

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### 1. Nifas

###### a. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas (puerperium) dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas (puerperium) dimulai sejak 2 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu<sup>14</sup>. Dalam bahasa latin, waktu mulai tertentu setelah melahirkan anak ini disebut puerperium yaitu dari kata puer yang artinya bayi dan parous melahirkan. Sehingga puerperium berarti masa setelah melahirkan bayi. Puerperium adalah masa pulih kembali yang dimulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra hamil. Sekitar 50% kematian ibu terjadi dalam 24 jam pertama post partum sehingga pelayanan pasca persalinan yang berkualitas harus terselanggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi<sup>15</sup>.

###### b. Tujuan Asuhan Nifas

Masa nifas bertujuan untuk<sup>16</sup>:

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologi
- 2) Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayinya

- 3) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan dini, nutrisi, KB, menyusui, pemberian nutrisi pada bayi, dan perawatan bayi sehat
  - 4) Memberikan pelayanan KB
  - 5) Mendapatkan kesehatan emosi
- c. Tahapan dalam Nifas
- 1) Puerperium Dini (*immediate puerperium*) merupakan tahapan dimana ibu berada pada waktu 0-24 jam post partum. Ibu telah diperbolehkan bergerak ringan seperti berdiri dan berjalan-jalan.
  - 2) Puerperium Intermedial (*early puerperium*) merupakan tahapan dimana ibu berada pada waktu 1-7 hari post partum. Alat genital mengalami kepulihannya lamanya 6-8 minggu.
  - 3) Remote Puerperium (*later puerperium*) merupakan tahapan dimana ibu berada pada waktu 1-6 minggu post partum. Waktu yang diperlukan untuk pulih secara sempurna terutama pada ibu yang selama kehamilannya mengalami komplikasi waktu untuk sehat bisa berminggu-minggu, bulan, atau bahkan tahun<sup>17</sup>.

## 2. Pemenuhan Gizi Masa Nifas

### a. Definisi Gizi

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab giza yang berarti zat makanan, dalam bahasa Inggris dikenal dengan istilah nutrition yang berarti bahan makanan atau zat gizi atau sering diartikan sebagai ilmu gizi. Pengertian lebih luas bahwa gizi diartikan sebagai proses

organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga <sup>16</sup>.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi. Penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ-organ serta menghasilkan energy <sup>18</sup>.

b. Kebutuhan Gizi Ibu Nifas

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu <sup>18</sup>.

Berdasarkan beberapa pendapat tentang status gizi di atas bahwa status gizi adalah status kesehatan tubuh yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient, sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara status gizi , kurus, normal, resiko untuk gemuk, dan gemuk agar berfungsi secara baik bagi organ tubuh.

1) Karbohidrat

Karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan

Oksigen (O). Di dalam tubuh karbohidrat akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram karbohidrat akan menghasilkan empat kalori. Menurut besarnya molekul karbohidrat dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Bentuk molekul karbohidrat paling sederhana terdiri dari satu molekul gula sederhana. Banyak karbohidrat yang merupakan polimer yang tersusun dari molekul gula yang terangkai menjadi rantai yang panjang serta bercabang-cabang. Karbohidrat merupakan bahan makanan penting dan merupakan sumber tenaga yang terdapat dalam tumbuhan dan daging hewan. Selain itu, karbohidrat juga menjadi komponen struktur penting pada makhluk hidup dalam bentuk serat (fiber), seperti selulosa, pectin, serta lignin. Karbohidrat menyediakan kebutuhan dasar yang diperlukan tubuh. Tubuh menggunakan karbohidrat seperti layaknya mesin mobil menggunakan bensin sebagai bahan bakar, glukosa, karbohidrat yang paling sederhana mengalir dalam aliran darah sehingga tersedia bagi seluruh sel tubuh. Sel-sel tubuh tersebut menyerap glukosa dan mengubahnya menjadi tenaga untuk menjalankan sel-sel tubuh (Toto). Hidrat arang atau karbohidrat disebut juga zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan oksigen (O). Di dalam tubuh hidrat arang akan dibakar untuk menghasilkan tenaga atau panas. Satu gram hidrat arang akan menghasilkan empat kalori. Menurut

besarnya molekul hidrat arang dapat dibedakan menjadi tiga yaitu: monosakarida, disakarida, dan polisakarida. Fungsi dari karbohidrat antara lain:

- a) Sebagai sumber energi, satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori.
- b) Pemberi rasa manis pada makanan, khususnya pada monosakarida pada disakarida.
- c) Penghemat protein, jika karbohidrat makanan tidak tercukupi maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan 13 energi dengan mengalahkan fungsi utamanya sebagai zat pembangun.
- d) Pengatur metabolisme lemak, karbohidrat akan mencegah terjadinya oksidasi lemak yang tidak sempurna, sehingga menghasilkan bahan-bahan keton berupa asam asetoasetat, aseton, dan asam beta-hidro-butirat. Bahan-bahan ini dibentuk dalam hati dan dikeluarkan melalui urine dengan mengikat basa berupa ion natrium. Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan natrium dan dehidrasi, serta PH cairan tubuh menurun.
- e) Membantu pengeluaran faeses dengan cara mengatur peristaltik usus dan memberi bentuk pada faeses (Almaitaer).

