Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal
Volume 15 Nomor 2, April 2025
e-ISSN 2549-8134; p-ISSN 2089-0834
http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POST PARTUM NEED

Yas Shinta Auliya Deana Putri, Maulida Nurfazriah Oktaviana, Firdawsyi Nuzula
Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rustida Banyuwangi, Jl. RSU Bakti Husada Glenmore, Dusun Krajan, Tegalharjo, Banyuwangi, Banyuwangi, Jawa Timur 68466, Indonesia
*lida.nurfazriah@gmail.com

ABSTRAK

Periode setelah melahirkan bagi ibu dikenal sebagai masa nifas, yang berlangsung sekitar enam minggu. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan hormonal. Ibu pascapersalinan harus beradaptasi dengan keadaan yang baru. Pada masa ini, ibu pasca melahirkan biasanya merasa kesal dan membutuhkan lebih banyak bantuan social. Ibu akan mengalami banyak perubahan fisik dan mental selama masa pemulihan ini. Masa nifas juga memerlukan kebutuhan yang berbeda, seperti kebersihan diri, istirahat malam, dan nutrisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh nutrisi, istirahat tidur dan kebersihan diri terhadap proses pemulihan ibu post partum di wilayah Puskesmas Kalibaru. Metode penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi ibu nifas sebanyak 56, dengan metode total sampling, teknik pengambilan sampel seluruh anggota poulasi dipilih sebagai sampel peneliti.. Hasil analisis dengan uji cji-squaret menunjukkan bahwa kebutuhan pada pemulihan ibu post partum nifas paling banyak adalah cepat, dengan 41 kasus (73%). Secara statistik, terdapat hubungan signifikan antara Nutrisi (p = 0,000), Istirahat Tidur (p = 0,020), dan Kebersihan Diri (p = 0,000) dengan kejadian kebutuhan ibu post partum. Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa nutrisi dan cairan memiliki pengaruh negaif yang signifikan terhadap log-odds pemulihan ibu post partum, dengan nilai signifikan 0,006 dan hasil Uji Wald sebesar 24,498. Hasil ini menunjukkan bahwa nutrisi secara signifikan mempengaruhi pemulihan ibu post partum. Penelitian ini menemukan bahwa nutrisi, istirahat tidur dan kebersihan diri berpengaruh signifikan dengan pemulihan ibu post partum.

Kata kunci: istirahat tidur; kebersihan diri; nutrisi; pemulihan ibu post partum

FACTOR AFFECTING POST PARTUM NEED

ABSTRACT

The period after giving birth for mothers is known as the postpartum period, which lasts about six weeks. During this period, mothers experience physical and hormonal changes. Postpartum mothers must adapt to new circumstances. During this period, postpartum mothers usually feel upset and need more social assistance. Mothers will experience many physical and mental changes during this recovery period. The postpartum period also requires different needs, such as personal hygiene, a good night's rest, and nutrition. This research aims to identify the influence of nutrition, sleep rest and personal hygiene on the recovery process of post partum mothers in the Kalibaru Community Health Center area. Quantitative research method with cross-sectional design. There were 56 respondents using total sampling. The results of the bivariate analysis showed that the greatest need for postpartum postpartum postpartum mothers was fast, with 41 cases (73%). Statistically, there is a significant relationship between Nutrition (p = 0.000), Sleep Rest (p = 0.020), and Personal Hygiene (p = 0.000) with the incidence of post partum maternal needs. Multivariate analysis shows that nutrition and fluids have a significant negative influence on the log-odds of post-partum maternal recovery, with a significant value of 0.006 and a Wald test result of 24.498. These results indicate that nutrition significantly influences postpartum maternal recovery. This research found that nutrition, sleep rest and personal hygiene have a significant effect on the recovery of post-partum mothers.

Keywords: nutrition; personal hygiene; recovery for post partum mothers; sleep res

