasi dan informasi bagi pembaca terhadap perubahan fisik yang terjadi pada ibu *post partum* . bagaimana suatu perubahan fisik tersebut adalah suatu hal wajar, dan berapa serta bagaimana sewajarnya perubahan fisik tersebut terjadi dan yang akan dialami oleh ibu *post partum* agar tidak terjadi kekhawatiran berlebih, dimana hal tersebut biasanya akan menimbulkan kekhawatiran dan memicu terjadinya *depression post partum*.

Luaran yang diharapkan dari Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yaitu dihasilkan suatu produk informasi edukasi yang memberi pengetahuan terkait perubahan fisik pada ibu *post partum* demi mengurangi angka kecemasan dan meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu *post partum*.