Karbohidrat bermanfaat untuk berbagai keperluan, antara lain:

- a) Sumber energi utama yang diperlukan untuk gerak: 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori.
- b) Pembentuk cadangan sumber energi: kelebihan karbohidrat dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak sebagai cadangan sumber energi yang sewaktu-waktu dapat dipergunakan.
- c) Memberi rasa kenyang: karbohidrat mempunyai volume yang besar dengan adanya selulosa sehingga memberikan rasa kenyang. Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung, sagu) dan umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar dan kacang-kacangan). Sebagai makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas, setiap pembakaran satu gram karbohidrat mampu menghasilkan empat kalori. Dari keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa karbohidrat adalah zat tepung yang merupakan makanan pokok yang menghasilkan tenaga dengan satuan kalori. Satu gram karbohidrat dapat menghasilkan empat kalori. Sumber tenaga ini dibutuhkan untuk 14 bekerja, bernafas dan lain-lain. Karbohidrat terutama terdapat pada tumbuhan-tumbuhan, seperti beras, jagung, kentang, gandum dan ubi-umbian (Irianto).

## 2) Protein

Diperlukan untuk pembentukan dan perbaikan semua jaringan di dalam tubuh termasuk darah, enzim, hormon, kulit, rambut, dan kuku. Protein pembentukan hormon untuk pertumbuhan dan mengganti jaringan yang rusak, perkembangan seks dan metabolisme. Disamping itu, protein berguna untuk melindungi supaya keseimbangan asam dan basa di dalam darah dan jaringan terpelihara, selain itu juga mengatur keseimbangan air di dalam tubuh. Selain fungsi tersebut, protein juga berfungsi sebagai:

- a) Membangun sel tubuh
- b) Mengganti sel tubuh
- c) Membuat air susu, enzim dan hormon
- d) Membuat protein darah
- e) Menjaga keseimbangan asam basa cairan tubuh
- f) Pemberi kalori (Irianto)

Protein terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen, selain itu unsur sulfur dan fosfor juga ada. Semua unsur tersebut diperoleh melalui tumbuh-tumbuhan (protein, nabati) seperti kacang-kacangan terutama kedelai dan kacang hijau serta hasil olahannya (tempe dan tahu), dan melalui hewan (protein hewani), seperti daging, susu, telur, ikan. Apabila tubuh kekurangan protein, maka serangan penyakit busung lapar akan selalu terjadi.

Busung lapar adalah tingkat terakhir dari kelaparan, terutama akibat kekurangan protein dalam waktu lama. Fungsi protein yaitu:

- a) Pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan sel-sel tubuh.
- b) Pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, hormon-hormon seperti tiroid, insulin, dan epinefrin adalah protein, demikian pula berbagai enzim.
- c) Mengatur keseimbangan air, cairan-cairan tubuh terdapat dalam tiga kompartemen: intraseluler (di dalam sel), ekstraseluler/ interselular (di luar sel), intravaskular (di dalam pembuluh darah).
- d) Memelihara netralitas tubuh, protein tubuh bertindak sebagai buffer, yaitu bereaksi dengan asam basa untuk pH pada taraf konstan.
- e) Pembentukan anti bodi, kemampuan tubuh untuk memerangi infeksi bergantung pada kemampuan tubuh memproduksi anti bodi.
- f) Mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan-jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel.
- g) Sebagai sumber energi, protein ekuivalen dengan karbohidrat karena menghasilkan 4 kalori/g protein (Almaitsaer).

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa protein adalah merupakan senyawa kimia yang mengandung unsur-unsur C, H, O,



N, dan kadang-kadang juga mengandung unsur P dan S. Berdasarkan sumber atau asalnya, protein dibedakan atas protein nabati (tumbuhan), misalnya kacang-kacangan, tahu, tempe, kacang kedelai dan gandum, protein hewani seperti daging, telur, susu, keju, ikan dan lain-lain. 1 gram protein menghasilkan 4 kalori. Asupan protein berhubungan dengan lama proses penyembuhan luka <sup>12</sup>.

### 3) Lemak

Molekul lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) seperti halnya karbohidrat. Fungsi utama lemak adalah memberikan tenaga kepada tubuh. Satu gram lemak dapat dibakar untuk menghasilkan sembilan kalori yang diperlukan tubuh. Disamping fungsinya sebagai sumber tenaga, lemak juga merupakan bahan pelarut dari beberapa vitamin yaitu vitamin: A, D, E, dan K. Bahan-bahan makanan yang mengandung lemak banyak akan memberi rasa kenyang yang lama, selain itu lemak memberi rasa gurih pada makanan. Menurut sumbernya lemak dapat dibedakan menjadi dua, yaitu lemak nabati dan lemak hewani. Klasifikasi lipida menurut fungsi biologisnya di dalam tubuh yaitu lemak simpanan yang terutama terdiri atas trigliserida yang disimpan di dalam depot-depot di dalam jaringan tumbuh-tumbuhan dan hewan. Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan lemak ini bergantung pada susunan lemak. Lemak struktural yang terutama terdiri atas

fosfolipida dan kolestrol. Di dalam jaringan lunak lemak struktural ini, sesudah protein merupakan ikatan struktural paling penting di dalam tubuh. Di dalam otak lemak-lemak struktural terdapat dalam konsentrasi tinggi. Fungsi lemak antara lain:

- a) Lemak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan 9 kalori untuk setiap gram, yaitu 2,5 kali besar 17 energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama.
- b) Lemak merupakan sumber asam lemak esensial, asam linoleat, dan linolinat.
- c) Alat angkut vitamin larut lemak yaitu membantu transportasi dan absorpsi vitamin larut lemak A, D, E, dan K.
- d) Menghemat penggunaan protein untuk sintesis protein, sehingga protein tidak digunakan sebagai sumber energi.
- e) Memberi rasa kenyang dan kelezatan, lemak memperlambat sekresi asam lambung, dan memperlambat pengosongan lambung, sehingga lemak memberi rasa kenyang lebih lama. Disamping itu lemak memberi tekstur yang disukai dan memberi kelezatan khusus pada makanan.
- f) Sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.
- g) Memelihara suhu tubuh, lapisan lemak dibawah kulit mengisolasi tubuh dan mencegah kehilangan panas secara cepat,

dengan demikian lemak berfungsi juga dalam memelihara suhu tubuh.

