

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori

1. Ibu Nifas

a. Definisi

Masa nifas (puerperium) adalah masa pemulihan kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat – alat kandungan kembali seperti pra hamil, masa nifas yaitu berlangsung selama 6 – 8 minggu (Mochtar, 2012).

Masa nifas (puerperium) berasal dari bahasa latin yaitu puer yang berarti bayi dan parous yang artinya melahirkan atau berarti masa sesudah melahirkan. Masa nifas adalah masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk emulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Anggraini, 2010).

Puerperium (nifas) berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya organ kandungan pada keadaan yang normal (Manuaba, 2012).

b. Tujuan asuhan masa nifas

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

- 3) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat
- 4) Memberikan pelayanan keluarga berencana

c. Tahapan Masa Nifas

- 1) Puerperium dini yaitu masa kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan mobilisasi jalan.
- 2) Puerperium intermedial, yaitu masa kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya sekitar 6 - 8 minggu.
- 3) Remote puerperium yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna yang berlangsung sekitar 3 bulan (Mochtar. 2012).

d. Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa nifas

- 1) Perubahan di Serviks dan Segmen Bawah Uterus

Selama persalinan, batas serviks bagian luar, yang berhubungan dengan ostium externum biasanya mengalami laserasi terutama di lateral. Pembukaan serviks berkontraksi secara perlahan dan selama beberapa hari setelah persalinan masih sebesar dua jari. Di akhir minggu pertama, pembukaan ini menyempit, serviks menebal dan kanalis endoservikal kembali terbentuk. Ostium externum tidak dapat kembali sempurna ke keadaan sebelum hamil. Bagian tersebut tetap agak lebar dan secara khas, cekungan di kedua sisi pada tempat laserasi menjadi permanen. Perubahan –perubahan ini merupakan karakteristik serviks para. Segmen uterus bagian bawah yang menipis secara nyata mengalami kontraksi dan retraksi, namun tidak sekuat pada corpus uteri

(Cunningham, 2013). Dalam beberapa minggu, segmen bawah diubah dari struktur yang jelas-jelas cukup besar untuk memuat kebanyakan kepala janin cukup bulan menjadi isthmus uteri hampir tidak dapat dilihat yang terletak diantara korpus diatas dan os interna serviks di bawah. Warna serviks merah kehitam-hitaman karena penuh pembuluh darah. Segera setelah bayi dilahirkan, tangan pemeriksa masih dapat dimasukkan 2-3 jari dan setelah 1 minggu hanya 1 jari yang dapat masuk karena hiperplasi dan retraksi serviks dan robekan serviks dapat sembuh (Rukiyah, dkk., 2010).

2) Involusio Uterus

Setelah plasenta lahir, uterus merupakan alat yang keras karena kontraksi dan otot-ototnya. Fundus uteri 3 jari dibawah pusat. Selama 2 hari berikutnya, besarnya tidak seberapa berkurang tetapi sesudah 2 hari ini uterus mengecil dengan cepat sehingga pada hari ke-10 tidak teraba lagi dari luar. Setelah 6 minggu rahim kembali pada ukuran yang normal (Rukiyah, dkk., 2010).

Segera setelah pengeluaran plasenta, fundus uteri yang berkontraksi tersebut terletak sedikit di bawah umbilikus. Bagian tersebut sebagian besar terdiri miometrium yang ditutupi oleh serosa dan dilapisi oleh desidua basalis. Dinding posterior dan anterior, dalam jarak yang terdekat, masing –masing tebalnya 4 sampai 5 cm. Segera setelah pascapartumberat uterus menjadi kira-kira 1.000 gram (Cunningham, 2013).

Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi. Involusi disebabkan oleh :

a) Pengurangan estrogen plasenta.

