

## Article

### STUDI KASUS PADA IBU NIFAS DENGAN GANGGUAN RASA NYERI (AFTERPAIN) 6 JAM POST PARTUM DI WILAYAH DAS UPTD PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA

Stefanicia<sup>1</sup>, Dessy Hertat<sup>2</sup>, Evy Kasanova<sup>3</sup>, Yayuk Puji Lestari<sup>4</sup>

<sup>1-3</sup>Prodi Kebidanan, STIKES Eka Harap, Palangka Raya, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Kebidanan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

#### SUBMISSION TRACK

Received: April 02, 2025  
Final Revision: April 08, 2025  
Available Online: April 12, 2025

#### KEYWORDS

Post Partum, Pain Disorders,  
Complementary

#### CORRESPONDENCE

E-mail: Stefaniciamuray@gmail.com

#### A B S T R A C T

Background: The postpartum period is the time experienced by mothers after childbirth. Changes that occur during the postpartum period include physical changes, uterine involution, changes in the mother's body systems, and psychological changes. The maternal mortality rate in Indonesia in 2020 was 4,627 cases. The number increased compared to 2019, which had 4,221 cases (Kemenkes RI, 2021). Objective: To Provide Midwifery Care to Postpartum Mothers with Pain Disorders (Afterpain) Mrs. M P3 A0 6 Hours Postpartum Methodology: The type of research used is qualitative descriptive with a case study approach method. The design uses field observation. The data collection method involves interviews and analysis of midwifery documentation. Data analysis was obtained from case study research by creating narratives from the results of observations and descriptions of midwifery care analysis, assessment, diagnosis formulation, planning, implementation, and evaluation of midwifery care. The research was conducted in December 2023. Results: Ms. M has practiced the provided complementary methods and has felt their benefits, where the complaints of pain and cramps in the lower abdomen gradually decreased after applying the warm compress method and the relaxation techniques taught.

## I. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode yang dilalui ibu setelah masa persalinan, dimulai dari setelah proses lahirnya bayi dan plasenta yakni kala IV persalinan sampai 6 minggu pasca persalinan ditandai dengan berhentinya pendarahan. Perubahan yang terjadi pada masa nifas diantaranya yaitu perubahan fisik, involusi uteri, perubahan sistem tubuh ibu, dan perubahan psikis. Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2020 yaitu 4.627 kasus. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan pada

tahun 2019 yaitu 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Diperkirakan sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi pada masa nifas atau postpartum. Sekitar 50% kematian terjadi pada 24 jam pertama, terutama pada 6 jam pertama setelah persalinan (6 jam postpartum). Dalam 6 jam pertama setelah persalinan, sangat penting untuk dilakukan pemantauan dengan beberapa kali menilai serta memeriksa keadaan ibu dan bayi. Masa 6 jam setelah persalinan merupakan masa yang sangat kritis untuk ibu dan bayi karena terjadi perubahan-perubahan yang harus

dipantau untuk mengantisipasi adanya komplikasi pada masa nifas. Komplikasi yang dapat terjadi pada masa nifas antara lain, perdarahan postpartum, infeksi masa nifas, lochea yang berbau busuk, subinvolusi uterus, nyeri pada perut dan pelvis, pusing dan lemas yang berlebihan disertai sakit kepala, nyeri epigastrik dan penglihatan kabur, suhu tubuh  $> 38^{\circ} \text{C}$ , infeksi pada payudara, pembengkakan pada wajah maupun ekstremitas dan infeksi saluran kemih (Mutiarasari & Sawitri, 2014).

Pada masa nifas terjadi beberapa perubahan fisiologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu. Terjadinya involusi uteri yang di alami oleh ibu juga termasuk kedalam hal yang fisiologis. Akan tetapi dapat menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan berupa rasa nyeri yang dirasakan atau biasa dikenal dengan Afterpain. Nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas ini akan menjadi ketidaknyamanan merupakan masalah potensial yang dapat dirasakan oleh ibu, akan menimbulkan dampak berupa gangguan pada kesehatan, serta dapat mengganggu perawatan ibu nifas berupa infeksi masa nifas dan pada bayinya yaitu masalah laktasi.