PENDAHULUAN

Periode setelah melahirkan bagi ibu dikenal sebagai masa nifas, yang berlangsung sekitar enam minggu. Pada masa ini, ibu mengalami perubahan fisik dan hormonal. Ibu pascapersalinan harus beradaptasi dengan keadaan yang baru. Pada masa ini, ibu pasca melahirkan biasanya merasa kesal dan membutuhkan lebih banyak bantuan sosial (Sari, 2021). Alat kelamin internal dan eksternal perlahan-lahan kembali ke kondisi sebelum hamil selama periode pasca melahirkan. Ibu akan mengalami banyak perubahan fisik dan mental selama masa pemulihan ini. Masa nifas juga memerlukan kebutuhan yang berbeda, seperti kebersihan diri, istirahat malam, dan nutrisi (Anggraheni, 2021).Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pada tahun 2023, angka operasi caesar di negara-negara maju akan meningkat 5-15 persen untuk setiap 1.000 kelahiran di seluruh dunia. Secara keseluruhan, 78.736 kelahiran tercatat di Indonesia dan 9.832 kelahiran di Jawa Timur (Anisa & Nintyasari, 2023). Data Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022 jumlah ibu post partum di Banyuwangi mencapai 89,96% (Dinkes, 2017). Berdasarkan data laporan pemantauan wilayah setempat di Kabupaten Banyuwangi pada tahun 2021 di dapatkan ibu post partum sudah mencapai target pencapaian yaitu 97%. Menurut data Dinkes Kabupaten Banyuwangi jumlah ibu post partum pada tahun 2016 di Kabupaten Banyuwangi sebesar 92,3%, kemudian naik menjadi 93%, Tahun 2017 mengalami pada kenaikan sebesar 93% dan pada tahun 2018 mengalami kenaikan lagi sebesar 96,6%. Namun, cakupan ibu post partum tahun 2019 mengalami penurunan menjadi 95,9% dan pada 2020 turun lagi menjadi 95,7% (Dinkes Banyuwangi, 2021).

Makanan yang dikonsumsi oleh ibu dapat meningkatkan produksi ASI, yang cukup untuk memberi makan bayi, yang mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan, terutama ketika menyusui ditingkatkan (Widiawati & Haryani, 2023). Jika nutrisi ibu setelah melahirkan tidak memuaskan, proses pemulihan akan memakan waktu lebih lama dan produksi ASI akan menurun. Selain nutrisi, ibu pasca melahirkan harus memiliki waktu tidur yang cukup dan kualitas tidur yang memuaskan (Elfina, 2020). Kebutuhan bebersihan diri juga harus di perhatikan, serta dilakukan dengan benar supaya tidak terjadi infeksi post partum (Sari, 2022). Setelah melahirkan, ibu harus mengubah pola makan dan mengonsumsi makanan bergizi untuk memaksimalkan produksi ASI (Yuniartika, 2022). Ibu post partum biasanya juga mengalami gangguan istirahat tidur karena begadang, sehingga sangat dibutuhkan bagi suami untuk membantu istri dalam mengurus bayi (Octavia, 2022). Pada masa post partum pengetahuan terkait personal hygiene juga harus ditingkatkan. Kurangnya perawatan seperti membiarkan luka perineum lembab, tidak membersihkan area perineum setelah BAB, tidak mengganti celana dalam dengan bersih membuat luka perineum tidak cepat sembuh. Sehingga dalam vulva hygiene sangat diperlukan untuk menghindari infeksi, untuk itu sangat dibutuhkan peran keluarga terutama suami agar bisa membantu istri dalam melakukan personal hygiene (Suksesty & Damayanti, 2019). Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh nutrisi, istirahat tidur dan kebersihan diri terhadap proses pemulihan ibu post partum

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Terdapat 56 responden menggunakan total sampling. Variabel independen nutrisi, istirahat, tidur dan kebersihan diri. Sedangkan variabel dependen pemulihan masa nifas. Instrumen penelitian sesuai dengan variabel independen dan dependen menggunakan kuesioner, uji validitas nilai < 0.05, nilai cronbach's alpha lebih besar dari 0.6. Analisa bivariat dengean uji chi-square menilai hubungan antara variabel, analisa multivariat mengidentifikasi faktor dominan dari variabel dengan menggunkan uji regresi logistik. Peneliti telah melakukan Uji etik dengan nomer 297/03/KEPK-STIKESBWI/VII/2024.

HASIL

Tabel 1.
Analisa Bivariat

Variabel	Pemulihan ibu post partum		Jumlah	P value
	Cepat	Lambat		
Nutrisi				
Baik	39	4	77	
Cukup	2	5	13	0.000
Kurang	0	6	11	
Total	41	15	56	
Istirahat dan tidur				
Baik	36	9	45	
Buruk	5	6	11	0.020
Total	41	15	56	
Kebersihan diri				
Baik	39	4	43	
Buruk	2	11	13	0.000
Total	41	15	56	

Nutrisi berpengaruh terhadap pemulihan *post partum* dengan kecukupan nutrisi yang baik, kategori cepat 39, istirahat dan tidur berpengaruh terhadap pemulihan *post partum* kebutuhan istirahat terpenuhi, kategori cepat 36, kebersihan berpengaruh terhadap pemulihan *post partum* kondisi kebersihan ibu yang baik, kategori cepat 39.

