



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 3 | Nomor 4 | Oktober – Desember 2022

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v3i4.1070

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Implementasi Asuhan Komplementer pada Keluhan Ibu Postpartum Berbasis Homecare

Senditya Indah Mayasari[✉]^{ID}, Yuliyani^{ID}, Nicky Danur Jayanti^{ID}

Prodi DIII Kebidanan, STIKES Widyagama Husada, Malang, Indonesia

✉ Email korespondensi : senditya.mayasari@widyagamahusada.ac.id



Article history:

Received: 01-04-2022

Accepted: 01-06-2022

Published: 31-10-2022

Kata kunci:

ibu postpartum;
asuhan
komplementer;
homecare.

Keywords:

postpartum mother;
complementary care;
homecare.

ABSTRAK

Pada masa nifas seringkali ibu *postpartum* dihadapkan dengan keluhan atau masalah yang mengakibatkan ibu kesulitan dalam menjalani masa nifas. Perubahan secara fisik dan psikologi kerap kali menjadi masalah yang muncul pada masa nifas. Asuhan komplementer diberikan pada ibu postpartum untuk mencegah terjadinya masalah atau komplikasi masa nifas. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat memberikan asuhan komplementer pada ibu nifas dengan melakukan kunjungan rumah. Hasil kegiatan: dilakukan asuhan komplementer kepada 12 ibu postpartum di wilayah Tasikmadu Kota Malang. Beberapa keluhan yang dirasakan ibu postpartum seperti ASI tidak lancar, ibu tidak bisa tidur dapat dikurangi tanpa pemberian tindakan medis dan farmakologi. Dengan pemberian asuhan komplementer pada ibu *postpartum* berbasis homecare, dapat mengurangi dan tatalaksana keluhan atau masalah yang dialami ibu, mencegah terjadinya *postpartum blues*, ibu lebih percaya diri dan mandiri, bayi mendapatkan kebutuhannya secara optimal, serta meningkatkan peran serta keluarga dalam keberhasilan ibu melewati masa nifas. Asuhan komplementer dapat diberikan pada saat ibu melakukan kunjungan ulang oleh tenaga kesehatan seperti bidan, perawat pada ibu postpartum untuk mengurangi terjadinya masalah sepanjang masa nifas.

ABSTRACT

During the postpartum period, postpartum mothers are often faced with complaints or problems that result in difficulties for the mother in undergoing the postpartum period. Physical and psychological changes are often problems that arise during the puerperium. Complementary care is given to postpartum mothers to prevent problems or complications during the puerperium. The purpose of community service activities is to provide complementary care to postpartum mothers by making home visits. The results of the activity: complementary care was carried out for 12 postpartum mothers in the Tasikmadu area of Malang City. Some of the complaints felt by postpartum mothers such as breast milk is not smooth, mothers can not sleep can be reduced without giving medical and pharmacological measures. By providing complementary care to postpartum mothers based on homecare, it can reduce and manage complaints or problems experienced by mothers, prevent postpartum blues, mothers are more confident and independent, babies get their needs optimally, and increase family participation in the mother's success through the postpartum period. . Complementary care can be provided during repeat visits by health workers such as midwives, nurses to postpartum mothers to reduce the occurrence of problems during the puerperium.



PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah melahirkan sampai berakhir kurang lebih 6-8 minggu. Masa ini merupakan masa-masa dimana ibu *postpartum* mengalami banyak perubahan secara fisik dan psikologi yang bilamana tidak dipersiapkan dengan baik dan mendapat *support* dari keluarga dapat mengakibatkan masalah serius (Astutik, 2015). Perubahan fisik yang paling banyak dihadapi oleh ibu *postpartum* diantaranya bentuk tubuh yang tidak ideal, perut menggembung, payudara tampak membesar, dan wajah kusam. Sedangkan perubahan psikologi ibu merasa cepat lelah, sensitif, mudah marah, merasa cemas atau yang disebut dengan tanda gejala *baby blues*. Perubahan fisik dan psikologi pada ibu *postpartum* jika tidak segera dilakukan upaya pencegahan dan penanganan tidak hanya berdampak bagi ibu, namun juga pada bayi, keluarga dan lingkungan sekitar.