Afterpain merupakan rasa nyeri atau kram pada daerah sekitar abdomen yang yang dirasakan oleh ibu setelah persalinan disebabkan oleh proses kembalinya otot-otot dan organ kehamilan yang merupakan bagian dari proses involusi uterus. Sebagaimana disebutkan dalam penelitian (Boerma T, 2019), bahwa kejadian persalinan normal secara spontan di dunia sebesar 79% hal ini dapat meningkatkan terjadinya Afterpain pada masa postpartum . Afterpain menjadi penyebab yang paling sering menyebabkan nyeri pasca natal, biasanya dialami saat proses involusi uteri dan otot panggul kembali normal. Rasa nyeri ini dapat dialami baik pada ibu yang pertama kali melahirkan atau yang sudah beberapa kali melahirkan. Menurut (Varney, 2007), Ibu dengan paritas yang tinggi mengalami penurunan tonus otot uterus secara bersamaan, menyebabkan timbulnya relaksasi intermitten. Hal tersebut menyebabkan nyeri akan lebih terasa pada multipara. Sedangkan yang terjadi pada primipara tonus otot uterus masih kuat

sehingga uterus tetap berkontraksi tanpa adanya relaksasi intermitten.

Berdasarkan hasil survei awal pendahuluan dilaksanakan pada 22 April 2024 di UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya didapatkan angka persalinan normal dalam satu bulan terakhir (Maret – April 2024 ) terdapat 17 persalinan normal. Berdasarkan masalah di atas penulis tertarik untuk memberikan asuhan pada ibu nifas normal yang dituangkan dalam bentuk Studi Kasus dengan judul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Gangguan Rasa Nyeri (Afterpain) Ny.M P1 A0 6 Jam Post Partum Di Wilayah DAS UPTD Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya”

## II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa, pengkajian merumuskan diagnose kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian dan pengkajian studi kasus ini dilakukan pada bulan Desember 2023 di Ruang KIA UPTD Puskesmas Pahandut Palangka Raya, dimana Puskesmas ini tidak jauh dari daerah aliran sungai (DAS) Kahayan Kota Palangkaraya dan masyarakat wilayah puskesmas banyak yang bermukim disepanjang aliran sungai Kahayan.

### III. HASIL

#### A. Tinjauan Artikel

Tabel 1. Ringkasan Artikel

No	Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
1.	<b>Penulis:</b> <b>Nicky Danur Jayanti, Senditya Indah Mayasari Tahun Terbit:</b> <b>2022</b> <b>Negara:</b> <b>Indonesia</b>  <b>Nama Jurnal:</b> <b>Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot)</b> <b>Jurnal Ilmiah Kebidanan Database:</b> <b>Google Scholar</b>	Complementary Care Afterpain Management for Postpartum Mothers : Literature Review Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review	Untuk mengetahui pengobatan komplementer pasca nyeri pada ibu pasca persalinan..	Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau literature review. Artikel yang dipilih adalah 4 review yang sesuai kriteria dengan topik manajemen pasca nyeri pada ibu pasca melahirkan tanpa memberikan tindakan farmakologi dan medis.	Penatalaksanaan nyeri pasca nyeri pada ibu pasca persalinan dapat diberikan perawatan komplementer dengan pemberian terapi pijat effluarge, pijat pleksus sakral, terapi lilin, senam nifas, perawatan lain seperti pengosongan kandung kemih, pemberian posisi yang nyaman (posisi tengkurap menopang perut dengan bantal), memberikan teknik relaksasi, mobilisasi dini, istirahat yang cukup dan realisasi diet seimbang. Hasil studi literatur ini dapat menjadi intervensi manajemen dalam pengelolaan keluhan pasca nyeri pada ibu setelah melahirkan.	Hasil literatur review dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan Nifas Normal.
2	<b>Penulis:</b> <b>Reni Yuli Astutik, Eka Sri Purwandari Tahun Terbit:</b> <b>2023</b> <b>Negara:</b> <b>Indonesia</b>  <b>Nama Jurnal:</b> <b>Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia</b>	Pendampingan Ibu Postpartum Multipara Penurunan Keluhan Afterpain di Kabupaten Kediri	Tujuan pendampingan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu multipara pada hari ke 3-10. Tim pengabdian melakukan kunjungan rumah pada hari ketiga masa postpartum dan hari kesepuluh masa postpartum. Pada hari ketiga, ibu postpartum diberikan informasi dan konseling terkait	Pendampingan dilakukan kepada 22 ibu postpartum multipara dalam mengatasi keluhan afterpain menggunakan kompres hangat.	Hasil pendampingan didapatkan sejumlah 88% peserta memiliki pengetahuan baik, 100% dapat mempraktekkan penggunaan kompres hangat dengan baik, sejumlah 63,6% peserta mengalami tingkat nyeri ringan dan sejumlah 36,4% peserta tidak mengalami nyeri. Kesimpulan: Terapi komplementer berupa kompres hangat dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengatasi keluhan	Hasil literatur review dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan Nifas Normal