- h) Pelindung organ tubuh, lapisan lemak yang menyelubungi organ tubuh seperti jantung, hati, dan ginjal membantu menahan organ tersebut tetap di tempatnya dan melindungi terhadap benturan dan bahaya lain <sup>19</sup>.

Konsumsi lemak sebanyak 15-30 % kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Di antara lemak yang dikonsumsi sehari-hari dianjurkan paling banyak 10% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh, dan 3-7% dari lemak tidak jenuh ganda.

#### 4) Vitamin

Vitamin digolongkan menjadi dua kelompok, yaitu:

- a) Vitamin larut dalam air

Vitamin yang termasuk kelompok larut dalam air adalah vitamin B dan vitamin C, jenis vitamin ini tidak dapat disimpan dalam tubuh, kelebihan vitamin ini akan dibuang lewat urine, sehingga defisiensi vitamin B dan vitamin C lebih mudah terjadi.

- b) Vitamin larut dalam lemak

Vitamin yang termasuk dalam kelompok ini adalah vitamin A, D, E dan K. Jenis vitamin ini dapat disimpan dalam tubuh dengan jumlah cukup besar, terutama dalam hati <sup>16</sup>.

Vitamin juga dapat diklasifikasikan ke dalam dua golongan besar, yaitu:

a) Vitamin larut lemak

20 Kelompok vitamin larut lemak adalah A, D, E, K. Kelompok vitamin ini bersifat larut lemak dan minyak, tetapi tidak larut air. Vitamin larut lemak biasanya dapat tersimpan efektif dalam sel-sel tubuh.

b) Vitamin larut air

Vitamin yang termasuk dalam kelompok ini adalah vitamin B dan C. Vitamin ini bersifat larut air, tetapi tidak larut lemak. Vitamin larut air yang di dalam tubuh biasanya relatif sedikit. Jika terlalu banyak akan dikeluarkan melalui air seni. Dengan demikian selalu dibutuhkan jumlah vitamin larut air yang cukup. Artinya kebutuhan untuk setiap harinya harus dicukupi hari itu pula<sup>20</sup>.

Seperti yang dijelaskan sebelumnya vitamin tidak dibuat sendiri oleh tubuh, sehingga harus diperoleh dari makanan. Vitamin B dan C yang larut dalam air tidak dapat disimpan dalam jumlah besar dalam tubuh, sehingga perlu pasokan teratur dari makanan dan kelebihannya akan dibuang melalui air seni. Vitamin A, D, E, K larut dalam lemak dan kelebihannya disimpan oleh tubuh, sehingga tidak perlu pasokan setiap hari dari makanan. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa vitamin adalah merupakan suatu senyawa

organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit. Namun, bila kebutuhan vitamin di dalam tubuh tidak terpenuhi akan mengakibatkan terganggunya proses dalam tubuh sehingga tubuh mudah sakit. Kekurangan vitamin di dalam tubuh disebut avitaminosis.

#### 5) Mineral

Mineral merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Unsur-unsur mineral adalah karbon (C), hydrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N), selain itu mineral juga mempunyai unsur kimia lainnya, yaitu kalsium (Ca), Klorida (CO), besi (Fe), magnesium (Mg), fosfor (P), kalium (K), natrium (Na), sulfur (S). Tubuh manusia tidak dapat mensintesa mineral, sehingga harus memperoleh dari makanan. Mineral dibutuhkan tubuh dalam jumlah sedikit. Mineral merupakan zat penting untuk kesehatan tubuh, karena semua jaringan dan air di dalam tubuh mengandung mineral. Demikian mineral merupakan komponen penting dari tulang, gigi, otot, jaringan, darah dan saraf. Mineral penting dalam pemeliharaan dan pengendalian semua proses faal di dalam tubuh, mengeraskan tulang, membantu kesehatan jantung, otak dan saraf. Mineral juga membantu keseimbangan air dan keadaan darah agar jangan terlalu asam atau terlalu basa selain itu mineral juga membantu dalam pembuatan anti bodi, yaitu sel-sel yang berfungsi membunuh kuman. Dari keterangan di atas dapat

disimpulkan bahwa mineral adalah merupakan senyawa organik yang mempunyai peranan penting dalam tubuh. Mineral dibutuhkan tubuh sebagai zat pembangun dan zat pelindung. Banyak terdapat dalam lauk pauk atau sayuran, misalnya Fe (zat besi) terdapat dalam bayam, kangkung, dan katuk, telur dan sayuran hijau lainnya<sup>20</sup>.

#### 6) Air

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia, kurang lebih 60-70 % berat badan orang dewasa berupa air, sehingga air sangat diperlukan oleh tubuh. Air berfungsi sebagai zat pembangun yang merupakan bagian dari jaringan tubuh dan sebagai zat pengatur yang berperan sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan. Dengan adanya air pula sisa-sisa pencemaran dapat dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun usus. Air juga berfungsi sebagai pengatur panas tubuh dengan jalan mengalirkan semua panas yang dihasilkan ke seluruh tubuh.