Menurut data dari WHO (2017), angka kejadian *postpartum blues* secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8% yang mana 50% kasus terjadi pada usia produktif (20-50 tahun). Selain itu WHO menyatakan bahwa gangguan *postpartum blues* dialami sekitar 20% ibu dan 12% suami (Hutagaol, 2019). Sedangkan prevalensi *postpartum* di Asia cukup tinggi diantara 26-85%. Di Indonesia sendiri kejadian *postpartum blues* mencapai 50-70% ibu *postpartum*. Angka kejadian ini sangat tinggi dan cukup memprihatinkan.

Berbagai upaya untuk mencegah serta menanggulangi masalah pada masa nifas dilakukan agar ibu *postpartum* dapat menjalani masa nifas dengan baik, karena jika masa nifas terlewat dengan baik bayi akan mendapatkan kebutuhan fisik dan psikologinya dengan baik pula. Keberhasilan ibu dapat melewati masa-masa kritis ini sangat diperlukan adanya kesiapan mulai sebelum hamil hingga dukungan dari suami, keluarga terdekat, masyarakat dan *support* dari tenaga kesehatan. Salah satu upaya yang dapat diberikan adalah dengan asuhan komplementer yaitu pelayanan kesehatan yang diberikan untuk mengurangi intervensi medis dan farmakologi. Asuhan komplementer pada pelayanan kebidanan dapat diberikan untuk kesehatan ibu dan anak mulai dari periode pra kehamilan, masa kehamilan, persalinan dan BBL, nifas, kontrasepsi, anak-anak, remaja hingga lansia. Tujuan pemberian asuhan komplementer sebagai upaya alternatif pengobatan yang dapat dilakukan oleh masyarakat secara mandiri dengan bimbingan atau arahan tenaga kesehatan serta meningkatkan pelayanan kesehatan dengan dengan upaya promotif dan preventif.

Asuhan komplementer pada masa nifas diberikan sesuai dengan kebutuhan dan masalah yang dihadapi ibu *postpartum*. Masalah yang sering dihadapi ibu *postpartum* diantaranya masalah menyusui mulai dari cara menyusui yang benar, ASI tidak lancar, putting susu lecet, bendungan ASI hingga mastitis. Masalah berikutnya bentuk tubuh yang tidak ideal, ibu merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya pasca melahirkan dengan perut menggembung, adanya *stretchmark* dan wajah kusam. Masalah lainnya ketidaksiapan menjadi seorang ibu, ibu merasa cemas, mudah tersinggung, hingga masalah komplikasi masa nifas seperti perdarahan dan infeksi. Beberapa asuhan komplementer dapat dilakukan terhadap masalah pada ibu *postpartum*, seperti pelayanan *Post Natal Treatment* (PNT) yang meliputi *massage*, perawatan payudara, pijat oksitosin, spa masa nifas dan totok wajah (Yuliyani, 2019)

Sebagai tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam mendampingi ibu *postpartum* agar dapat melewati masa nifas dengan baik dapat memberikan pelayanan dengan komplementer (Kostania, 2015). Bidan dengan ketrampilan tambahan yang dimiliki dapat memberikan pelayanan secara non medis dan terapeutik, seperti *hypnoterapy*, *massage*, herbal, akupunktur dan akupressur. Asuhan komplementer dapat dilakukan dengan metode kunjungan rumah (*homecare*), karena

selain ibu merasa lebih nyaman dilakukan pelayanan dirumah, keluarga juga dapat berperan serta dalam memberikan asuhan kepada ibu. Kelebihan lainnya dengan kunjungan rumah antara lain lebih terjaga privasi ibu dan keluarga, mengurangi biaya untuk ke pelayanan kesehatan, komunikasi lebih nyaman, jadwal kunjungan lebih fleksibel, pelayanan yang diterima lebih intens.