No	Jurnal	Judul	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil	Alasan Memilih Artikel
	<b>Database:</b> <b>Google</b> <b>Scholar</b>			pengertian, penyebab dan cara mengatasi afterpain menggunakan kompres hangat. Pada hari keempat sampai kesembilan postpartum, tim pengabdian menanyakan tingkat nyeri menggunakan WhatsApp. Pada hari kesepuluh tim pengabdian melakukan kunjungan rumah untuk mengetahui penurunan tingkat nyeri	afterpain yang dialami oleh ibu postpartum multipara.	
3	<b>Penulis:</b> <b>Eny Astuti</b> , <b>Herisa</b> <b>Dinarsi</b>  <b>Tahun Terbit:</b> <b>2023</b>  <b>Negara:</b> <b>Indonesia</b>  <b>Nama Jurnal:</b> <b>Jurnal Stikes</b> <b>William</b> <b>Booth</b>  <b>Database:</b> <b>Google</b> <b>Scholar</b>	Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum Hari Ketiga Di Praktik Mandiri Ystiani Gresik	Menggambarkan proses involusi uterus pada ibu post partum ke tiga	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif Populasinya adalah seluruh ibu post partum sebanyak 20 dan sampel yang di ambil sebanyak 19 ibu dengan menggunakan consecutive sampling. Penelitian ini menggunakan variabel tunggal dengan alat ukurnya adalah lembar observasi saat masa nifas.	Hasil penelitian ini menunjukkan dari 19 responden yang mengalami involusi uterus normal sebanyak 8 ibu (42%). Hal ini menunjukkan bahwa masih ada ibu yang mengalami involusi uterus yang lambat maupun yang cepat. Oleh karena itu, sebaiknya setiap tenaga kesehatan melaksanakan IMD dan mobilisasi dini bagi setiap ibu nifas untuk mencegah terjadinya komplikasi.	Hasil literatur review dan pembahasannya dapat digunakan dalam asuhan kebidanan Nifas Normal.

## B. Hasil Asuhan Kebidanan

1. Memberitahukan Ny.M dan keluarga tentang hasil pemeriksaan pada Ny. M bahwa keadaan umumnya baik, TTV masih dalam batas normal ( TD 120/90 mmHg, S 37.0 °C, N 86x/Menit, R 86x/Menit ) , keadaan bayi lahir dengan keadaan tidak ada masalah, normal, jenis kelamin bayi perempuan , dengan BB 3200, dan PB 51 cm.