Air memiliki manfaat yang sangat penting sebagai komponen terbesar tubuh, yaitu:

- a) Sebagai media transportasi zat-zat gizi, membuang sisa-sisa metabolisme, hormon ke organ sasaran (target organ).
- b) Mengatur temperatur tubuh terutama selama aktifitas fisik.
- c) Mempertahankan keseimbangan volume darah (Irianto).

Air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-66 % dari berat badan orang dewasa atau 70 % dari bagian tubuh tanpa lemak (lean

body mass). Adapun fungsi air tersebut adalah sebagai pelarut dan alat angkut, katalisator, pelumas, fasilitator pertumbuhan, pengatur suhu dan peredam benturan. Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa air merupakan bahan yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak dapat tergantikan oleh senyawa lain. Fungsi air adalah pembentuk cairan tubuh, alat pengangkut unsur-unsur gizi, pengatur panas tubuh dan pengangkut sisa oksidasi dari dalam tubuh <sup>19</sup>.

Tabel 2. Jenis dan Porsi Pemenuhan Gizi Ibu Nifas

Jenis makanan	Saat tidak hamil	Saat 5 bulan kehamilan	Menyusui
Susu (sapi atau kedelai)	600ml	1200ml	1200ml
Protein hewani: daging matang, ikan, atau unggas) atau Protein Nabati:(biji-bijian, kacang-kacangan, produk susu, produk kedelai)	1 porsi	1-2 porsi	3 porsi atau lebih
Telur	1 butir	1 butir	1 butir
Buah dan Sayuran yang kaya Vit A (sayuran hijau atau kuning) brokoli, kailan, kangkung, caisim, labu, wortel, tomat <sup>21</sup>	1 porsi	1 porsi	1 porsi

a. Pengaruh Gizi Terhadap Pemulihan Luka Perineum

Faktor gizi terutama protein akan sangat mempengaruhi terhadap proses penyembuhan luka perineum karena penggantian jaringan sangat membutuhkan protein <sup>6</sup>. Apabila kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi maka akan menyebabkan ibu mengalami defisiensi zat gizi sehingga meningkatkan resiko timbulnya penyakit dan lamanya penyembuhan luka perineum <sup>6</sup>. Kurangnya asupan nutrisi ibu dapat

dipengaruhi oleh adanya budaya pantang makan, seperti telur, ikan dan daging ayam.

Pemenuhan gizi sangat penting untuk ibu nifas dengan luka perineum. Gizi ibu nifas dengan luka perineum harus mengandung protein yang tinggi, terutama protein albumin. Kandungan protein yang tinggi dapat membantu pembentukan otot, mempercepat penyembuhan luka, menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh, dapat mempercepat proses penyembuhan berbagai penyakit seperti tuberkulosis, luka bakar, luka paska operasi maupun stroke dapat digunakan untuk mengatasi masalah gizi kurang pada ibu hamil, ibu pos partum, dan meningkatkan daya tahan tubuh <sup>22</sup>.

Kebutuhan gizi saat nifas mengalami peningkatan, asupan kalori per hari mengalami peningkatan mencapai 2700 kalori dan asupan cairan ditingkatkan mencapai 3000 ml (susu 1000ml) per harinya . Peningkatan asupan zat gizi tersebut dibutuhkan untuk penyembuhan luka dan kebutuhan laktasi, bila tidak terpenuhi maka penyembuhan luka perineum akan terhambat.

Kualitas ASI sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi ibu, energi dalam ASI sebanyak 6% dihasilkan oleh protein, 48% oleh lemak, dan 46% oleh karbohidrat. Kandungan protein ASI kurang lebih 1,5g/100 ml. Hampir 90% lipida pada ASI terdapat dalam bentuk trigliserida. Kandungan karbohidrat utama ASI adalah laktosa, suatu disakarida yang mengandung glukosa dan galaktosa.



Dalam tubuh terdapat cadangan berbagai zat gizi yang dapat digunakan sewaktu-waktu apabila diperlukan. Unsur gizi dalam satu liter ASI setara dengan unsur gizi yang terdapat dalam dua piring nasi di tambah satu butir telur. Jadi diperlukan kalori yang setara dengan jumlah kalori yang diberikan nasi untuk membuat satu liter ASI.

Rata-rata kandungan kalori ASI yang dihasilkan ibu dengan nutrisi baik adalah 70 kal/100 ml, dan kira-kira 85 kal diperlukan oleh ibu untuk tiap 100 ml yang dihasilkan. Rata-rata ibu menggunakan kira-kira 640 kal/hari untuk 6 bulan pertama, dan 510 kal/hari selama 6 bulan kedua untuk menghasilkan jumlah susu normal. Rata-rata ibu mengkonsumsi 2300-2700 kal ketika menyusui (Ari).

b. Dampak Kekurangan Gizi Terhadap Luka Perineum

Kekurangan gizi pada ibu post partum dengan luka perineum dapat menimbulkan gangguan pada saat penyembuhan luka perineum yaitu perpanjangan kesembuhan luka. Akibat dari perpanjangan kesembuhan luka perineum adalah infeksi, hematoma, dehiscence, kloid, dan formasi hipertrofikscar (Hualiana, 2003 dalam jurnal midpro, 2012)

Kekurangan gizi pada ibu menyusui menimbulkan gangguan kesehatan pada ibu dan bayinya. Gangguan pada bayi meliputi proses tumbuh kembang anak. Bayi mudah sakit, mudah terkena infeksi. Kekurangan zat-zat esensial menimbulkan gangguan pada mata atau tulang. Salah satu penyakit yang dialami oleh ibu menyusui adalah anemia gizi. Penyebab utama anemia gizi adalah kekurangan zat besi

(Fe) dan asam folat, yang seharusnya tidak terjadi bila makanan sehari-hari beraneka ragam dan memenuhi zat gizi yang mudah diabsorpsi oleh tubuh manusia adalah sumber protein hewani seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan, bayam, dan sebagainya juga mengandung zat besi, tetapi lebih sulit absorpsi dalam tubuh. Penyakit infeksi seperti cacar, malaria dan penyakit kronis atau wasir yang sering menyertai dewasa muda akibat kekurangan konsumsi sayuran hijau sering kali memperberat keadaan anemia. Gejala anemia adalah letih, lesu, dan lemah. Penyebab dari kurangnya zat gizi perlu diketahui, sehingga ibu menyusui tidak akan mengalami defisiensi gizi.