Gambaran situasi dari mitra pengabdian masyarakat, tim berkoordinasi dengan Bidan Koordinator di wilayah Tasikmadu Kota Malang, didapatkan 12 ibu *postpartum* di periode Maret 2022. Setelah dilakukan pengkajian lebih dalam terhadap ibu *postpartum*, 9 dari 12 ibu *postpartum* mengalami masalah dalam menghadapi masa nifasnya. Dengan kondisi saat ini yang masih pandemi COVID-19 pelayanan kesehatan menerapkan pembatasan jam pelayanan. Pelayanan kesehatan wajib mematuhi protokol kesehatan (mencuci tangan, menggunakan masker dan menjaga jarak), membatasi jumlah pengunjung dan jam operasional. Pada kasus-kasus yang tidak emergency, pasien diharapkan untuk tidak ke pelayanan kesehatan. Beberapa pelayanan dapat dilakukan dengan kunjungan rumah (*homecare*) atau dengan perjanjian terlebih dahulu. Pada ibu *postpartum* kunjungan ulang atau kontrol pasca bersalin dapat dilakukan dengan kunjungan rumah.

Berdasarkan permasalahan ibu *postpartum* diatas, tim pengabdian masyarakat Prodi DIII Kebidanan STIKES Widyagama Husada ingin memberikan asuhan komplementer pada ibu nifas dengan melakukan kunjungan rumah. Tujuan pengabdian ini adalah dengan pemberian asuhan komplementer pada ibu *postpartum* berbasis *homecare*, diharapkan dapat mengurangi dan tatalaksana keluhan atau masalah yang dialami ibu, mencegah terjadinya *postpartum blues*, ibu lebih percaya diri dan mandiri, bayi mendapatkan kebutuhannya secara optimal, serta meningkatkan peran serta keluarga dalam keberhasilan ibu melewati masa nifas

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada 12 ibu *postpartum* mulai tanggal 2 Maret – 8 April 2022 di rumah ibu *postpartum* wilayah Tasikmadu Kota Malang. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu *postpartum* dilakukan beberapa tahap persiapan yang digambarkan pada alur kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

1. Tahap koordinasi dan penjadwalan kunjungan

Koordinasi awal dilakukan tim pengabdian masyarakat bersama Bidan Koordinator untuk mendapatkan ijin kegiatan yang akan dilakukan. Setelah mendapatkan persetujuan, tim dibantu Bidan Koordinator mendatangi rumah ibu *postpartum* untuk menjelaskan tujuan dan prosedur dari kegiatan, serta melakukan *informed consent*. Tim pengabdian masyarakat melakukan penjadwalan kunjungan rumah dengan ibu *postpartum*. Masing-masing ibu *postpartum* dilakukan asuhan komplementer berbasis *homecare* 1 minggu 3 kali. Asuhan komplementer yang diberikan terfokus pada keluhan atau masalah yang dirasakan pada ibu *postpartum*.

2. Tahap persiapan alat dan bahan

Alat dan bahan dipersiapkan sebelum kunjungan rumah dilakukan. Persiapan alat dan bahan berdasarkan asuhan komplementer yang akan diberikan pada ibu *postpartum*. Beberapa alat dan bahan yang disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat antara lain, *body massage*, *baby oil*, *aromateraphy*, kapas bulat, cacing / cawan kecil, phantom / alat peraga, dan leaflet. Sedangkan alat disiapkan oleh ibu *postpartum* diantaranya waslap, handuk, dan jarik.

3. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ibu *postpartum* berbasis *homecare* dilakukan sesuai jadwal yang telah disepakati. Asuhan komplementer yang diberikan berdasarkan keluhan atau masalah yang dirasakan ibu *postpartum* antara lain: *massage* ibu *postpartum*, perawatan payudara, pijat oksitosin, totok wajah dan mengajarkan ibu menggunakan bengkung yang benar dan nyaman.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah asuhan komplementer pada ibu *postpartum* selama 1 minggu 3 kali telah diberikan. Evaluasi diberikan dengan lembar kuesioner dan kemudian dilakukan analisis data. Kuesioner diberikan sebelum dan sesudah pemberian asuhan komplementer. Beberapa pertanyaan diantaranya keluhan yang dirasakan saat awal *postpartum*, berapa lama keluhan yang dirasakan, tatalaksana keluhan yang sudah dilakukan oleh ibu. Berikut ini adalah tautan kuesioner yang digunakan <https://forms.gle/z3WSYJuCHUNmRD388>

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan asuhan komplementer pada ibu *postpartum* berbasis *homecare* bertujuan untuk mengurangi dan tatalaksana keluhan atau masalah yang dialami ibu, mencegah terjadinya *postpartum blues*, ibu lebih percaya diri dan mandiri, bayi mendapatkan kebutuhannya secara optimal, serta meningkatkan peran serta keluarga dalam keberhasilan ibu melewati masa nifas. Asuhan komplementer saat ini menjadi trend dibidang kesehatan yang menjadi salah satu upaya alternatif untuk menanggulangi masalah kesehatan. (Rahayu, 2020). Selain pelayanan yang tidak menggunakan tindakan medis dan farmakologi, asuhan komplementer dapat dilakukan sendiri dirumah dengan pendampingan sebelumnya oleh tenaga kesehatan, lebih murah dan ekonomis. Dari 12 ibu *postpartum* yang dilakukan asuhan komplementer berbasis *homecare* didapatkan keluhan / masalah yang dirasakan ibu (tabel 1.)

Tabel 1. Keluhan Ibu Postpartum

Keluhan	Jumlah	
	N	%
ASI tidak lancar	9	75,0
Putting susu lecet	6	50,0
Kurang tidur, lelah	7	58,3
Tidak nyaman dengan penggunaan bengkung	9	75,0
Kaki bengkak	8	66,7

Berdasarkan keluhan yang dirasakan ibu *postpartum* diatas, tim pengabdian masyarakat melakukan asuhan komplementer dengan mengunjungi rumah ibu. Penatalaksanaan pada masalah menyusui seperti ASI tidak lancar, asuhan komplementer yang dilakukan adalah dengan memberikan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah merupakan gerakan memijat pada daerah punggung sepanjang sisi

tulang, neurotransmitter merangsang sumsum tulang belakang leher dengan mengirimkan pesan langsung ke hipotalamus di kelenjar hipofisis posterior untuk melepaskan oksitosin, menyebabkan air susu keluar dari payudara (Pilaria, 2018). Pijat oksitosin dapat memberikan efek relaks, nyaman dan mampu menghilangkan stres, kondisi ini dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin dan produksi ASI akan lancar (Hamranani, 2010). Manfaat pijat oksitosin lainnya dapat menstabilkan psikologis sehingga terhindar dari stres, ibu merasa tenang dan nyaman, lebih percaya diri sehingga menciptakan kemandirian ibu *postpartum* (Asih, 2018).



Gambar 2. Pijat Oksitosin

Ibu *postpartum* duduk menghadap tembok, meja atau sandaran kursi dengan menggunakan bantal untuk menopang bagian tubuh agar posisi nyaman. Tim pengabdian berdiri dibelakang ibu dan melakukan gerakan pijat oksitosin di daerah punggung sepanjang sisi tulang belakang. Gerakan ini dapat dilakukan selama 15-30 menit (Yunarsih, 2018). Agar lebih efektif pijat oksitosin dilakukan dengan ibu *postpartum* menanggalkan baju bagian atas dan bagian dada ditutup handuk, tim pengabdian memberikan *baby oil* atau *oil massage* untuk memudahkan saat melakukan *treatment*. Pijat oksitosin ini tim pengabdian ajarkan kepada suami atau keluarga terdekat ibu agar pijat oksitosin dapat dilakukan sesering mungkin agar ASI ibu menjadi lancar, ibu merasa lebih rileks dan nyaman. Kemudian meminta suami atau keluarga terdekat ibu untuk mencoba gerakan pijat oksitosin.

