

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Masa Nifas

2.1.1 Pengertian Masa Nifas

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Masa nifas atau post partum disebut juga *puerperium* yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “*Puer*” yang artinya bayi “*Paraous*” berarti melahirkan atau setelah melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan. Darah nifas yaitu darah yang tertahan tidak bisa keluar dari rahim dikarenakan hamil. Darah yang keluar sebelum melahirkan disertai tanda-tanda kelahiran, maka itu termasuk darah juga (Nugroho, 2014).

Puerperium adalah waktu mengenai perubahan besar yang berjangka pada periode transisi dari puncak pengalaman melahirkan untuk menerima kebahagiaan dan tanggung jawab dalam keluarga (Bennet, Brown 1996). Masa nifas secara harfiah didefinisikan sebagai masa persalinan selama dan segera setelah melahirkan meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu alat-alat reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil atau kembali normal (JNPK-KR, 2002). Waktu yang paling lama pada masa nifas biasanya 40 hari, dimulai sejak melahirkan atau sebelum melahirkan (yang disertai tanda-tanda kelahiran). Jika sudah selesai masa 40 hari akan tetapi darah tidak berhenti-berhenti atau tetap keluar darah, maka memperhatikanlah bila keluarnya di saat ‘adahi (kebiasaan) haid, maka itu darah haid, akan tetapi jika darah keluar terus dan tidak pada masa haid dan darah itu terus keluar tidak berhenti mengalir maka perlu diperiksa.

Masa nifas (*puerperium*) secara tradisional didefinisikan sebagai periode 6 minggu segera setelah lahirnya bayi dan mencerminkan periode saat fisiologi ibu, terutama sistem reproduksi, kembali mendekati keadaan sebelum hamil. Hal ini mungkin berakar dari tradisi “*chuching*”, yaitu upacara keagamaan

ketika wanita diterima yaitu pada periode 40 hari saat mana mereka dianggap tidak bersih. Seiring dengan meningkatnya dominasi bidang medis, akhir masa nifas ditandai oleh pemeriksaan pasca partum wanita yang bersangkutan dengan dokter.

Hal ini menyebabkan penjelasan tradisional tentang masa nifas terstruktur sebagai periode pemulihan ibu, didukung oleh medicalisasi kehamilan menjadi suatu keadaan medis. Bidan bertanggung jawab mempertahankan pengawasan yang cermat terhadap perubahan fisiologis pada masa nifas dan mengenali tanda-tanda keadaan patologis. Selama masa nifas, terjadi penurunan yang mencolok kadar estrogen dan progesteron dalam sistem ibu. Penurunan konsentrasi hormon steroid mempermudah inisiasi laktasi dan memungkinkan sistem fisiologis kembali ke pra hamil. Pada kenyataannya masa nifas seyogyanya digambarkan sebagai transisi. Masa ini dimulai saat lahirnya bayi dan rahimnya saat kembalinya fertilitas. Namun, wanita tidak kembali ke keadaan fisiologis dan anatomis yang sama.

Masa nifas juga, dalam konteks sosial, mencerminkan banyak transisi bagi orang tua, anak, dan anggota keluarga yang lain. Banyak perubahan fisiologis dalam masa nifas, misalnya dalam pembentukan keterampilan menjadi orangtua, laktasi pemberian makan, dimodifikasi oleh interaksi sosial dahulu dan sekarang individu dalam situasi keluarga yang baru (Coad, Dunstall, 2007).

2.1.2 Tahapan dalam Masa Nifas

Menurut Nugroho, 2014 terdapat tahapan pada masa nifas yaitu:

- 2.1.2.1 Puerperium Dini (*immediate puerperium*) : waktu 0-24 jam post partum, yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan dalam agama Islam telah bersih dan boleh bekerja setelah 40 hari.
- 2.1.2.2 Puerperium Intermedial (*early puerperium*) : waktu 1-7 hari post partum. Kepulihan menyeluruh alat-alat genitalia yang lamanya 6-8 minggu.
- 2.1.2.3 Remote Puerperium (*later puerperium*) : waktu 1-6 minggu post partum. Waktu yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil dan waktu persalinan mempunyai komplikasi, waktu untuk sehat bisa berminggu-minggu, bulan, atau tahun.