### 3. Luka Perineum

#### a. Pengertian Luka Perineum

Suatu keadaan terputusnya kontinuitas jaringan tubuh yang dapat menyebabkan terganggunya fungsi tubuh sehingga mengganggu aktifitas sehari-hari karena trauma dapat menyebabkan luka pada kulit. Luka dibagi menjadi dua jenis yaitu, luka yang disengaja dan luka tidak disengaja. Luka disengaja merupakan luka terkena radiasi atau bedah, sedangkan luka tidak disengaja dibagi menjadi luka tertutup dan luka terbuka. Luka tertutup yaitu luka yang tidak terjadi robekan, sedangkan luka terbuka yaitu jika luka terjadi robekan seperti luka abrasi (luka akibat gesekan), luka puncture (luka akibat tusukan), dan luka hausratation (luka akibat alat-alat yang digunakan dalam perawatan luka). Dibidang kebidanan, luka yang sering terjadi adalah luka episiotomi,

luka bedah akibat seksio caesarea ataupun luka saat proses persalinan

<sup>23</sup>.

b. Jenis Luka Perineum

1) Episiotomi

Episiotomi (perineotomi) adalah insisi perineum untuk memperlebar ruang pada lubang keluar jalan lahir sehingga memudahkan kelahiran anak. Episiotomi yang dilakukan pada saat yang tepat tidak hanya memudahkan kelahiran tetapi juga mengurangi tekanan kepala pada perineum sehingga membantu mencegah kerusakan otak. Ini berlaku untuk setiap bayi terutama penting untuk bayi dengan daya tahan yang rendah terhadap trauma, seperti bayi prematur, bayi yang lahir dari ibu yang menderita diabetes dan bayi dengan erlythroblastosis <sup>24</sup>. Dimasa lalu, dianjurkan untuk melakukan episiotomi secara rutin yang tujuannya adalah untuk mencegah robekan berlebihan pada perineum, membuat tepi luka rata sehingga mudah dilakulam penjahitan (reparasi), mencegah penyulit atau tahanan pada kepalan dan infeksi tetapi hal tersebut ternyata tidak didukung oleh bukti-bukti ilmiah yang cukup. Tetapi sebaliknya, hal iji tidak boleh doartikan bahwa episiotomi tidak doperbolehkan karena ada indikasi tertentu untuk malakukan episiotomi (misalnya, persalinan dengan ekstrasi cunam, distosia bahu, regiditas perineum). Para penolong persalinan harus cermat membaca kata rutin pada episiotomi karna hal itulah yang

tidak dianjurkan, bukan episiotominya. Episiotomi rutin tidak diperbolehkan karena menyebabkan:

- a) Meningkatkan jumlah darah yang hilang dan resiko hematoma.
- b) Kejadian laserasi derajat tiga atau empat lebih banyak pada episiotomi rutin dibandingkan dengan tanpa episiotomi.
- c) Meningkatnya nyeri pasca persalinan di daerah perineum.
- d) Meningkatkan resiko infeksi (terutama jika prosedur PI diabaikan) <sup>21</sup>.

## 2) Laserasi Spontan

Laserasi spontan pada vagina atau perineum dapat terjadi saat kepala dan bahu dilahirkan. Kejadian laserasi akan meningkat jika bayi dilahirkan terlalu cepat dan tidak terkendali. Jalin kerjasama dengan ibu dan gunakan perasat manual yang cepat dapat mengatur kecepatan kelahiran bayi dan mencegah terjadinya laserasi. Kerjasama akan sangat bermanfaat saat kepala bayi pada diameter 5-6 cm tengah membuka vulva (crowning) karena pengendalian kecepatan dan pengaturan diameter kepala saat melewati introitus dan perineum dapat mengurangi kemungkinan terjadinya robekan. Bimbing ibu untuk meneran dan beristirahat atau bernafas dengan cepat pada waktunya.

Trauma perineum posterior robekan spontan di klasifikasi dengan derajat trauma yang berhubungan dengan struktur anatomis yang terlibat.

- a) Robekan derajat satu: robekan ini hanya mengenai kulit forchette. Robekan ini dapat dibiarkan untuk pulih secara spontan atau dieratkan dengan melakukan satu jahitan, mendiskusikan dengan wanita tentang pilihannya dapat menentukan penatalaksanaan.
- b) Robekan derajat dua dan episiotomi: robekan ini mengenai kulit forchette, perineum dan badan perineum. Otot superfisial yang terobek adalah belbokavernosa dan otot perineum transversial. Trauma pada lapisan otot yang lebih dalam dapat mengenai perbokoksigeus.
- c) Robekan derajat tiga: selain trauma derajat dua, terdapat kerusakan ke sfingter anal.
- d) Robekan derajat empat: robekan ini mendeskripsikan trauma yang mengenai semua struktur dia atas yang meluas ke mukosa rectum <sup>25</sup>.

c. Etiologi

Indikasi untuk melakukan episiotomi dapat timbul dari pihak ibu maupun pihak janin.