Pengurangan estrogen menghilangkan stimulus ke hipertropi dan hiperplasia uterus.

b) Iskemia miometrium

Miometrium terus berkontraksi dan beriteraksi setelah kelahiran, mengkontriksi pembuluh darah dan mencapai haemostasis pada sisi plasenta. Iskemia menyebabkan atropi pada serat-serat otot.

c) Otolisis miometrium

Selama kehamilan, estrogen meningkatkan sel miometrium dan kandungan protein (aktin dan miosin), penurunan estrogen setelah melahirkan menstimulasi enzim proteolitik dan makrofag untuk menurunkan dan mencerna (proses autolisis) kelebihan protein dan sitoplasma intrasel, mengakibatkan pengurangan ukuran sel secara menyeluruh. Jaringan ikat dan lemak biasanya ditelan, dihancurkan dan dicerna oleh jaringan makrofag. (Rukiyah, dkk., 2010)

Table 2.1 Involusi uterus

Involusi	Tinggi fundus uteri	Berat uterus
Bayi lahir	Setinggi pusat	1000 gram
Uri lahir	2 jari bawah pusat	750 gram
1 minggu	Pertengahan pusat simpisis	500 gram
2 minggu	Tidak teraba diatas simpisis	350 gram
6 minggu	Bertambah kecil	50 gram
8 minggu	Sebesar normal	30 gram

(Sumber Mochtar, 2012)

3) Perubahan pembuluh darah rahim

Dalam kehamilan, uterus mempunyai banyak pembuluh darah yang besar, tetapi karena setelah persalinan tidak diperlukan lagi peredaran darah yang banyak, maka arteri harus mengecil harus mengecil lagi dalam masa nifas.

4) Perubahan pada serviks dan vagina

Beberapa hari setelah persalinan, ostium sternum dapat dilalui oleh 2 jari, pinggir-pinggirnya tidak rata tetapi retak-retak karena robekan dalam persalinan. Pada akhir minggu pertama hanya dapat dilalui oleh 1 jari saja, dan setelah involusi selesai keadaan ostium sternum tidak serupa dengan keadaan sebelum hamil.

5) Dinding perut

Setelah persalinan dinding perut longsor karena diregang begitu lama tetapi biasanya pulih kembali dalam 6 minggu.

6) Saluran kencing

Kandung kencing dalam masa nifas kurang sensitive dan kapasitasnya bertambah, sehingga kandung kencing penuh atau sesudah kencing masih tinggal urine residian.

7) Laktasi

Keadaan buah dada pada 2 hari pertama sama dengan keadaan pada kehamilan. Pada waktu nifas pertama buah dada belum mengandung susu, melainkan colostrums yang dapat dikeluarkan dengan memijat areola mammae

8) Lochea

Lochea adalah ekresi cairan rahim selama masa nifas. Lochea mengandung darah dan sisa jaringan desidua yang nekrotik dari dalam uterus. (Asuhan kebidanan masa nifas).

Tabel 2.2 Pengeluaran Lochea Ibu Nifas

Lochea	Waktu	Warna	Ciri-ciri
Rubra	1-3 hari	Merah kehitaman	Terdiri dari darah segar, jaringan sisa plasenta dinding rahim
Sanguinolenta	4-7 hari	Merah kecoklatan dan berlendir	Sisa darah yang bercampur lendir
Serosa	7-14 hari	Kuning kecoklatan	Lebih sedikit darah dan lebih banyak juga terdiri dari leukosit
Alba	>14 hari	Putih	Mengandung leukosit, sel desidua
	Berlangsung 2-6 post partum		Dan sel epitel selaput lendir serviks dan selaput jaringan mati
Purulenta			Terjadi infeksi keluar cairan berupa nanah yang berbau busuk

(Yeti Anggraini, 2010)

e. Kunjungan dan tujuan pada masa nifas

- 1) Kunjungan pertama (6-8 jam)
 - a) Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri
 - b) Mendeteksi dan merawat penyebab lain perdarahan

- c) Memberi konseling bagaimana cara mencegah perdarahan
 - d) Pemberian ASI awal, menjaga kehangatan bayi
- 2) Kunjungan kedua (6 hari)
- a) Memastikan involusi uterus berjalan normal
 - b) Menilai adanya tanda-tanda demam, infeksi/perdarahan abnormal
 - c) Memastikan ibu mendapatkan makanan, cairan dan istirahat yang cukup
 - d) Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak memperlihatkan penyulit-penyulit
 - e) Memberikan konseling pada ibu mengenai asuhan bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan merawat bayi
- 3) Kunjungan ketiga (2 minggu)
- Sama seperti kunjungan 6 hari post partum
- 4) Kunjungan keempat (6 minggu)
- a) Menanyakan pada ibu mengenai penyulit-penyulit yang ibu atau bayi alami
 - b) Memberikan konseling KB secara dini
 - c) Konseling dan penyuluhan (Saifudin, 2010)

f. Kebutuhan pada masa nifas

- 1) Kebersihan
- a) Anjurkan bagaimana membersihkan daerah kelamin dengan air bersih pastikan bahwa ibu mengerti untuk membersihkan daerah disekitar vulva terlebih dahulu