2.2 Kebutuhan Dasar Ibu Masa Nifas

2.2.1 Makan dan Minum

Makan yang baik berarti makan cukup makanan dan makan beragam makanan sehat.

Makan yang baik:

- a. Membantu wanita resisten terhadap penyakit dan tetap sehat.
- b. Mempertahankan kekuatan tulang dan gigi wanita.
- c. Membantu bayi tumbuh dengan baik di dalam rahim ibu.
- d. Membantu mencegah perdarahan hebat setelah kelahiran.
- e. Membantu ibu memulihkan tenaga segera setelah kelahiran.

2.2.1.1 Masalah akibat gizi buruk (tidak makan dengan baik):

Gizi buruk dapat mengakibatkan keletihan, kelemahan, kesulitan melawan infeksi dan masalah kesehatan yang lainnya. Gizi buruk selama kehamilan sangat berbahaya, gizi buruk dapat mengakibatkan keguguran atau menyebabkan bayi lahir sangat kecil atau mengalami cacat lahir. Gizi buruk juga meningkatkan kemungkinan bayi atau ibu meninggal saat setelah persalinan.

Bidan, dokter, dan perawat mungkin memiliki saran berbeda tentang makanan yang harus dimakan oleh ibu selama hamil dan setelah melahirkan. System pengobatan lain dan mungkin kebiasaan di masyarakat melukiskan cara yang berbeda-beda untuk hal ini, seperti larangan menyantap makanan yang pedas, atau hanya boleh makan-makanan yang hangat saja. Beberapa pemahaman ini mungkin tidak penting bagi system Barat, namun tetap saja ada keuntungan yang bisa diambil dari hal ini. Meskipun demikian, beberapa kebiasaan seperti menghindari makanan tertentu yang justru tinggi proteinnya akan sangat membahayakan. Mengonsumsi hanya satu jenis makanan tidak cukup, dan menghindari makanan yang tinggi nilai gizinya tanpa alasan bisa mengarah pada kemunculan masalah yang serius. Setelah melahirkan, wanita perlu makan sebanyak ketika mereka hamil, bahkan lebih. Mereka perlu mengonsumsi beragam campuran makanan utama, sayuran, dan

buah, dan makanan berprotein tinggi seperti telur, buncis, kacangm daging, atau susu.

2.2.1.2 Makan Banyak

Ibu hamil dan ibu menyusui perlu makan lebih banyak dari biasanya. Makanan ekstra member mereka cukup energy dan tenaga, dan membantu bayi mereka tumbuh. Beberapa ibu setelah melalui proses persalinan merasakan tidak mau makan dan mual, namun makan harus dilakukan 2 atau 3 jam setelah persalinan.

2.2.1.3 Makan Beragam Makanan

Ibu hamil dan ibu nifas perlu makan berbagai jenis makanan zat utama (karbohidrat), pembangun (protein), zat pengatur (vitamin dan mineral), serta zat pembakar (gula, minyak, dan lemak), serta harus banyak minum minimal satu hari 3 liter.

2.2.2 Nutrisi dan Cairan

Ibu nifas memerlukan nutrisi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu. Ibu nifas dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan akan gizi sebagai berikut:

- a. Mengkonsumsi makanan tambahan, kurang lebih 500 kalori tiap hari
- b. Makanan dengan diet gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak vitamin, dan mineral.
- c. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari.
- d. Mengkonsumsi tablet zat besi selama 40 hari post partum.
- e. Mengkonsumsi vitamin A 200.000 intra unit.