Asuhan komplementer pada puting susu lecet dilakukan dengan mengajar ibu dan melibatkan keluarga cara perawatan payudara dan menyusui yang benar. Penyebab terjadinya puting susu lecet diantaranya posisi menyusui yang kurang tepat, cara melepas puting susu, dan penggunaan BH yang terlalu ketat (Yolanda, 2020). Cara menyusui yang benar yaitu : 1) Ibu mencuci tangan dengan air bersih dan mengalir, 2) Ibu duduk bersandar dengan posisi yang nyaman, kaki menapak / tidak menggantung, 2) Posisikan bayi menghadap ibu dengan perut bayi menempel pada perut ibu, 3) Keluarkan sedikit ASI dan oleskan ASI disekitar puting susu dan areola, 4) Payudara dipegang dengan ibu jari diatas dan jari lainnya menopang dibawah, 5) Rangsang mulut bayi agar terbuka lebar dengan menempelkan puting susu di mulut bayi, 6) Saat mulut bayi terbuka, masukkan puting susu hingga sebagian areola masuk pada mulut bayi, 7) Saat posisi sudah benar, bayi akan menyusui dengan nyaman. Saat bayi sudah kenyang dan tertidur, puting akan terlepas sendiri, jika ingin melepaskan puting susu tidak dianjurkan untuk langsung menarik puting

susu karena dapat mengakibatkan putting susu lecet (Nur Soleha *et al.*, 2019). Cara melepas putting susu dengan menekan dagu bayi kebawah kemudian keluarkan putting susu atau memasukkan jari kelingking ibu ke mulut bayi kemudian keluarkan putting susu. Untuk memudahkan ibu *postpartum* memahami dan mengingat langkah-langkah menyusui yang benar, tim pengabdian mempraktekkan secara langsung dengan bantuan phantom dan leaflet.



Gambar 3. Cara Menyusui yang Benar

Alat dan bahan yang diperlukan dalam perawatan payudara cukup sederhana, yaitu *baby oil* atau *oil massage*, handuk, waslap serta 2 waskom yang berisi air hangat dan air dingin. Perawatan payudara diawali dengan penatalaksanaan puting susu lecet dengan memberikan atau mengolesi ASI disekitar puting susu yang lecet. Ibu dianjurkan untuk mengolesi ASI sebelum dan sesudah menyusui, karena didalam ASI terdapat kandungan anti-bakteri yang dapat mengobati puting yang lecet, selain itu menjadikan puting susu lebih lembab / tidak kering dan kenyal (Ratih, 2019).



Gambar 4. Perawatan Payudara

Perawatan payudara dilakukan agar dapat melancarkan sirkulasi darah, menjaga kebersihan payudara terutama puting susu agar terhindar terjadi infeksi sehingga dapat mencegah terjadinya masalah saat menyusui dan ibu dapat menyusui bayinya dengan baik. Langkah langkah perawatan payudara 1) Menyiapkan posisi ibu, baju

bagian atas dilepas dan ditutup handuk, 2) Petugas berada dibelakang ibu dan menunagkan secukupnya baby oil / oil *massage* ditelapak tangan, 3) Melakukan pengurutan payudara dari atas, samping kemudian kebawah dilakukan sebanyak 20 kali, 4) Tangan kiri menopang payudara sebelah kiri, tangan kanan melakukan pengurutan searah jarum jam dengan ruas-ruas jari dan lakukan pada payudara sebelah kanan masing-masing sebanyak 20 kali, 5) Dengan langkah yang sama melakukan pengurutan dengan buku-buku jari sebanyak 2 kali, 6) Langkah terakhir dilakukan pengompresan secara bergantian air hangat dan air dingin selama 5 menit, kemudian ibu dibantu untuk menggunakan BH dan baju (Ningsih *et al.*, 2021).