**Rasionalisasi** : Pasien berhak mengetahui segala sesuatu yang berkaitan dengan keadaannya sekarang, rencana tindakan yang akan dilakukan dan resiko dari tindakan tersebut (Valery M.P. Siringoringo et al, 2017)

*“ Ny M dan pendamping keluarga mengetahui hasil dari pemeriksaan ”*

2. Menjelaskan kepada Ny. M dan keluarga terkait keluhan ibu saat ini dengan keadaan 6 jam post partum, ibu masih mengeluh gangguan rasa nyeri (Afterpain), bahwa keadaan tersebut normal terjadi pada setiap ibu setelah 6 jam melahirkan dan banyak terjadi pada ibu dengan multipara (anak lebih dari 1) , keadaan tersebut terjadi karena proses rahim mengembalikan keukurannya ke bentuk ukuran semula sebelum hamil, sehingga rahim memerlukan kontraksi untuk melewati proses itu yang nantinya berguna juga untuk mencegah perdarahan pada ibu.

**Rasionalisasi:** Masa postpartum adalah masa pemulihan ibu setelah bersalin yang ditandai dengan pengembalian organ - organ reproduksi ke dalam kondisi seperti sebelum kehamilan dengan durasi waktu 6-8 minggu. Selama durasi waktu tersebut berlangsung, ibu postpartum akan melalui banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologi, Perubahan secara fisiologis yang terjadi salah satunya perubahan uterus yang mengalami proses involusi yaitu proses mengecilnya uterus setelah membesar karena kehamilan lalu kembali ke bentuk

semula sebelum hamil (Nicky Danur, 2022).

*“ Ny M dan Keluarga mengerti dengan penjelasan yang diberikan ”*

3. Menganjurkan ibu untuk mengatur pola istirahat seperti tidur 1-2jam di siang hari dan 6-8 jam pada malam hari“Ibu mengerti dan mengatakan akan mengatur pola istirahat yang baik”

**Rasionalisasi** : Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil (Muzakir dkk, 2021). Memberikan informasi kepada ibu tentang tanda bahaya kehamilan, dan menganjurkan ibu untuk segera ketenaga kesehatan jika mengalami salah satu tanda berikut :

- a. Perdarahan pervaginam
- b. Gerakan janin yang berkurang
- c. Pusing yang hebat atau berlebihan
- d. Pandangan kabur
- e. Bengkak pada wajah, tangan dan kaki
- f. Nyeri abdomen / perut yang kuat dan berlebihan Keluar air ketuban sebelum waktunya.

*“Mengetahui secara dini tanda-tanda bahaya pada kehamilan dan segera mencari pertolongan ketenaga kesehatan jika*

4. Mengajak dan mengajarkan Ny. M dan keluarga untuk mengatasi keluhan yang dirasakan saat ini, dengan gangguan rasa nyeri dan kram pada perut (Afterpain) dengan metode komplementer kompres hangat pada daerah perut untuk memberi rasa nyaman pada ibu, memperlancar aliran pembuluh darah, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dengan mengurangi ketegangan, mengurangi kontraksi

otot, meningkatkan aliran darah ke area sendi dan meningkatkan kenyamanan.

Kemudian mengajarkan teknik relaksasi pada Ny. M untuk melepas stress akibat nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi dengan menarik nafas panjang serta menghembuskan lewat mulut dapat merelaksasikan rasa nyeri Afterpain.

**Rasionalisasi:** Kompres hangat merupakan salah satu metode intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan pada ibu dengan nyeri postpartum khususnya afterpain. Terapi non-obat sangat efektif untuk mengurangi rasa sakit yang ditimbulkan. Berdasarkan hasil penelitian ini, partisipan dapat menggunakan terapi kompres panas ini sebagai pilihan pengobatan non-farmakologis untuk memerangi nyeri Afterpain (Potter and Perry, 2005). Teknik relaksasi yaitu menarik napas dalam-dalam kemudian bernapas perlahan (menjaga inspirasi pada tingkat maksimal) dan menghembuskan napas secara perlahan dan pelan. Teknik distraksi adalah mengalihkan perhatian klien ke hal lain sehingga pasien melupakan rasa sakit yang dirasakannya, dan merelaksasikan rasa nyeri Afterpain (Judha, 2012)