- b) Saran ibu untuk mengganti pembalut atau kain pembalut setidaknya 2 kali sehari. Sarankan ibu untuk mencuci tangan dengan air sebelum dan sesudah membersihkan alat kelaminnya jika ibu episiotomy atau lasetasi

2) Istirahat

- a) Sarankan ibu untuk istirahat cukup untuk mencegah lelah yang berlebihan
- b) Sarankan ibu untuk kembali melakukan kegiatan-kegiatan rumah tangga secara perlahan-lahan dan bertahap
- c) Kurang istirahat dapat mempengaruhi ibu dalam beberapa hal:
 - 1) Mengurangi ASI yang diproduksi dirinya
 - 2) Menghambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan
 - 3) Menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya

3) Latihan senam

- a) Diskusikan tentang pentingnya otot-otot perut dan panggul kembali normal, ibu akan merasa lelah berat dan ini menyebabkan otot perutnya menjadi kuat sehingga mengurangi rasa sakit pada pinggang
- b) Jelaskan bahwa latihan tertentu beberapa menit setiap hari dapat membantu. Berdiri dengan tungkai dirapatkan, kencangkan otot.

4) Gizi

Saat ibu menyusui harus mengkonsumsi tambahan kalori minima 500 kalori tiap hari, amkan dengan diet berimbang minum sedikitnya 3 liter air setiap hari, pil zat besi harus diminum untuk menambah zat gizi setidaknya 40 hari pasca bersalin, dan minum kapsul vitamin A (200.000 unit).

5) Perawatan payudara

Anjurkan ibu agar menjaga payudaranya agar selalu bersih dan kering, menggunakan BH yang menyokong payudara. Apabila puting susu lecet oleskan kolostrum atau ASI yang keluar pada sekitar puting susu setiap kali selesai menyusui

6) Hubungan suami istri

Secara fisik aman untuk memulai hubungan suami istri begitu darah merah berhenti, dan ibu bisa memasukkan salah satu jarinya kedalam vagina apakah ada rasa nyeri. Jika darah berhenti dan tidak timbul rasa nyeri, ibu bisa melakukan hubungan suami istri kapanpun asalkan ibu sudah menggunakan KB untuk menjarangkan kehamilannya (Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal, 2010)

2. Konsep Teori Involusi Uteri

a. Pengertian

Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus, involusi puerperium dibatasi pada uterus dan apa yang terjadi pada organ dan struktur lain hanya dianggap sebagai perubahan puerperium (Varney's, 2014).

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Ambarwati dan Wulandari, 2008).

b. Proses involusi uteri

Pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah, kira-kira 2 cm dibawah umbilikus dengan fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira-kira sama dengan besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu dengan berat 1000 gram. Peningkatan kadar estrogen dan progesteron bertanggung jawab untuk pertumbuhan masif uterus selama masa hamil. Pertumbuhan uterus pada masa prenatal tergantung pada hiperplasia, peningkatan jumlah sel-sel otot dan hipertropi, yaitu pembesaran sel-sel yang sudah ada. Pada masa post partum penurunan kadar hormon-hormon ini menyebabkan autolisis.

Proses involusi uterus adalah sebagai berikut :

1) Autolysis

Autolysis merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi didalam otot uterine. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga 10 kali panjangnya dari semula dan lima kali lebar dari semula selama kehamilan. Sitoplasma sel yang berlebihan akan tercerna sendiri sehingga tertinggal jaringan fibro elastic dalam jumlah renik sebagai bukti kehamilan.

2) Atofi jaringan

Jaringan yang berpoliferasi dengan adanya estrogen dalam jumlah besar, kemudian mengalami atrofi sebagai reaksi terhadap penghentian produksi estrogen yang menyertai pelepasan plasenta. Selain perubahan atrofi pada otot-otot uterus, lapisan desidua akan mengalami atrofi dan terlepas dengan

meninggalkan lapisan basal yang akan beregenerasi menjadi endometrium yang baru.