Tabel 2.
Analisa Multivariat

Estimate	B	S.E	Wald	df	Sig	Exp B	95%C.i.For EXP (B)	
							Lower	Upper
Nutrisi	3.199	1.175	7.422	1	0,006	24.498	2.453	244.634
Istirahat_tidur	0.605	1.443	0.178	1	0,673	1.831	0,110	30.325
Kebersihan	3.044	1.171	6.752	1	0,009	20.983	2.113	208.403

Analisis menunjukkan pengaruh variabel bebas terhadap kategori variabel dependen proses pemulihan ibu *post partum*. Pengaruh nutrisi variabel dependen dengan nilai Sig 0,006 dan OR 24,498. Variabel istirahat dan tidur memiliki nilai Sig 0,673 dan OR 1.837. Sedangkan variabel kebersihan diri memiliki nilai Sig 0,009 dan OR 20.983. maka dapat di simpulkan variabel istirahat dan tidur tidak memiliki pengaruh yang kuat terhadap pemulihan ibu *post partum.* Variabel nutrisi dan istirahat memiliki pengaruh yang signifikan dan yang paling dominan yaitu nutrisi, dibuktikan dengan nilai OR 24,489 kali lipat pemulihan *post partum* menjadi lebih cepat.

PEMBAHASAN

Nutrisi yang tepat dan asupan cairan yang memadai sangat berperan penting dalam mendukung pemulihan yang optimal selama masa nifas (Marshall et al., 2022). Setelah melahirkan, tubuh ibu memerlukan peningkatan asupan nutrisi untuk memperbaiki jaringan, memulihkan energi, dan mendukung produksi ASI (Bambo et al., 2023). Protein penting untuk memperbaiki jaringan otot yang rusak selama persalinan dan mendukung penyembuhan luka, terutama bagi ibu yang menjalani operasi caesar. Zat besi juga krusial untuk mencegah anemia postpartum, kondisi yang sering terjadi akibat kehilangan darah selama persalinan (Zhou et al., 2019).Hasil peneltian oleh (Sebayang & Ritonga, 2021) menyebutkan terdapat hubungan antara beberapa makanan yang dapat mempercepat pemulihan luka post partum. Kebutuhan cairan juga menjadi pendukung untuk mempercepat pemulihannya. Ibu yang melakukan pantangan makan pada masa post partum dapat mengakibatkan kurangnya asupan nutrisi dan juga berpengaruh pada produksi ASI yang tidak lancar. Demikian juga hasil penelitian oleh (Sakinah, 2019) yang

berjudul hubungan status gizi ibu nifas dan budaya penyembuhan luka perineum bahwa terdapat pengaruh nutrisi pada penyembuhan pada masa nifas.

Tubuh ibu setelah melahirkan membutuhkan pemulihan yang intensif, mengingat adanya kehilangan darah, stres fisik, dan perubahan hormonal yang signifikan. Asupan nutrisi yang memadai dan cairan yang cukup menjadi pondasi bagi pemulihan yang optimal. Secara keseluruhan, nutrisi yang seimbang dan hidrasi yang cukup tidak hanya mempercepat penyembuhan fisik tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental ibu. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik dan emosional dalam perawatan post partum akan memberikan hasil yang lebih baik dalam mendukung pemulihan yang sehat dan menyeluruh bagi ibu pasca melahirkan.Tidur yang cukup memungkinkan tubuh untuk memproduksi hormon-hormon penting, seperti hormon pertumbuhan, yang berperan dalam memperbaiki jaringan yang rusak dan mempercepat penyembuhan luka (Yang et al., 2020). Kurang tidur dapat memperlambat proses penyembuhan luka dan mengurangi kemampuan tubuh untuk melawan infeksi (Smith & Forrester, 2021). Hal tersebut disebabkan oleh penurunan fungsi sistem imun yang terjadi ketika seseorang mengalami defisit tidur. Bagi ibu post partum, berarti risiko lebih tinggi terhadap infeksi dan komplikasi lainnya jika mereka tidak mendapatkan tidur yang cukup (Hettich & Michele, 2019).