*“Ny. M dan Keluarga tahu dan dapat mempraktikkan secara mandiri bagaimana cara mengatasi keluhan nyeri dan mules pada perut (Afterpain) yang sedang dirasakan pada saat ini oleh Ny. M dan merasakan manfaatnya”*

5. Mengajarkan dan mengingatkan ibu kembali mengenai cara menyusui yang benar yaitu dagu bayi menempel pada payudara ibu, mulut menutupi seluruh areola ibu. Perut bayi menempel dengan perut ibu. Dan menganjurkan ibu untuk menyusui bayi sesering mungkin, setiap bayi menangis atau minimal setiap 2 jam sekali, dan memberitahukan ibu menyusui merupakan proses pelepasan oksitosin sehingga merangsang

rahim berkontraksi sehingga pada saat ibu menyusui akan merasakan Afterpain.

**Rasionalisasi:** Dampak jika diagnosa ini tidak diangkat dapat mengakibatkan ibu mengalami beberapa masalah kesehatan, yaitu nyeri yang dirasakan pada ibu nifas akan menyebabkan rasa cemas, kemudian rasa cemas dikirim ke hipofisis posterior dan akan menghambat produksi oxytocin. Dampak yang ditimbulkan apabila produksi oxytocin terhambat yaitu ASI tidak dapat memancar secara maksimal sehingga kebutuhan bayi tidak terpenuhi. Dampak lain yang dirasakan ibu yaitu kontraksi dengan kurangnya oxytocin maka rahim tidak dapat berkontraksi dengan kuat yang menyebabkan rahim terjadi risiko perdarahan dan sub involusio uteri yang meningkatkan risiko infeksi (Harnany, 2021)

*“ Ny.M sudah mengetahui cara menyusui yang benar dan bersedia akan tetap mengASIhi bayi nya”*

6. Memberitahukan dan mengajarkan ibu untuk menjaga kebersihan daerah vagina, terutama luka jahitan pada daerah perineum dengan rajin mengganti pembalut minimal 3 kali sehari, mencuci daerah vagina setelah BAB atau BAK dari depan ke belakang dan mengeringkannya dengan tisu atau lap bersih.

**Rasionalisasi:** Infeksi disebabkan oleh personal hygiene yang kurang baik, oleh karena itu personal hygiene pada masa postpartum seorang ibu sangat penting menjaga kebersihan diri agar tidak rentan terkena infeksi. Menjaga kebersihan diri secara keseluruhan untuk menghindari infeksi baik pada luka jahitan maupun kulit. Jika seorang ibu postpartum tidak melakukan personal hygiene dengan baik akan terjadi infeksi pada masa nifas yaitu terjadinya peradangan yang disebabkan oleh masuknya kuman-kuman kedalam alat genitalia (Seftiyani, 2015).

*“ Ny M mengerti tentang cara merawat dan membersihkan bersihan vagina”*

7. Menganjurkan ibu untuk makan makanan bergizi, seperti ikan, telur, daging, sayuran dan buah-buahan, dan tidak berpantang makanan guna memperlancar asi dan mempercepat proses pemulihan ibu.

**Rasionalisasi:** Gizi pada ibu menyusui erat kaitannya dengan produksi ASI dimana hal tersebut berkaitan juga dengan pemenuhan gizi bayi dan balita. Nutrisi bagi ibu sangat penting untuk tumbuh kembang bayi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme tubuh. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan serta untuk memproduksi kecukupan ASI bagi bayi. setiap ibu menyusui membutuhkan peningkatan jumlah kalori. Kondisi ibu tidak kalah penting dengan kondisi bayi, karena kondisi ibumenentukan kondisi kesehatan bayi (Yusrah, 2022).