3) Efek Oksitoksin (Kontraksi)

Intensitas kontraksi uterus meningkat secara bermakna segera setelah bayi lahir, diduga terjadi sebagai respon terhadap penurunan volume intrauterin yang sangat besar. Hormon oksitoksin yang dilepas dari kelenjar hipofisis memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu proses hemostasis. Kontraksi dan retraksi otot uterin akan mengurangi suplai darah ke uterus. Proses ini akan membantu mengurangi bekas luka implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan. Luka bekas perlekatan plasenta memerlukan waktu 8 minggu untuk sembuh total. Selama 1 sampai 2 jam pertama post partum intensitas kontraksi uterus bisa berkurang dan menjadi teratur. Karena itu penting sekali menjaga dan mempertahankan kontraksi uterus pada masa ini. Suntikan oksitoksin biasanya diberikan secara intravena atau intramuskuler segera setelah kepala bayi lahir. Pemberian ASI segera setelah bayi lahir akan merangsang pelepasan oksitoksin karena isapan bayi pada payudara (Bobak dkk, 2014) dan (Wiknjastro dan Rachimhadhi, 2010).

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uterus diantaranya (Prawirohardjo, 2009) :

1) Senam nifas

Merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Tujuan senam yaitu mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu

setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot perut, otot dasar panggul, dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah, membantu memperlancar terjadinya proses involusi uteri.

2) Mobilisasi dini ibu post partum

Merupakan suatu gerakan yang dilakukan bertujuan untuk merubah posisi semula ibu dari berbaring , miring-miring, duduk sampai berdiri sendiri setelah beberapa jam melahirkan. Tujuan mem perlancar pengeluaran lochea (sisa darah nifas), mempercepat involusi, melancarkan fungsi organ gastrointestinal dan organ perkemihan, memperlancar peredaran sirkulasi darah.

3) Menyusui dini

Menyusui dini merupakan salah satu faktor pendukung terjadinya Proses involusi uteri karena dengan memberikan Air Susu Ibu kepada bayi segera setelah melahirkan sampai satu jam pertama, memberikan efek kontraksi pada otot polos uterus.

4) Gizi

Merupakan proses organisme dengan menggunakan makanan yang dikonsumsi, secara normal melalui proses digesti, transportasi, penyimpanan metabolisme dan pengeluaran zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan fungsi normal dari organ - organ, serta menghasilkan energi.

5) Psikologis

Terjadi pada pasien post partum blues merupakan perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya. Ditinjau dari faktor hormonal , kadar estrogen, progesteron, prolactin, estriol yang terlalu tinggi maupun terlalu rendah. Kadar estrogen yang rendah pada ibu post partum memberikan efek supresi pada aktifitas enzim mono amineoksidase yaitu enzim otak yang bekerja menginaktifkan baik nor adrenalin maupun serotonin yang memberikan efek pada suasana hati dan kejadian depresi pada ibu post partum.

6) Faktor tradisi

Di Indonesia ramuan peninggalan nenek moyang untuk perawatan pasca persalinan masih banyak digunakan, meskipun oleh kalangan masyarakat modern. Misalnya penggunaan ramuan tradisional seperti jamu, bebat pada perut, gayu untuk nifas terdiri dari pengobatan luar dan pengobatan dalam. Pengobatan luar mereka melakukan pengasapan belakang punggung dan rempah-rempah dengan cara dioles ketubuh, sedangkan pengobatan dalam menggunakan rempah dan buah dengan cara diminum (jus nanas, Jamu).

7) Faktor usia

Elastisitas otot uterus pada usia lebih 35 tahun keatas berkurang.

8) Faktor paritas

Ukuran uterus primipara dan multipara juga mempengaruhi proses berlangsungnya involusi (Ambarwati & Wulandari, 2008). Ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan dimana.

mengalami perubahan metabolisme hal ini akan menghambat involusi uterus, ibu yang paritasnya tinggi proses involusinya menjadi lebih lambat, karena makin sering hamil uterus maka akan sering mengalami regangan (Kautsar, 2011).

d. Perubahan normal pada uterus selama post partum.