Keluhan yang sering dirasakan ibu postpartum adalah kurang istirahat sehingga badan terasa cepat lelah, pegal dan tidak bersemangat. Asuhan komplementer yang dapat diberikan adalah *massage*. *Massage* pada ibu *postpartum* dapat memberikan beberapa manfaat dan efektif membantu pemulihan Ibu dalam masa nifas, seperti meredakan beberapa titik kelelahan pada tubuh, melepaskan tegangan pada otot, memperbaiki peredaran darah, dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan tubuh. *Massage* ibu *postpartum* meningkatkan serotonin dan dopamim dan menurunkan kortisol dan neropinefrin. Efek ini dapat menurunkan nyeri pada punggung, dapat mendukung tidur lebih nyenyak dan mengurangi masalah psikologi masa nifas (MaHTAS, 2015). Pijat *postnatal* diberikan pada ibu pasca salin pada waktu 2-4 jam setelah persalinan dan selebihnya. Pijat *postnatal* tidak diperbolehkan pada ibu dengan pasca operasi *sectio caesarea* (tunggu sekitar 2 minggu agar tidak menimbulkan nyeri baru atau menghindari pemijatan pada daerah perut).



Gambar 5. *Massage* pada kaki untuk melancarkan peredaran darah

Alat dan bahan antara yang perlu disiapkan lain *oil massage*, jarik, selimut atau handuk. Langkah-langkah *massage* pada ibu *postpartum*: 1) Mempersilahkan ibu mengganti baju dengan memakai jarik, kemudian ibu tidur dengan posisi tengkurap, 2) Tutup badan ibu menggunakan kain penutup badan, kemudian lepaskan jarik bagian belakang, 3) Melakukan pemanasan (*holding*) pada daerah punggung hingga kaki, 4) Memulai *massage* dari bagian punggung, kaki belakang, kaki depan, tangan, perut, pundak dan terakhir totok wajah. Saat *massage* dilakukan tim pengabdian memperhatikan reaksi dan memanyakan apakah pijatan yang dirasakan terlalu kuat atau kurang. Agar ibu *postpartum* merasa nyaman dan rileks, *oil massage* yang digunakan beraroma terapi, seperti aroma green tea, almond, lavender dan lain-lain. Aromaterapi digunakan sebagai alternatif untuk merelaksasikan tubuh, memperbaiki mood serta menyegarkan pikiran. Kandungan tanaman yang digunakan sebagai

aromaterapi yaitu minyak essensial atau yang lebih dikenal dengan minyak atsiri (Aziz et al., 2018).

Totok wajah merupakan pemijatan pada daerah wajah dan kepala yang bertujuan untuk mengaktifkan titik-titik aura wajah dan melancarkan peredaran darah. Pemijatan ini dilakukan pada area garis senyum, pelipis, atas alis dan pangkal hidung. Pemijatan pada seluruh tubuh dilakukan terlebih dahulu sebelum totok wajah diberikan agar otot-otot dan syaraf pada tubuh menjadi lebih rileks (Mayasari, 2020).



Gambar 6. Totok Wajah

Totok wajah pada ibu *postpartum* sangat efektif untuk menghilangkan rasa penat, lelah, pusing hingga mengurangi wajah yang kusam. Dengan penggunaan *oil massage* seperti minyak zaitun membantu mengangkat sel-sel mati pada wajah, melembabkan wajah, hingga menyamarkan atau memudahkan bercak atau bintik-bintik hitam yang timbul saat hamil serta mencegah dan memperbaiki kerusakan kulit pada wajah. Efek totok wajah memberikan rasa rileks sehingga ibu *postpartum* merasa nyaman dan lebih segar (Sumantri et al., 2016).

Masalah lain yang ditemui pada ibu *postpartum* yaitu kurang nyaman saat menggunakan bengkung. Bengkung adalah kain panjang yang digunakan ibu pasca melahirkan yang bertujuan agar perut tidak tampak menggelambir, menjaga posisi tubuh dan sebagai pereda nyeri (*afterpain*). Selain berbentuk kain panjang dengan panjang sekitar 5-10 meter, saat ini bengkung terdapat beberapa model yang lebih praktis penggunaannya yang biasa disebut stagen, gurita atau korset (Rahayu, 2018). Beberapa ibu *postpartum* kurang nyaman saat menggunakan bengkung dan semacamnya karena kesulitan jika memasangnya sendiri, terasa gatal, susah bernafas hingga mengganggu aktifitas.