Zat-zat yang dibutuhkan ibu pasca persalinan antara lain:

a. Kalori

Kebutuhan kalori pada masa menyusui sekitar 400-500 kalori. Wanita dewasa memerlukan 1800 kalori/hari. Sebaiknya ibu nifas jangan mengurangi kebutuhan kalori karena akan mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebabkan ASI rusak.

b. Protein

Kebutuhan protein yang dibutuhkan adalah 3 porsi/hari. Satu protein setara dengan tiga gelas susu, dua butir telur, 120 gram keju, $1\frac{3}{4}$ gelas yogurt, 120-140 gram ikan/daging/unggas, 200-240 gram tahu atau 5-6 sendok selai kacang.

c. Kalsium dan vitamin D

Kalsium dan vitamin D berguna untuk pembentukan tulang dan gigi. Kebutuhan kalsium dan vitamin D didapat dari minuman susu rendah kalori atau berjemur dipagi hari. Konsumsi kalsium pada masa menyusui meningkat menjadi 5 porsi/hari. Satu setara dengan 50-60 gram keju, satu cangkir susu krim, 160 gram ikan salmon, 120 gram ikan sarden, atau 280 gram tahu kalsium.

d. Zat besi

Zat besi membantu darah menjadi sehat dan mencegah anemia (kurang darah). Makanan berikut mengandung banyak zat besi:

- 1) Daging (hati, ginjal, jeroan)
- 2) Unggas (burung)
- 3) Belalang, jangkrik, rayap
- 4) Ikan, remis, dan tiram
- 5) Telur
- 6) Buncis, kacang polong, miju-miju
- 7) Biji bunga matahari, labu, dan biji squash (sejenis labu)
- 8) Sayur berdaun hijau tua
- 9) Sukun
- 10) Ubi jalar
- 11) Hard squash
- 12) Molase

e. Asam folat

Kurang asam folat dapat menyebabkan anemia pada ibu dan cacat lahir berat pada bayi. Untuk mencegah masalah ini, ibu harus mengonsumsi cukup asam folat sebelum ia hamil dan beberapa bulan pertama kehamilan. Makanan yang mengandung asam folat:

- 1) Sayur berdaun hijau tua

- 2) Daging (hati, ginjal jeroan)
- 3) Kacang polong dan buncis
- 4) Biji bunga matahari, labu, biji squash
- 5) Bulir padi utuh (beras merah, gandum utuh)
- 6) Ikan
- 7) Telur
- 8) Jamur

f. Magnesium

Magnesium dibutuhkan sel tubuh untuk membantu gerak otot, fungsi syaraf memperkuat tulang. Kebutuhan magnesium didapat pada gandum dan kacang-kacangan.

g. Sayuran hijau dan buah

Kebutuhan yang diperlukan sedikitnya tiga porsi sehari. Satu porsi setara dengan 1/8 semangka, 1/4 mangga, 3/4 cangkir brokoli, 1/2 wortel, 1/4 - 1/2 cangkir sayuran hijau yang telah dimasak, satu tomat.

h. Karbohidrat kompleks

Selama menyusui kebutuhan karbohidrat kompleks diperlukan enam porsi/hari. Satu porsi setara dengan 1/2 cangkir nasi, 1/4 cangkir jagung pipil, satu porsi sereal atau oat, satu iris roti dari bijian utuh, 1/2 kue muffin dari bijian utuh, 2-6 biskuit atau crackers, 1/2 cangkir kacang-kacangan, 2/3 cangkir kacang koro, atau 40 gram ml/pasta dari bijian utuh.

i. Gula dan Lemak

Zat energi terdiri atas gula dan lemak, yang member energi pada tubuh. Setiap individu perlu memakan makanan ini agar tetap sehat. Saat ini banyak orang yang makan gula dan lemak melebihi kebutuhan mereka, fenomena ini terjadi karena banyak orang minum pop soda yang mengandung gula atau makan-makanan kemasan, bukan makanan rumah. Makanan kemasan yang banyak mengandung gula ini sangat mahal dan tidak sehat. Makanan ini juga merusak gigi, lebih baik memakan makanan alami yang menjadi sumber zat energi dibanding makanan kemasan.