1) Indikasi janin

Sewaktu melahirkan janin prematur, tujuannya untuk mencegah terjadinya trauma yang berlebihan pada kepala janin. Sewaktu melahirkan janin letak sungsang, melahirkan janin dengan cunam, ekstraksi vakum, dan janin besar.

2) Indikasi ibu

Apabila terjadi peregangan perineum yang berlebihan sehingga ditakuti akan terjadi robekan perineum, umpama pada primipara, persalinan sungsang, persalinan dengan cunam, ekstraksi vakum, dan anak besar<sup>26</sup>. Penyebab maternal mencakup:

- 1) Partus presipitatus yang tidak dikendalikan dan tidak ditolong
- 2) Pasien tidak mampu berhenti mengejan
- 3) Partus diselesaikan secara tergesa-gesa dengan dorongan fundus yang berlebihan
- 4) Edema dan kerapuhan pada perineum
- 5) Varikosis vulva yang melemahkan jaringan perineum
- 6) Arcus pubis sempit dengan pintu bawah panggul yang sempit pula sehingga menekan kepala bayi ke arah posterior
- 7) Perluasan episiotomi

Faktor-faktor janin adalah:

- 1) Bayi yang besar
- 2) Posisi kepala yang abnormal
- 3) Kelahiran bokong

- 4) Ekstraksi forseps yang sukar
  - 5) Dystocia bahu
  - 6) Anomali kongenital, seperti hydrocephalus <sup>25</sup>.
- d. Tindakan pada Luka Perineum
- 1) Derajat I: tidak perlu dijahit jika tidak ada perdarahan dan posisi luka baik
  - 2) Derajat II: jahit dan kemudian luka pada vagina dan kulit perineum ditutup dengan mengikut sertakan jaringan-jaringan dibawahnya.
  - 3) Derajat III/IV: penolong persalinan tidak dibekali keterampilan untuk reparasi perineum. Maka hendaknya segera merujuk ke fasilitas rujukan.
- e. Proses Pemulihan Luka

Penyembuhan luka merupakan suatu proses penggantian atau perbaikan fungsi jaringan yang rusak (Boyle). Fisiologis proses penyembuhan luka beragam, proses selular yang saling tumpang tindih dan terus-menerus memberikan kontribusi terhadap pemulihan luka yaitu regenerasi sel, proliferasi sel dan pembentukan kolagen. Respon jaringan terhadap cedera melewati beberapa fase, yaitu (Suzane):

- 1) Fase Inflamasi

Respon vaskular dan selular terjadi ketika jaringan terpotong atau mengalami cedera. Vasokonstriksi pembuluh terjadi dan bekuan fibrinoplatetet terbentuk dalam upaya mengontrol

perdarahan. Reaksi ini berlangsung dari 5 menit sampai 10 menit dan diikuti oleh vasodilatasi venula. Mikrosirkulasi kehilangan kemampuan vasokonstriksinya karena norepinefrin dirusak oleh enzim intraselular. Juga, histamin dilepaskan yang meningkatkan permeabilitas kapiler.

Ketika mikrosirkulasi mengalami kerusakan, elemen darah seperti antibodi, plasma protein, elektrolit, komplemen, dan air menembus spasi vaskular selama 2 sampai 3 hari yang menyebabkan edema, teraba hangat, kemerahan, dan nyeri. Netrofil adalah leukosit pertama yang bergerak ke dalam jaringan yang rusak. Monosit yang berubah menjadi makrofag menelan debris dan memindahkannya dari area tersebut. Antigen- antibodi juga timbul. Sel- sel basal pada pinggir luka mengalami mitosis dan menghasilkan sel- sel anak yang bermigrasi. Dengan aktifitas ini, enzim proteolitik disekresikan dan menghancurkan bagian dasar bekuan darah. Celah antara kedua sisi luka secara progresif terisi, dan sisanya pada akhirnya saling bertemu dalam 2 sampai 48 jam. Pada saat ini, migrasi sel ditingkatkan oleh aktifitas sumsum tulang hiperplastik.

## 2) Fase Proliferasi

Fibroblas memperbanyak diri dan membentuk jaringan- jaringan untuk sel- sel yang bermigrasi. Sel- sel epitel membentuk kuncup pada pinggiran luka. Kuncup ini berkembang menjadi



kapiler yang merupakan sumber nutrisi bagi jaringan granulasi yang baru.

Kolagen adalah komponen utama dari jaringan ikat yang digantikan. Fibroblas melakukan sintesis kolagen dan mukopolisakarida. Dalam periode 2 sampai 4 minggu, rantai asam amino membentuk serat-serat dengan panjang dan diameter yang meningkat. Serat-serat ini menjadi kumpulan bundel dengan pola yang tersusun baik. Sintesis kolagen menyebabkan kapiler untuk menurun jumlahnya. Setelah itu, sintesis kolagen menurun dalam upaya untuk menyeimbangkan jumlah kolagen yang rusak. Sintesis dan lisis seperti ini mengakibatkan peningkatan kekuatan. Setelah 2 minggu, luka hanya memiliki 3% sampai 5% dari kekuatan kulit aslinya. Sampai akhir bulan, hanya 35% sampai 59% kekuatan luka tercapai. Tidak akan lebih dari 70% sampai 80% kekuatan dicapai kembali. Banyak vitamin, terutama vitamin C, membantu dalam proses metabolisme yang terlibat dalam penyembuhan luka. 16 c. Fase Maturasi Sekitar 3 minggu setelah cedera, fibroblas mulai meninggalkan luka. Jaringan perut tampak besar, sampai fibril kolagen menyusun kedalam posisi yang lebih padat. Hal ini, sejalan dengan dehidrasi, mengurangi jaringan perut tetapi meninggalkan kekuatannya. Maturasi jaringan seperti ini terus berlanjut dan mencapai kekuatan maksimum dalam 10 atau 12 minggu tetapi tidak pernah mencapai kekuatan asalnya dari jaringan sebelum 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 merapat, 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*).