*“Ny. M sangat bersedia akan mengikuti anjuran untuk mengkonsumsi makanan bergizi guna kesehatan ibu dan memperlancar ASI”*

8. Memberitahukan Ny. M tanda-tanda bahaya masa nifas seperti; Keluar darah dari kemaluan dengan jumlah yang sangat banyak, demam, pandangan kabur, sesak nafas, bengkak pada wajah, kaki dan tungkai, Payudara bengkak dan bernanah, dan jika ibu menemukan tanda-tanda tersebut, ibu harus segera ke fasilitas Kesehatan terdekat.

**Rasionalisasi :** Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. Pada masa nifas dapat terjadi gangguan pada ibu seperti infeksi, sehingga menimbulkan kondisi yang berbahaya dan berujung kematian pada ibu (Defi, 2020)

*“Ny. M dan keluarga telah mengetahui apa saja tanda-tanda bahaya nifas”*

9. Memberitahukan Ny M dan keluarga, bahwa saat ini Ny M masih dalam pantauan (Observasi) sampai dengan 8 jam setelah melahirkan, kemudian nanti akan diadakan kunjungan rumah pada 6 hari setelah melahirkan, apabila sebelum jadwal tersebut ada hal-hal yang sifatnya mendesak, Ny.M dapat menghubungi kami melalui nomor telp atau langsung datang ke fasilitas Kesehatan terdekat.

**Rasionalisasi :** Pelayanan pasca persalinan adalah pelayanan yang diberikan pada ibu nifas dan bayi baru lahir dalam kurun waktu 6 jam sampai 42 hari setelah melahirkan. Pelayanan pasca persalinan dilakukan minimal 4 kali dengan waktu kunjungan ibu dan bayi baru lahir bersamaan.

*“Ny. M mengetahui perihal kunjungan nifas dan bersedia mengikuti anjuran yang disampaikan”*

10. Melakukan dokumentasi pada buku KIA Ny. M dan juga pada Buku Register

**Rasionalisasi :** Asuhan yang telah dilakukan harus dicatat secara benar, jelas, singkat, dan logis dalam suatu metode pendokumentasian yang dapat mengomunikasikan kepada orang lain mengenai asuhan yang telah dilakukan dan yang akan dilakukan pada seorang klien yang di dalamnya tersirat proses berpikir sistematis seorang bidan dalam menghadapi seorang klien sesuai langkah-langkah dalam proses manajemen kebidanan (Enggar, 2022)

#### IV. PEMBAHASAN

Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Dengan Gangguan Rasa Nyeri (Afterpain) Ny. M P3 A0 6 Jam Post Partum, secara umum hasil keadaan umum, tanda – tanda vital baik, dalam batas normal ( TD: 120/90 mmHg, S: 37.0 °C, N: 86x/Menit, R: 86x/Menit ). Masa postpartum adalah masa pemulihan ibu setelah bersalin yang ditandai dengan pengembalian organ - organ reproduksi ke

dalam kondisi seperti sebelum kehamilan dengan durasi waktu 6-8 minggu. Selama durasi waktu tersebut berlangsung, ibu postpartum akan melalui banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologi yang bilamana tidak dilakukan pendampingan baik oleh keluarga dan tenaga kesehatan akan berisiko terjadi masalah dalam melampaui masa nifasnya.

Ny. M pada saat dilakukan pemeriksaan yaitu pada hari senin, 22 April 2024, pukul 11.00 WIB, terhitung dalam 6 jam post partum, Ny.M mengeluh merasakan gangguan rasa nyeri dan kram pada daerah perut bagian bawah (Afterpain), berdasarkan pengkajian data subjektif ini adalah kelahiran anak ke – 3 (multipara), keadaan tersebut merupakan keadaan normal dimana 6 jam post partum, setiap ibu pasti akan menghadapi Afterpain, proses ini terjadi karena proses rahim mengembalikan keukurannya ke bentuk ukuran semula sebelum hamil, sehingga rahim memerlukan kontraksi untuk melewati proses itu yang nantinya berguna juga untuk mencegah perdarahan pada ibu.