Involusi uteri tinggi fundus berat uteri diameter uterus palpasi cervik uterus plasenta lahir setinggi pusat 1000gr 12,5cm lembut/lunak 7 hari pertengahan antara pusat dan simpisis 500gr 7,5cm 2cm 14 hari tidak teraba 350gr 5cm 1cm 6 minggu normal 60gr 2,5cm menyempit (Varney, 2014).

Kriteria penurunan Tinggi Fundus Uteri menurut Kenneth (2009), proses penurunan TFU dikatakan cepat jika pada hari pertama nifas TFU >1 jari dibawah pusat dan pada hari ke-3 berada >3 jari dibawah pusat. Dikatakan normal jika pada hari pertama TFU 1 jari dibawah pusat, dan pada hari ke-3 TFU 3 jari dibawah pusat. Tapi dikatakan lambat jika pada hari ke-1 TFU berada <1 jari dibawah pusat, dan pada hari ke-3 TFU setinggi <3 jari dibawah pusat (Varney, 2014).

Involusi dapat diamati dari luar dengan memeriksa fundus uteri sebagai berikut : Segera setelah melahirkan, tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1cm diatas pusat dan menurun kira-kira 1cm setiap hari. Pada hari ke dua setelah persalinan tinggi fundus uteri 1cm dibawah pusat. Pada hari ke 3 - 4 tinggi fundus uteri 2 cm dibawah pusat. Pada hari 5 - 7 tinggi fundus uteri setengah pusat sampai simpisis. Pada hari ke 10 tinggi fundus uteri tidak teraba (Varney, 2014).

Pemeriksaan uterus meliputi mencatat lokasi, ukuran, dan konsistensi.

1) Penentuan lokasi uterus

Dilakukan dengan mencatat apakah fundus berada diatas atau dibawah umbilikus dan apakah fundus berada pada garis tengah abdomen atau bergeser kesalah satu sisi.

2) Penentuan ukuran uterus

Dilakukan melalui palpasi dan mengukur TFU pada puncak fundus dengan jumlah lebar jari dari umbilikus atas atau bawah.

3) Penentuan konsistensi uterus

Ada dua ciri konsistensi uterus yaitu uterus keras teraba sekeras batu dan uterus lunak dapat ditekukkan , terasa mengeras dibawah jari-jari ketika tangan melakukan masase pada uterus (Varney, 2014).

Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi disebut subinvolusi. Subinvolusi sering disebabkan oleh infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terhambat , bila subinvolusi uterus tidak ditangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut atau postpartum haemorrhage. Ciri-ciri subinvolusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya : tidak secara progresif dalam pengembalian ukuran uterus, uterus teraba lunak dan kontraksinya buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang persisten, perdarahan pervagina abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, persisten, dan berbau busuk (Barbara, 2010).

4. Jus Nanas (*Ananas comusus*)

a. Pengertian

Nanas (*Ananas comusus*) berasal dari Amerika Selatan, tepatnya di Brasil. Tanaman ini telah dibudidayakan penduduk pribumi disana sejak lama. Kemudian pada abad ke-16 orang Spanyol membawa nanas ini ke Filipina dan Semenanjung Malaysia, masuk ke Indonesia pada abad ke-15, (1599). Tanaman nanas berbentuk semak dan hidupnya bersifat tahunan (*perennial*). Tanaman nanas terdiri dari akar, batang, daun, bunga, buah dan tunas-tunas.

b. Berbagai kandungan gizi dalam buah nanas

- 1) Kandungan gizi energi jumlah dalam 100 gram : 57,00 kal
- 2) Kandungan gizi Protein jumlah dalam 100 gram : 0,40 gram
- 3) Kandungan gizi lemak jumlah dalam 100 gram : 0,20 gram
- 4) Kandungan gizi karbohidrat jumlah dalam 100 gram : 13,50 gram
- 5) Kandungan gizi kalsium jumlah dalam 100 gram : 18,00 miligram
- 6) Kandungan gizi fosfor jumlah dalam 100 gram : 33,03 miligram
- 7) Kandungan gizi besi jumlah dalam 100 gram : 0,30 miligram
- 8) Kandungan gizi aktivitas retinol jumlah dalam 100 gram : 39,00 gram
- 9) Kandungan gizi vitamin B 1 jumlah dalam 100 gram : 0,08 miligram
- 10) Kandungan gizi vitamin C jumlah dalam 100 gram : 24,00 miligram
- 11) Kandungan gizi air jumlah dalam 100 gram : 85,90 gram
- 12) Enzim bromelain dalam 100 gram : 0,080-0,125 %