f. Pencegahan Infeksi pada Ibu Post Partum

Pencegahan infeksi selama post partum, yaitu:

- 1) Luka dirawat dengan baik jangan sampai terkena infeksi

- 2) Penderita dengan infeksi post partum sebaiknya dievaluasi, tidak bercampur dengan ibu yang sehat.
- 3) Pengunjung- pengunjung dari luar hendaknya pada hari hari pertama dibatasi sepadat mungkin <sup>27</sup>.

g. Faktor yang Mempengaruhi Proses Pemulihan Luka

Faktor- faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka perineum, yaitu:

1) Usia

Umumnya ibu yang usianya lebih muda akan lebih cepat sembuh daripada ibu yang usianya lebih tua. Hal ini terjadi karena pada ibu yang usianya lebih muda, mobilisasi dan vaskularisasinya berjalan lebih baik dari pada ibu yang usianya lebih tua.

2) Perawatan luka perineum

Perawatan luka perineum bertujuan untuk mencegah infeksi organ-organ reproduksi yang disebabkan oleh masuknya mikroorganisme yang masuk melalui vulva yang terbuka atau akibat dari perkembangbiakan bakteri pada peralatan penampung lochea (pembalut). Perawatan perineum dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Penggunaan terapi non farmakologis dapat dilakukan dengan banyak hal contohnya daun sirih dan madu. Daun sirih banyak mengandung minyak atsiri berfungsi mematikan kuman, menghilangkan bau badan, menyembuhkan gangguan saluran pencernaan, juga menyembuhkan

luka pada kulit (Handayani). Madu memiliki kandungan Vitamin C juga sangat berguna bagi penyembuhan luka, antioksidan, serta kekebalan.

### 3) Mobilisasi dini

Mobilisasi setelah melahirkan sangatlah penting dilakukan. Oleh karena itu, ibu harus istirahat. Mobilisasi yang dilakukan tergantung pada komplikasi persalinan, nifas dan sembuhnya luka. Mobilisasi sebaiknya dilakukan secara bertahap. Diawali dengan gerakan miring kekanan dan kekiri diatas tempat tidur, duduk kemudian berjalan setelah 2-8 jam pertama setelah melahirkan. Mobilisasi dini adalah mobilisasi segera setelah melahirkan dengan membimbing ibu untuk bangun dari tempat tidurnya. Ibu post partum diperbolehkan bangun dari tempat tidurnya dan berjalan <sup>17</sup>.

### 4) Nutrisi

Nutrisi merupakan unsur utama dalam membantu perbaikan sel, karena kandungan zat gizi yang terdapat didalamnya. Sebagai contoh vitamin A 18 diperlukan untuk membantu proses epitelisasi atau penutupan luka dan sintesis kolagen, vitamin B kompleks sebagai kofaktor pada sistem enzim yang mengatur metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak. Vitamin C dapat berfungsi sebagai fibroblas, dan mencegah adanya infeksi, serta membentuk kapiler-kapiler darah, dan vitamin K yang membantu sintesis protombin, dan berfungsi sebagai zat pembekuan darah <sup>17</sup>.

#### 5) Obat-obatan

Terutama sekali pada pasien yang menggunakan terapi steroid, kemoterapi, imunosupresi. Steroid dapat menyamarkan adanya infeksi dengan mengganggu respon inflamasi normal. Antikoagulan dapat menyebabkan hemoragi. Antibiotik spektrum luas/spesifik efektif bila diberikan sebelum pembedahan untuk patologi spesifik atau kontaminasi bakteri. Jika diberikan setelah luka tertutup, tidak efektif karena koagulasi intravascular<sup>6</sup>.

#### 6) Budaya dan keyakinan

Budaya dan keyakinan akan mempengaruhi penyembuhan luka perineum, misalnya kebiasaan pantangan mengkonsumsi telur, ikan, dan daging ayam, akan mempengaruhi asupan gizi ibu yang akan sangat mempengaruhi penyembuhan luka<sup>6</sup>.