Beberapa upaya tenaga kesehatan khususnya bidan dilakukan untuk mengatasi mules yang dirasakan ibu post partum seperti pemberian analgesik atau sedatif, namun pada kondisi Ny. M yang menyusui hendaknya pemberian obat-obatan atau farmakologi dapat diminimalisir untuk mengurangi dampak yang diberikan pada proses laktasi. Untuk itu dalam kasus pada Ny. M ini diterapkan metode komplementer untuk mengurangi keluhan yang dihadapi dengan mengajarkan Ny. M dan pendamping ( Keluarga ) dengan metode kompres hangat pada daerah perut untuk memberi rasa nyaman pada Ny. M, pemberian kompres hangat ini bertujuan untuk memperlancar aliran pembuluh darah, sehingga dapat mengurangi rasa sakit dengan mengurangi ketegangan, mengurangi kontraksi otot, meningkatkan aliran darah ke area sendi dan meningkatkan kenyamanan. Panas dapat menyebabkan pembuluh darah melebar, sehingga sirkulasi darah meningkat. Secara fisiologis, respon tubuh terhadap panas ini adalah perluasan pembuluh darah, penurunan suhu tubuh, penurunan kekentalan darah, penurunan ketegangan otot, peningkatan metabolisme jaringan, dan peningkatan permeabilitas kapiler. Respon dari tubuh ini digunakan untuk tujuan

terapeutik dalam berbagai situasi dan situasi yang terjadi di dalam tubuh (Potter and Perry, 2005). Kemudian mengajarkan metode komplementer teknik relaksasi pada Ny. M untuk melepas stress akibat nyeri yang dirasakan. Penerapan metode ini berdasarkan hasil penelitian (Potter and Perry, 2005) dimana, partisipan dapat menggunakan terapi kompres panas ini sebagai pilihan pengobatan non-farmakologis untuk memerangi nyeri Afterpain. Teknik relaksasi yaitu menarik napas dalam-dalam kemudian bernapas perlahan (menjaga inspirasi pada tingkat maksimal) dan menghembuskan napas secara perlahan dan pelan. Teknik distraksi adalah mengalihkan perhatian klien ke hal lain sehingga pasien melupakan rasa sakit yang dirasakannya, dan merelaksasikan rasa nyeri Afterpain (Judha ,2012).

Pada Ny. M ini diinformasikan juga untuk tetap menyusui bayinya walaupun dalam keadaan Afterpain, mengajarkan kembali mengenai cara menyusui yang benar yaitu dagu bayi menempel pada payudara ibu, mulut menutupi seluruh areola ibu. Perut bayi menempel dengan perut ibu. Dan menganjurkan ibu untuk menyusui bayi sesering mungkin, setiap bayi menangis atau minimal setiap 2 jam sekali, dan memberitahukan ibu menyusui merupakan proses pelepasan oksitosin sehingga merangsang rahim berkontraksi sehingga pada saat ibu menyusui akan merasakan Afterpain. Hal ini merupakan hal yang normal yang dihadapi ibu dengan 6 jam post partum. Menganjurkan ibu untuk makan makanan bergizi, seperti ikan , telur, daging, sayuran dan buahan, dan tidak berpantang makanan guna memperlancar asi dan mempercepat proses pemulihan ibu. Gizi pada ibu menyusui erat kaitannya dengan produksi ASI dimana hal tersebut berkaitan juga dengan pemenuhan gizi bayi dan balita. Nutrisi bagi ibu sangat penting untuk tumbuh kembang bayi. Nutrisi merupakan zat yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme tubuh. Kebutuhan gizi pada masa nifas terutama bila menyusui akan meningkat, karena berguna untuk proses penyembuhan setelah melahirkan serta untuk memproduksi kecukupan ASI bagi bayi. setiap ibu menyusui membutuhkan peningkatan jumlah kalori. Kondisi ibu tidak kalah penting dengan