Makanan mengandung kaya gula:

- 1) Buah
- 2) Madu

3) Molase

Rata-rata kebutuhan lemak dewasa adalah 4 ½ porsi lemak (14 gram/porsi) perharinya. Satu porsi lemak sama dengan 80 gram keju, tiga sendok makan kacang tanah atau kenari, empat sendok makan krim, secangkir ice cream, ½ buah alpukat, dua sendok makan selai kacang, 120-140 gram daging tanpa lemak, Sembilan kentang goreng, dua iris cake, satu sendok makan mayones atau mentega, atau dua sendok makan saus salad.

Makanan yang mengandung lemak:

- 1) Kacang dan biji-bijian
- 2) Alpukat
- 3) Minyak sayur, mentega, ghee
- 4) Daging berlemak

j. Garam

Selama periode nifas hindari konsumsi garam berlebih. Hindari makanan asin seperti kacang asin, keripik, kentang, dan acar. Makanan yang mengandung yodium:

- 1) Kerang-kerangan (udang)
- 2) Ikan
- 3) Rumput laut
- 4) Kuning telur
- 5) Hati

k. Cairan

Konsumsi cairan sebanyak 8 gelas per hari. Minum sedikitnya 3 liter tiap hari. Kebutuhan akan cairan diperoleh dari air putih, sari buah, susu, dan sup.

l. Vitamin

Kebutuhan vitamin selama menyusui sangat dibutuhkan vitamin yang diperlukan antara lain:

- 1) Vitamin A yang berguna bagi kesehatan kulit, kelenjar serta mata. Vitamin A terdapat dalam telur, hati dan keju. Jumlah yang dibutuhkan adalah 1.300 mcg.
- 2) Vitamin B6 membantu penyerapan protein dan meningkatkan fungsi syaraf. Asupan vitamin B6 sebanyak 2,0 mg/hari. Vitamin B6 dapat ditemukan did aging, hati, padi-padian, kacang polong dan kentang.

3) Vitamin E berfungsi sebagai antioksidan meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh. Terdapat dalam makanan berserat, kacang-kacangan, minyak nabati, dan gandum.

m. Zinc

Berfungsi untuk kekebalan tubuh, penyembuhan luka dan pertumbuhan. Kebutuhan Zinc di dapat dalam daging, telur, dan gandum. Enzim dalam pencernaan memerlukan seng. Kebutuhan seng setiap hari sekitar 12 mg. sumber seng terdapat pada seafood, hati dan daging.

n. DHA

DHA penting untuk perkembangan daya lihat dan mental bayi. Asupan DHA berpengaruh langsung pada kandungan dalam ASI. Sumber DHA ada pada telur, otak, hati dan ikan.

Tabel 2.1 Perbandingan Angka Kecukupan Energy Dan Zat Gizi Wanita Dewasa Dan Tambahannya Untuk Ibu Hamil Dan Menyusui.

No	Zat Gizi	Wanita Dewas	Ibu Hamil	Ibu Menyusui	
				0-6 Bulan	7-12 Bulan
1	Energi (kkal)	2200	285	700	500
2	Protein (g)	48	12	16	12
3	Vitamin A (RE)	500	200	350	300
4	Vitamin D (mg)	5	5	5	5
5	Vitamin E (mg)	8	2	4	2
6	Vitamin K (mg)	6,5	6,5	6,5	6,5
7	Tiamin (mg)	1,0	0,2	0,3	0,3
8	Riboflavin (mg)	1,2	0,2	0,4	0,3
9	Niasin (mg)	1,0	0,2	0,3	0,3
10	Vitamin B 12 (mg)	1,0	0,3	0,3	0,3