#### h. Kriteria Penilaian Pemulihan Luka

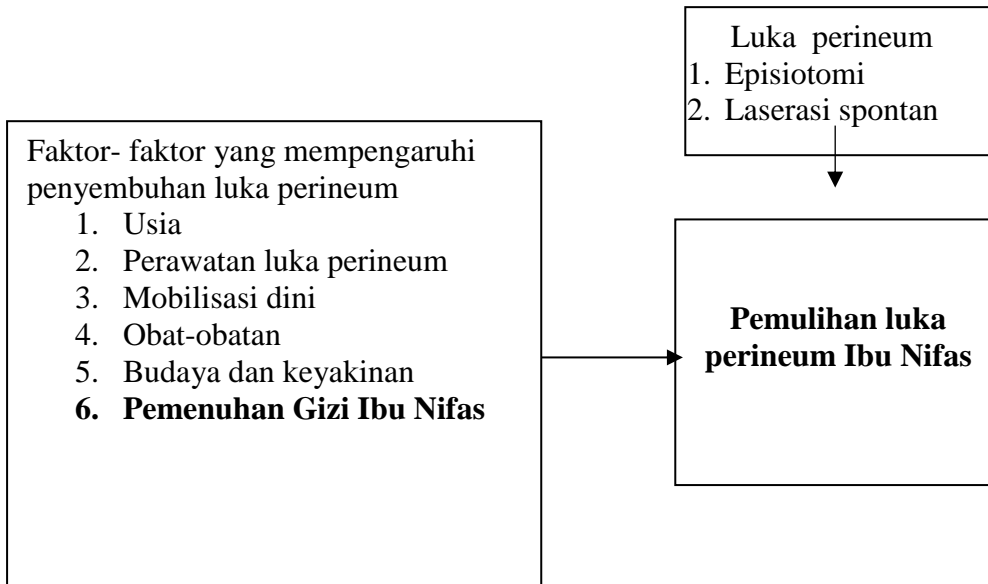
Penyembuhan luka perineum adalah mulai membaiknya luka perineum dengan terbentuknya jaringan-jaringan baru menutupi luka perineum dalam jangka waktu 6-7 hari. Kriteria penilaian penyembuhan luka adalah:

- 1) Baik, jika luka kering, perineum menutup dan tidak ada tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsioleosa)
- 2) Sedang, jika luka basah, perineum menutup, tidak ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsioleosa)

3) Buruk, jika luka basah, perineum menutup/membuka, dan ada tanda-tanda infeksi (merah, bengkak, panas, nyeri, fungsiolosa) (Masadah).

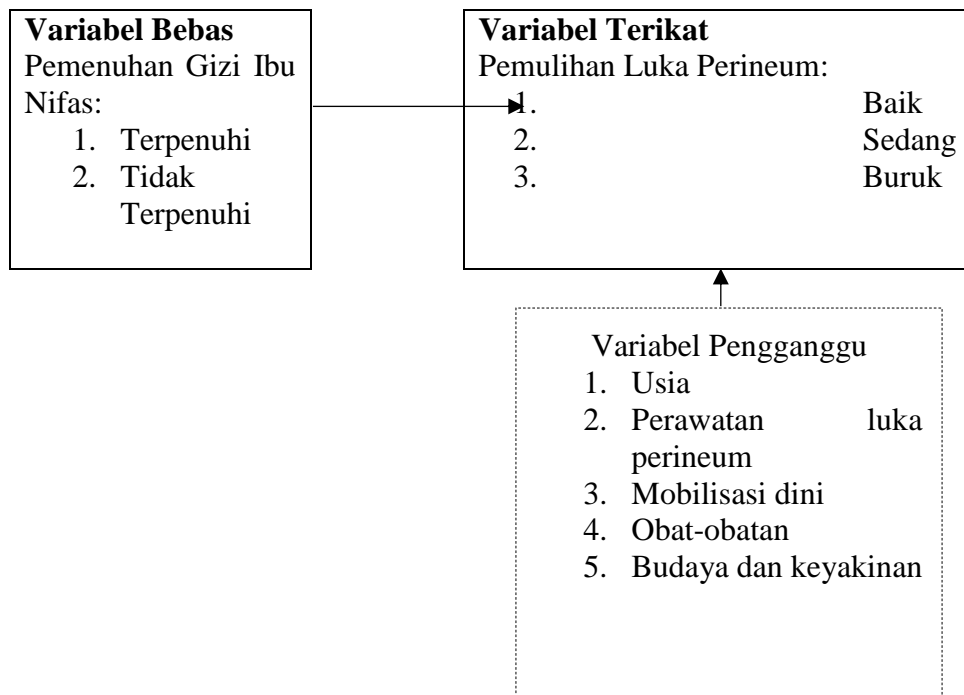
Penilaian penyembuhan luka pada daerah luka episiotomi dilihat dari tanda REEDA (redness, edema, echymosis, discharge, and approximate) pada 24 jam pertama postpartum. REEDA adalah untuk mengkaji redness, edema, echymosis (purplish patch of blood flow), discharge, dan approximation (closeness of skin edge) yang berhubungan dengan trauma perineum setelah persalinan. REEDA menilai lima komponen proses penyembuhan dan trauma perineum setiap individu<sup>28</sup>. Penilaian sistem REEDA meliputi: redness tampak kemerahan pada daerah penjahitan, edema adalah adanya cairan dalam jumlah besar yang abnormal di ruang jaringan intraselular tubuh, menunjukkan jumlah yang nyata dalam jaringan subkutis, edema dapat terbatas yang disebabkan oleh obstruksi vena atau saluran limfatik atau oleh peningkatan permeabilitas vaskular. Ecchymosis adalah bercak perdarahan yang kecil, lebih lebar dari petekie (bintik merah keunguan kecil dan bulat sempurna tidak menonjol), pada kilit perineum membentuk bercak biru atau ungu yang rata, bulat atau tidak beraturan. Discharge adalah adanya ereksi atau pengeluaran dari daerah yang luka perineum. Approximation adalah kedekatan jaringan yang dijahit<sup>28</sup>.

## B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori penelitian dimodifikasi dari Sulistyawati (2019) ; Hidayat (2019); Toto AA (2017); Almaitaer (2019); Irianto DP (2017); Rosalina, dkk (2017); Auliana R (2017)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:

- > Variabel yang diteliti
- > Variabel Pengganggu

### D. Hipotesis

Ada hubungan pemenuhan gizi ibu nifas dengan pemulihan luka perineum di Klinik Pratama Kedaton.