kondisi bayi, karena kondisi ibumenentukan kondisi kesehatan bayi (Yusrah, 2022). Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. Pada masa nifas dapat terjadi gangguan pada ibu seperti infeksi, sehingga menimbulkan kondisi yang berbahaya dan berujung kematian pada ibu (Defi, 2020). Untuk itu menyampaikan pada Ny. M dan Keluarga tanda-tanda bahaya masa nifas seperti; Keluar darah dari kemaluan dengan jumlah yang sangat banyak, demam, pandangan kabur, sesak nafas, bengkak pada wajah, kaki dan tungkai, Payudara bengkak dan bernanah, dan jika ibu menemukan tanda-tanda tersebut, ibu harus segera ke fasilitas Kesehatan terdekat. Karna pada saat ini Ny. M masih dalam pantauan (Observasi) sampai dengan 8 jam setelah melahirkan, kemudian nanti akan diadakan kunjungan rumah pada 6 hari setelah melahirkan, apabila sebelum jadwal tersebut ada hal-hal yang sifatnya mendesak, Ny.M dapat menghubungi kami melalui nomor telp atau langsung datang ke fasilitas Kesehatan terdekat.

## **V. KESIMPULAN**

hasil asuhan kebidanan Nifas Normal adalah bahwa Ny. M telah mempraktikan metode komplementer yang di berikan dan Ny. M merasakan manfaatnya, dimana keluhan nyeri, dan kram pada perut bagian bawah berangsur berkurang setelah dilakukan metode kompres hangat dan tehnik relaksasi yang diajarkan. Ny. M juga bersedia akan mempraktikan metode komplementer ini dirumah (dalam masa post partum).

## REFERENCES

- Amalia, Waifti ; Jayanti, Nicky Danur; Mayasari, N. (2017) 'Pengeluaran Hormon Endorphine Alami Dengan Metode transcutaneous electrical nerve Stimulation (TENS) untuk menegnalikan intensitas Afterpains pada ibu nifas.', Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika.
- Anggraini, Y. (2010) Asuhan kebidanan Masa Nifas. Yogyakarta: Pustaka Rihama. 3LUP0rujuAw&ved=0ahUKEwjypJ63maT3AhU0H7c (Accessed: 21 April 2022).
- Bahiyatun. (2013) Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- Choirunissa, R; S, Suprihatin; I, O. (2019) 'Efektifitas Kompres Hangat dan Dingin terhadap Nyeri Laserasi Perineum Pada Ibu Postpartum Primipara di Depok 2019.', Universitas Nasional Jakarta Postal, 3(6), pp. 37–44.
- Judha, Mohammad; Sudarti; Fauziah, A. (2012) 'Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan', pp. Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan (May 2022), Volume 5, Nomor 1 27 Nicky Danur Jayanti, Senditya Indah Mayasari (2022) viii, 140 Hlm.: Ilus.; 21 cm.
- Parulian, T; Sitompul, J; Oktrifiana, A. (2014) 'Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung.'
- Perry, P. & (2006) Buku Ajar Fundamental Keperawatan. 4th edn. Jakarta: EGC. Potter, P. A. and Perry, A. G. (2005) 'Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik', Jakarta: EGC, p. 1376
- . Sari, V. P. U. S. S. (2020) Pengaruh Pijat Oketani terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota.
- Setyarini, D. (2018) 'Pengaruh Candle Therapy Terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum.', Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia, 4(1).
- Sitorus, R. et al. (2020) 'Pengaruh Massage Efflurage terhadap Intensitas Nyeri Persalinan dan Pembukaan Jalan Lahir Fase Aktif.', Jurnal Riset Hesti Medan, 5(2). Sra, A. et al. (2007) 'Effect of Transcutaneous Electric Nerve Stimulation (TENS) on Hormones Profile in Subjects with Primary Dysmenorrhoea-A Preliminary Study C a s e S t u d', SA Journal of Physiotherapy, 63. doi: 10.10520/AJA03796175\_1276.