c. Manfaat nanas bagi tubuh

- 1) Membantu Pencernaan dan Mempercepat Penyembuhan : Buah nanas kaya akan enzim bromelain yang berguna untuk melegakan tenggorokan dan membantu pencernaan. Enzim bromelain mencerna protein di dalam makanan dan menyiapkannya agar mudah diserap tubuh. Bromelain membantu proses penyembuhan luka dan mengurangi pembengkakan atau peradangan di dalam tubuh. Nanas adalah pilihan yang baik bagi pasien sebelum dan sesudah menjalani operasi
- 2) Berfungsi Sebagai Pembersih : Nanas bersifat membersihkan. Enzim bromelain membantu membersihkan tubuh dan mengimbangi kadar keasaman dalam darah. Nanas menaikkan kadar basa darah dan membantu meringankan penyakit edema dengan cara mengurangi air berlebih di dalam tubuh. Nanas adalah salah satu dari beberapa buah yang mempunyai kandungan aspartic acid yang cukup tinggi. Asam aspartic berfungsi sebagai asam amino di dalam tubuh kita sehingga membantu proses metabolisme tubuh. Asam ini juga membantu membuang asam ammonia di dalam tubuh. Amonia adalah racun yang berbahaya bagi system syaraf pusat.
- 3) Memperkuat system imun dalam tubuh, memperkuat otot jantung dan memperlambat penuaan dini : Nanas mempunyai asam amino esensial dan non esensial untuk membantu memperkuat sistem imun dalam tubuh, mengatasi kelelahan dan meningkatkan stamina dan energi. Zat valine dan leucine yang terdapat di dalam nanas juga dibutuhkan oleh tubuh kita untuk pertumbuhan dan memperbaiki jaringan otot. Zat ini termasuk salah satu zat

esensial yang diperlukan untuk mempertahankan kadar energi tubuh kita. Zat amino non esensial, proline, penting untuk mempertahankan fungsi sendi dan tendon serta menguatkan otot jantung. Selain itu, nanas mengandung cystine yang berguna untuk pembentukan kulit dan rambut kita. Cystine juga membantu memperlambat proses penuaan dini.

- 4) Dapat Meningkatkan Protein Dalam Tubuh dan Mengurangi Dehidrasi :
Mengonsumsi sari buah nanas akan meningkatkan protein dalam tubuh. Nanas juga bisa mengurangi dehidrasi. Buah nanas mengandung vitamin C dan vitamin A (Retinol) masing-masing sebesar 24,0 miligram dan 39 miligram dalam setiap 100 gram. Vitamin C dan A tersebut memiliki aktivitas sebagai antioksidan yang mampu menghentikan reaksi berantai pembentukan radikal bebas dalam tubuh yang diyakini sebagai 'provokator' berbagai penyakit.
- 5) Mengurangi Stress : Menurut penelitian yang dilakukan Wen dan Wroslstad dari Jurusan Ilmu dan Teknologi Pangan, Oregon State University (2002), sari buah nanas ternyata memiliki kandungan serotonin sekitar 1,7 miligram – 3,15 miligram/100 gram. Serotonin ini selain berperan mencegah kanker juga dapat mengurangi stres. Dengan mengonsumsi buah nanas 200 gram setiap hari secara teratur selama beberapa minggu, tubuh memperoleh manfaat ganda. Selain vitamin C sekitar 60 miligram terpenuhi, tubuh akan mengalami rileksasi (terhindar dari stres) karena turunnya kadar kolesterol darah sebesar 10 persen.