Istirahat tidur termasuk kebutuhan dasar manusia, dengan istirahat dan tidur yang cukup dapat memulihkan kondisi kesehatan. Proses kelahiran dan perubahan hormonal yang terjadi pada ibu post partum dapat menyebabkan kelelahan yang signifikan. Tanpa jumlah tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun serta meningkatkan iritabilitas (Sinta Fresia, 2022). Kebutuhan tidur pada dewasa yaitu rata-rata 6-8 jam perhari, tidak terkecuali juga pada orang yang sedang menderita sakit. Mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai (Widiyati et al., 2023).Tidur memungkinkan tubuh untuk melakukan berbagai fungsi penting seperti perbaikan jaringan, regenerasi sel, dan pengaturan hormon. Saat tidur, tubuh menghasilkan hormon pertumbuhan yang membantu memperbaiki jaringan yang rusak, termasuk luka pada ibu yang menjalani operasi caesar. Selain itu, tidur yang cukup juga memperkuat sistem imun, yang sangat penting untuk melindungi ibu dari infeksi pasca melahirkan. Di sisi lain, tidur juga memiliki dampak besar pada kesehatan mental ibu. Ibu yang tidak mendapatkan tidur yang cukup lebih rentan mengalami depresi post partum dan gangguan kecemasan.

Setelah melahirkan, tubuh ibu berada dalam kondisi yang rentan terhadap infeksi dan komplikasi, terutama di area perineum dan luka operasi jika ibu menjalani persalinan caesar. Menjaga kebersihan diri yang baik dapat mempercepat proses penyembuhan, mencegah infeksi, dan mendukung kesehatan fisik serta mental ibu selama masa nifas (Kusmiyati et al., 2019). Kebersihan diri yang baik, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah merawat luka, menjaga kebersihan area genital dengan air hangat, dan mengganti pembalut secara teratur (Rivki et.al., 2020). Kebersihan diri sangat dipengaruhi oleh nilai individu dan kebiasaan (Kusmiyati et al., 2019). Kebersihan diri sangat penting karena erat kaitannya dengan pertumbuhan mikroorganisme yang dapat menyebabkan berbagai penyakit infeksi dan penyakit menular lainnya (Karlina et al., 2021). Pada masa nifas darah yang keluar dari tubuh ibu harus dijaga kebersihannya agar tidak terjadi infeksi yang dapat mengakibatkan kematian pada ibu (Hayati, 2020). Kebersihan diri yang baik tidak hanya penting untuk mencegah infeksi dan mempercepat penyembuhan luka, tetapi juga berperan dalam mendukung kesejahteraan mental dan fisik ibu selama masa pemulihan post partum. Perhatian khusus pada kebersihan, ibu dapat menjalani masa nifas dengan lebih nyaman dan sehat, yang berdampak positif pada pemulihan jangka panjang. Oleh karena itu, kebersihan diri harus menjadi bagian integral dari perawatan post partum.

Faktor yang paling dominan terhadap pemulihan ibu post partum yaitu nutrisi. Pengaruh nutrisi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemulihan ibu post partum dengan nilai Sig 0,006 dan OR 24,498, yang artinya faktor nutrisi memiliki pengaruh terhadap pemulihan ibu post partum sebesar 24 kali dibandingkan faktor lain. Nutrisi memegang peran penting dalam pemulihan ibu postpartum. Tubuh ibu memerlukan peningkatan asupan zat gizi untuk mendukung berbagai proses fisiologis yang terjadi setelah melahirkan (Sihombing, 2024). Energi yang terkuras selama persalinan harus segera dipulihkan melalui asupan karbohidrat dan lemak sehat, termasuk asam lemak yang tidak hanya menyediakan sumber energi tetapi juga memiliki efek anti-inflamasi yang penting untuk mengurangi peradangan dan mendukung kesehatan mental ibu (Amelia et al., 2024).

Asupan nutrisi sangat penting bagi proses pemulihan masa nifas, salah satunya mempercepat proses penyembuhan luka perineum. Selain itu nutrisi juga berguna untuk kelancaran produksi ASI (Falah et al., 2022). Kurangnya asupan nutrisi pada ibu nifas di sebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor pengetahuan, ekonomi, pekerjaan dan faktor budaya karena adanya kebiasaan buruk yang mempengaruhi asupan nutrisi ibu nifas (Mahayati, 2021). Kurangnya asupan nutrisi ibu nifas juga berdampak pada kesehatan, selain itu juga menghambat metabolisme tubuh, kerja organ tubuh, proses pembentukan ASI, dan juga memperhambat penyembuhan luka perineum (Apriliani et al., 2019).Nutrisi yang adekuat dan seimbang menjadi pilar utama dalam proses pemulihan postpartum. Selama kehamilan dan persalinan, tubuh ibu mengalami stres fisik yang signifikan dan memerlukan nutrisi untuk memperbaiki jaringan, mengisi kembali cadangan energi dan mendukung produksi ASI yang berkualitas. Cairan menjadi elemen kunci lainnya dalam pemulihan postpartum, terutama bagi ibu yang menyusui. Air diperlukan untuk memproduksi ASI yang cukup, menjaga keseimbangan cairan tubuh, dan membantu proses detoksifikasi alami tubuh.Kurangnya asupan nutrisi seperti kalori dapat memperhambat proses metabolisme tubuh. Asupan nutrisi seperti protein dan kalsium juga dapat memperhambat penyembuhan luka. Selain itu nutrisi tidak tercukupi akan memperhambat kelancaran produksi ASI. Untuk itu sangat diharapkan ibu untuk mengubah pola makan dan menu makanan yang memiliki gizi lebih tinggi.