11	Asam Folat (mg)	150	150	50	40
12	Pidoksin (mg)	1,6	0,6	0,5	0,5
13	Vitamin C (mg)	60	10	25	10
14	Kalsium (mg)	500	400	400	400
15	Fosfor (mg)	450	200	300	200
16	Besi (mg)	26	20	2	2
17	Seng (mg)	26	20	2	2
18	Yodium (mg)	150	25	50	50
19	Selenium (mg)	55	15	25	20

Sebagian besar ibu mau makan setelah melahirkan, dan bagus bagi mereka untuk bisa menyantap beragam makanan bergizi yang diinginkannya. Jika ibu ini tidak lapar, minimal dia harus minum cairan yang bergizi. Jus buah sangat baik karena akan memberikan energi. Banyak wanita ingin minuman yang hangat, seperti teh herbal. Beberapa jus seperti jus jeruk juga mengandung vitamin C yang bisa membantu pemulihannya.

2.3 Resiko Masa Nifas

Masa nifas merupakan masa yang rawan karena ada beberapa risiko yang mungkin terjadi pada masa nifas, yaitu:

2.3.1 Anemia

Resiko ini terjadi bila ibu mengalami perdarahan yang banyak, apalagi bila sudah sejak masa kehamilan kekurangan darah terjadi. Dimasa nifas, anemia bisa menyebabkan rahim susah berkontraksi. Ini karena darah tidak cukup memberikan oksigen ke rahim.

2.3.2 Demam dan muntah masa nifas

2.3.2.1 Demam

Pada masa nifas mungkin terjadi peningkatan suhu badan atau keluhan nyeri. Demam pada masa nifas menunjukkan adanya infeksi, yang tersering infeksi kandungan dan saluran kemih. ASI yang tidak keluar terutama pada hari ke 3-4,

terkadang menyebabkan demam disertai payudara membengkak dan nyeri. Demam ASI umumnya berakhir setelah 24 jam.

Sebagian besar febris yang terjadi setelah kelahiran disebabkan oleh infeksi traktus genitalia, terutama apabila proses persalinan sebelumnya dilakukan dengan manipulasi vaginal dan uterus yang ekstensif, selaput janin yang telah lama pecah atau pemantauan janin elektronik intrauterin. Bagaimanapun juga setiap wanita puerperium dengan suhu badan meningkat 38°C ($100,4^{\circ}\text{F}$) harus mendapatkan pemeriksaan yang lengkap untuk menyingkirkan sebab-sebab febris ekstra-pelvis dan menegakkan diagnosis infeksi puerperalis secara eks juvantibus dengan tidak adanya kelainan lain yang ditemukan.

Penyebab febris ekstragenital yang paling sering pada puerperium adalah *komplikasi pernafasan, pielonefritis, ketegangan buah dada yang berat, mastitis bacterial, thromboflebitis, infeksi episiotomy, dan pada kasus laparotomi abses luka operasi*. Komplikasi pernafasan seringkali tampak dalam 24 jam pertama setelah kelahiran. Komplikasi ini dapat meliputi atelektasis, pneumonia aspirasi, atau keduanya. Yang pasti, atelektasis dapat dicegah dengan mempraktekkan secara rutin batuk dan pernapasan dalam dengan jadwal tertentu, biasanya setiap 4 jam paling sedikit 24 jam setelah pemberian obat anastesi terutama bila dilakukan laparotomi. Pada kasus-kasus dimana diperkirakan terjadi aspirasi, ibu akan mengalami lonjakan suhu badan yang tinggi, ronchi pernapasan yang bervariasi, dan sebagian besar adanya tanda yang nyata adanya kekurangan oksigen, yang disertai dengan berbagai tingkat sianosis.