- 6) Mengangkat Sel Kulit Mati : Buah dan daun nanas ternyata bermanfaat untuk membersihkan jaringan kulit yang mati (skin debridement). Enzim dalam daun dan buah nanas ternyata dapat membuat jaringan yang terkena luka bakar sehat kembali.
- 7) Menurunkan Berat Badan : Buah nanas ternyata dapat melangsingkan tubuh dan cukup baik digunakan untuk program diet. Caranya adalah sediakan 1 buah nanas yang tidak terlalu matang, kupas lalu cuci bersih. Potong seperlunya lalu dijus atau diparut, kemudian peras airnya. Minum perasan air ini tanpa campuran apapun, lakukan dua kali sehari.
- 8) Dapat Mengobati Radang Tenggorokan : Sediakan dua buah nanas masak. Kupas kulitnya, cuci sampai bersih, potong seperlunya, dijus atau diparut, peras airnya, minum 3 kali sehari masing2 1/3 bagian.
- 9) Mengobati Rasa Kembung Perut : Minum jus nanas sekitar 30 menit sebelum makan, lakukan 3 kali sehari masing2 sebanyak ½ gelas (150 cc)
- 10) Menyembuhkan Radang Kulit : Sediakan ½ buah nanas yang sudah masak, kupas, cuci bersih, lalu parut. Gosokan parutan nanas pada bagian kulit yang sakit, lakukan pada malam hari menjelang tidur, biarkan semalaman, dan cuci keesokan harinya.

4. Hubungan Nanas terhadap involusi uterus

Penurunan tinggi fundus dapat terjadi secara signifikan pada ibu postpartum hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Ripniatin (2015) bahwa penurunan tinggi fundus dapat terjadi secara signifikan karena pengaruh pemberian jus nanas selama 7 hari dengan setiap hari diberikan jus nanas 2 kali

sehari sebanyak 150 gram nanas. Hasilnya tinggi fundus ibu post partum dengan pemberian jus nanas lebih cepat mengalami penurunan dibandingkan dengan tinggi fundus ibu post partum tanpa pemberian jus nanas

Sesuai dengan pendapat Mochtar (2010) ibu nifas sebaiknya banyak makan makanan yang mengandung protein, banyak cairan, sayur-sayuran dan buah-buahan dan tidak ada batasan cairan yang masuk. Buah-buahan mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ-organ tubuh terutama mempercepat involusi uterus. Kemampuan jus nanas dalam mempercepat penyembuhan luka perineum ini karena adanya kandungan enzim bromelain pada jus nanas. Pengaruh Jus Nanas Terhadap Percepatan Penurunan ini berperan pada fase inflamasi pada proses penyembuhan luka. Fase ini berlangsung sejak terjadinya luka sampai hari kelima. Potensi bromelin sebagai antinyeri, antiedema, debridement (menghilangkan debris kulit) akibat luka bakar, mempercepat penyembuhan luka, dan meningkatkan penyerapan antibiotik, sangat bermanfaat dalam penyembuhan pascaoperasi (Orsini, 2016). Herdyastuti (2016) menyatakan enzim bromelain memiliki kemampuan untuk menguraikan protein menjadi asam amino. Bromelain berkhasiat membantu pencernaan makanan, anti inflamasi, mengangkat sel-sel kulit yang mati serta penyakit kulit seperti gatal-gatal, eksim dan kudis. Jus nanas mengandung pektin, vitamin C, dan enzim bromelin yang berkhasiat untuk mengurangi rasa sakit dan memperlancar peredaran darah dan berkhasiat untuk proses penyembuhan luka. Artinya mengkonsumsi jus nanas dapat mempercepat penyembuhan luka perineum.

Mugisha & Origa (2016) mengemukakan bahwa nanas mengandung enzim *bromelain* yang dapat menstimulasi produksi prostaglandin yang memiliki efek merangsang kontraksi uterus. Nanas juga mengandung *serotonin* yang merangsang terjadinya kontraksi uterus sehingga mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian Ripniatin Darmining Rahayu tentang perbedaan penurunan tinggi fundus uteri setelah Pemberian jus nanas pada ibu post partum Di Kabupaten Klaten tahun 2015. Hasil analisis data dengan independen sample t test memperoleh nilai t hitung sebesar 3,283 dengan probabilitas (p) = 0,003, sedangkan ttabel pada taraf signifikansi 5% (df= 30) adalah 2,042. Dikarenakan t hitung > t tabel (3,283 > 2,042) dengan $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan penurunan TFU antara kelompok eksperimen dan kontrol. Pemberian Jus nnas sebanyak 150 gram nanas Nilai rata-rata penurunan TFU pada kelompok eksperimen mencapai 9,55 cm lebih tinggi daripada rata-rata penurunan TFU pada kelompok kontrol yang hanya mencapai 4,90 cm. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jus nanas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap dengan independen sample t test memperoleh nilai thitung sebesar 3,283 dengan probabilitas (p) = 0,003, sedangkan ttabel pada taraf signifikansi 5% (df= 30) adalah 2,042. Dikarenakan thitung > ttabel (3,283 > 2,042) dengan $p < 0,05$ maka terdapat perbedaan penurunan TFU antara kelompok eksperimen dan kontrol. Nilai rata-rata penurunan TFU pada kelompok eksperimen mencapai 9,55 cm lebih tinggi daripada rata-rata penurunan TFU pada kelompok kontrol yang hanya