Gambar 7. Cara Penggunaan Bengkung yang Benar

Manfaat penggunaan bengkung membantu proses involusi uterus dan memulihkan tonus abdomen, mengurangi nyeri pada punggung sehingga dapat membantu bentuk postur tubuh menjadi lebih baik (Amalia, 2014). Penggunaan bengkung jika digunakan sesuai dengan cara dan aturan yang benar sangat bermanfaat bagi ibu *postpartum* dan sebaliknya jika penggunaan bengkung yang justru tidak membuat ibu nyaman dapat mengakibatkan masalah. Tim pengabdian melakukan demonstrasi cara penggunaan bengkung yang mudah dipraktikkan, praktis dan nyaman. Beberapa ibu *postpartum* mengatakan jika menggunakan bengkung masih dibantu oleh suami atau ibu mertua.

Setelah kunjungan rumah selesai dilakukan pada 12 ibu *postpartum*, tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan dengan mentabulasi hasil kuesioner pasca pemberian asuhan komplementer, didapatkan hasil pada Tabel 2.

Tabel 2. Keluhan Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Diberikan Asuhan Komplementer

Keluhan	Sebelum Diberikan Asuhan Komplementer		Setelah Diberikan Asuhan Komplementer	
	N	%	N	%
ASI tidak lancar	9	75,0	0	0,0
Putting susu lecet	6	50,0	0	0,0
Kurang tidur, lelah	7	58,3	2	16,7
Tidak nyaman dengan penggunaan bengkung	9	75,0	0	0,0
Kaki bengkak	8	66,7	3	25,0

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan 3 dari 5 keluhan ibu *postpartum* teratasi. 9 ibu *postpartum* yang mengeluh ASI tidak lancar sudah dapat menyusui bayinya dengan lancar setelah dilakukan pijat oksitosin baik oleh tim pengabdian maupun keluarga. Ibu *postpartum* dengan keluhan putting susu lecet teratasi dengan perawatan payudara yang dilakukan. Ibu tidak merasakan nyeri atau sakit saat menyusui. Penggunaan bengkung sudah dapat ibu lakukan sendiri dan ibu merasakan nyaman saat menggunakan bengkung. Terdapat 2 ibu *postpartum* yang masih merasakan kurang tidur dan cepat lelah, hal ini dikarenakan aktifitas ibu yang banyak dirumah sehingga belum sempat untuk melakukan pijat setelah beraktifitas. Menganjurkan ibu *postpartum* untuk istirahat yang cukup dan memenuhi kebutuhan

nutris yang baik agar tidak mengalami masalah selama masa nifas. 3 Ibu *postpartum* masih mengalami bengkak pada kaki. Setelah dievaluasi posisi kaki ibu saat menyusui menggantung, hal ini mengakibatkan aliran darah tidak lancar. Mengingatkan kembali ibu *postpartum* untuk menyusui bayinya dengan posisi yang benar.

SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan komplementer pada masa nifas sangat membantu ibu *postpartum* dalam melewati masa-masa sulit di periode masa nifas. Dengan pemberian asuhan komplementer pada ibu *postpartum* berbasis *homecare*, dapat mengurangi dan tatalaksana keluhan atau masalah yang dialami ibu, mencegah terjadinya *postpartum blues*, ibu lebih percaya diri dan mandiri, bayi mendapatkan kebutuhannya secara optimal, serta meningkatkan peran serta keluarga dalam keberhasilan ibu melewati masa nifas. Ibu *postpartum* dan keluarga merasa nyaman dilakukan asuhan di rumah karena lebih privasi dan intens dalam pelayanan yang diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2014). Nyeri Pasca Bersalin. *Majalah Ayah Bunda*.
- Asih, Y. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Produksi ASI pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 209. Retrieved from <http://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/931>
- Astutik, S. (2015). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta : Erlangga. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1159408>
- Aziz, Z., Akil, A., Siti, H., Alptug, K., Muhammad, M., David, L., Mohd, R., Magdah, G., Mohammad, A dan Ghulam, M. (2018). Essential Oils: Extraction Techniques, Pharmaceutical And Therapeutic Potential - A Review. *Current Drug Metabolism.*, 19, 1–10. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30039757/>
- Hamranani. (2010). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu *Postpartum* Yang Mengalami Persalinan Lama Di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten. Retrieved from <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=137193&lokasi=loka>
- Hutagaol. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kemauan Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Tuminting Kecamatan Tuminting. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(1), 1–7. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6693>
- Kostania, G. (2015). Pelaksanaan Pelayanan Kebidanan Komplementer Pada Bidan Praktek Mandiri Di Kabupaten Klaten. *Gaster*, XII(1). Retrieved from <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/84>
- MaHTAS, H. T. A. S. (2015). Traditional Postnatal Care in Restoring Women's Physical and Mental Health. *Medical Development Division, Ministry of Health Malaysia*, 004. Retrieved from https://www.moh.gov.my/index.php/database_stores/attach_download/348/267
- Mayasari, Senditya Indah; Jayanti, N. D. (2020). *Spa Treatment Untuk Prenatal dan Postnatal* (1st ed.). Solok, Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PU8tEAAQBAJ>
- Ningsih, E. S., Muthoharoh, H., & Erindah, U. (2021). Pengetahuan Ibu Nifas tentang Perawatan Payudara pada Masa Laktasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(2), 79–82. Retrieved from <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes/article/view/1240>
- Nur Soleha, S., Sucipto, E., & Izah, N. (2019). Pengaruh Perawatan Payudara Terhadap Produksi ASI Ibu Nifas. *Oksitosin: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 98–106. LP2M Universitas Ibrahimy. Retrieved from <https://journal.ibrahimiy.ac.id/index.php/oksitosin/article/view/491>
- Pilaria, E. (2018). The Effect of Oxytocin Massage on *Postpartum* Mother Breast Milk Production at Pejerk Public Health in the Year of 2017. *YARSI Medical Journal*, 26(1), 027. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jky/article/view/414>

- Rahayu, D. T. (2018). Pendidikan Komunitas Tentang Pemakaian Bengkung Pada Ibu Nifas di Desa Keling Kecamatan Kepung Kabupaten Kediri. *At-Tamkin: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 35–44. Retrieved from <https://ejournal.uniramalang.ac.id/index.php/attamkin/article/view/96>
- Rahayu, W. (2020). Pengetahuan dan Penerimaan Terapi Komplementer pada Ibu Nifas Berbasis Kearifan Lokal. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(4), 267–272. Retrieved from <https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/view/262/0>
- Ratih, S. (2019). Teknik Menyusui Yang Benar Di Desa Wanaraja, Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal PPKM*, 6(1), 45–49. Retrieved from <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/ppkm/article/view/550>
- Sumantri S, Dewi Susilowati, D. K. W. (2016). Penurunan Kecemasan Ibu Nifas Menggunakan Totok Wajah di Fasilitas Pelayanan Persalinan. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 1(1). Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/288020883.pdf>
- Yolanda, W. et al. (2020). Hubungan Teknik Menyusui Dengan Puting Lecet Pada Ibu Menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Sulan Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2019. *Jurnal Maternitas UAP (JAMAN UAP)*, 1(2). Retrieved from <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/menyusuirin>
- Yuliyani, Y. (2019). Karakteristik Ibu Dan Post Natal Treatment (PNT) Berhubungan Dengan Terjadinya Postpartum Blues. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 69–75. Retrieved from <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/1319>
- Yunarsih, R. D. dan. (2018). Penerapan Pijat Oksitoksin dalam Meningkatkan Produksi ASI Ibu Postpartum. *Journals of Ners Community*, 9(1), 8–14. Retrieved from <http://journal.unigres.ac.id/index.php/JNC/article/view/628>