SIMPULAN

Nutrisi paling dominan berpengaruh terhadap pemulihan ibu post partum yaitu nutrisi. Pengaruh nutrisi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemulihan ibu post partum dengan nilai Sig 0,006 dan OR 24,498, yang artinya faktor nutrisi memiliki pengaruh terhadap pemulihan ibu post partum sebesar 24 kali dibandingkan faktor lain. Nutrisi memegang peran penting dalam pemulihan ibu postpartum. Tubuh ibu memerlukan peningkatan asupan zat gizi untuk mendukung berbagai proses fisiologis yang terjadi setelah melahirkan

DAFTAR PUSTAKA

Anggraheni, W. dan. (2021). Asuhan Keperawatan Ibu Postpartum Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi Dan Cairan : Menyusui Tidak Efektif. 47(4), 124–134. https://doi.org/10.31857/s013116462104007x

Anisa & Nintyasari. (2023). Efektifitas Massage Effleurage T Erhadap Penurunan Tingkat Pada Pasien Post Sc (Sectio Caesarea) Eracs Di Rsup Dr Kariadi. Semnas Kebidanan, 232–246.

Bambo, G. M., Kebede, S. S., Sitotaw, C., Shiferaw, E., & Melku, M. (2023). Postpartum anemia and its determinant factors among postnatal women in two selected health institutes in Gondar, Northwest Ethiopia: A facility-based, cross-sectional study. Frontiers in Medicine, 10(April), 1–12. https://doi.org/10.3389/fmed.2023.1105307

Dinkes, 2023. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2023. 4(1), 9–15.

Dinkes Banyuwangi. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi 2020. Profil Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 326.

Diva. (2020). Efektivitas Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum. 17(3), 56–64. https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328

Elfina. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur pada Ibu Nifas Di Puskesmas Tinggede Kabupaten Sigi Tahun 2020. Akademi Kebidanan Graha Ananda Palu, 4(1), 1–7.

Falah, A., Sutanto, D., & Nisa, J. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Pemenuhan Nutrisi Pada Masa Nifas Di Desa Tanjungharja Kecamatan Kramat …. Siklus: Journal Research …, 48–51.

Jean Cross Sihombing, D., & Info, A. (2024). Innovative nutritional guidance for stunting prevention: an extreme programming-based development approach-Denny Jean Cross Sihombing Innovative nutritional guidance for stunting prevention: an extreme programming-based development approach. Informatika Dan Sains, 14(01), 2024. https://doi.org/10.54209/infosains.v14i01

Octavia, E. dan S. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Dengan Teknik Relaksasi Otot Pada Pasien sectio caesarea Di Rumah Sakit II Putri Hijau Medan. Jurnal Keperawatan Flora, 15(2), 87–96.

Sari. (2021). Pemberian Dukungan Suami Terhadap Kejadian Gangguan Post Partum Mood. 13(03), 223–227. http://jurnal.umla.ac.id

Sari, L. P. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Personal Hygiene Pada Masa Nifas di Puskesmas Bowong Cindea Kab. Pangkep. Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 161–168. https://doi.org/10.25008/altifani.v2i2.215

Suksesty, C. E., & Damayanti, W. (2019). Hubungan Pemenuhan Nutrisi Dan Personal Hygiene Dalam Masa Nifas Dengan Penyembuhan Luka Perineum Di Klinik Pratama Alyssa Medika Kota Tangerang Tahun 2018. Indonesia Midwifery Journal, 3(1), 11–17.

Widiawati, R., & Haryani, S. (2023). Pengelolaan Defisit Pengetahuan tentang Nutrisi Bayi pada Ibu dengan Post Partum Spontan dengan Preeklampsia. Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat, 1(2), 91–97. http://jurnal.unw.ac.id/index.php/JKBS

Yuniartika, M. D. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Psrtum Sectio Caesarea Dalam Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi. 8.5.2017, 2003–2005.