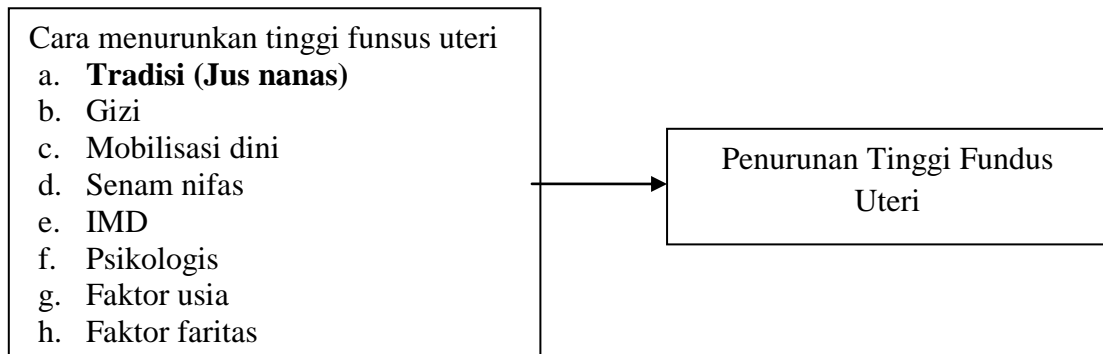
mencapai 4,90 cm. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian jus nanas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap

2. Penelitian Nurniati tentang Pengaruh jus nanas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang tahun 2014, hasil didapatkan Rerata TFU hari ke-1 pada kelompok intervensi $12,37 \pm 0,72$ dan $12,42 \pm 0,54$ pada kelompok kontrol. Rerata TFU hari ke-3 pada kelompok intervensi $9,00 \pm 0,94$ dan $9,87 \pm 0,75$ pada kelompok kontrol. Sedangkan rerata TFU hari ke-6 pada kelompok intervensi $5,72 \pm 0,88$ dan $7,37 \pm 0,68$ pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ($p=0,00$) dan hari ke 6 ($p=0,00$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jus nanas berpengaruh terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan kerangka acuan yang disusun berdasarkan kajian berbagai aspek, baik secara teoritis maupun empiris yang membutuhkan gagasan dan mendasari usulan penelitian (Notoadmodjo, 2012). Berdasarkan teori di atas, maka penulis membuat kerangka teori sebagai berikut :

Gambar 2.1
Kerangka Teori Penelitian



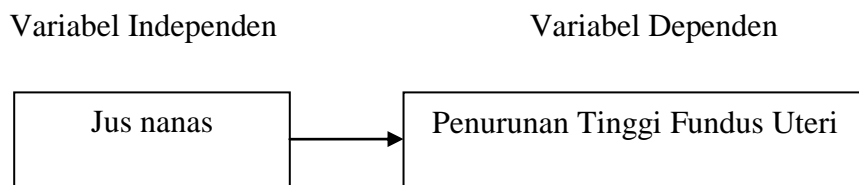
Sumber :Prawirohardjo (2009)

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti. (Notoatmodjo, 2012).

Dari uraian kerangka konsep penelitian sebagai berikut

Gambar 2.2
Kerangka Konsep



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara dari pertanyaan penelitian (Notoatmodjo, 2012). Berdasarkan kerangka konsep diatas dirumuskan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha : Ada pengaruh jus nanas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2019