Pielonefritis merupakan masalah sulit dalam diagnosis banding. Pada kasus yang khas, bakteriuria, piuria, nyeri tekan pada kostovertebral, dan lonjakan suhu badan menunjukkan suatu pielonefritis. Tetapi, gambaran klinisnya sangat bervariasi, hal ini terutama terjadi pada wanita kala nifas, dimana tanda infeksi hanya merupakan peningkatan suhu. Yang pasti, nyeri tekan pada sudut konstrovertebral, mual dan muntah merupakan tanda yang timbulnya kemudian. Pielonefritis harus diperhatikan dengan kultur kemih yang diperoleh dengan kateterisasi. Sejumlah besar spesies bakteri tunggal harus ditemukan dalam kultur kemih. Tetapi empiric harus segera diberikan sambil menunggu hasil kultur.

Ketegangan buah dada terkadang menyebabkan peningkatan suhu badan secara singkat yang jarang melebihi 38,5°C (101°F) dalam beberapa hari pertama puerperium. Biasanya suhu badan tersebut berlangsung tidak lebih dari 24 jam. Suhu badan mastitis yang benar, biasanya bertahan dan disertai dengan tanda-tanda buah dada dan gejala yang menjadi jelas dalam 24 jam. Dalam hal ini abses episiotomy, inspeksi yang teliti pada tempat-tempat tersebut biasanya dapat menemukan abses bila ada. Perawatannya adalah drainase, kultur bahan purulent, dan tetapi antibiotic yang memadai sambil menunggu hasil kultur. Tromboflebitis dapat meningkatkan suhu badan yang tinggi pada wanita puerperium. Diagnosis ditegakkan dengan mudah dengan pengamatan adanya tungkai bengkak yang nyeri, nyeri tekan pada daerah segitiga femoral, atau nyeri pada waktu dorsofleksi kaki dan harus dirawat dengan pemberian terapi heparin intravena dan antibiotika yang memadai.

Perawatan demam

- a. Gunakan kombinasi penisilin dengan suatu antibiotika spectrum luas (tetrasilin, gentamisin, sefalosporin/cemafandole) yang diberikan secara intravena setiap 6 jam.
- b. Gunakan sefalosporin oral setelah penderita menjadi afebril selama 24 jam, dilanjutkan seluruhnya selama 10 hari penuh.
- c. Gunakan Metronidazole (Flagyl) pada infeksi anaerobik yang mengancam kehidupan. Selain itu juga dapat digunakan clindamisin atau khloramfonikol.

2.3.2.2 Muntah

Ibu post partum biasanya mengalami nausea vomitus (mual muntah). Hal ini dikarenakan pada masa nifas fungsi saluran pencernaan (traktus digestivus) kembali ke sifat dan fungsi semula seperti pra persalinan sedangkan pada saat proses persalinan sifat dan fungsi saluran pencernaan tersebut menurun. Dengan menurunnya sifat dan fungsi sel pencernaan, akan mengakibatkan peningkatan asam lambung. Padahal pada masa nifas (puerperium) ini akan terjadi pergerakan menuju kembalinya sifat dan fungsi sel pencernaan. Oleh karena ibu post partum biasanya mengalami mual muntah. Selain itu, mual dan muntah juga disebabkan karena hormon-hormon.

2.3.2.3 Kehilangan nafsu makan

Sesudah anak lahir ibu akan merasa lelah mungkin juga lemas karena kehabisan tenaga. Hendaknya lekas berikan minuman hangat, susu, kopi atau the yang bergula. Apabila ibu menghendaki makanan, berikanlah makanan yang sifatnya ringan walaupun dalam persalinan lambung dan alat pencernaantidak berlangsung turut mengadakan proses persalinan, tetapi sedikit atau banyak pasti dipengaruhi proses persalinannya. Sehingga alat pencernaan perlu istirahat guna memulihkan keadaan kembali.Oleh karena itu tidak benar bila ibu diberikan makanan

sebanyak-banyak nya walaupun ibu menginginkannya. Tetapi biasanya disebabkan adanya kelelahan yang amat berat, nafsu makan pun terganggu sehingga ibu tidak ingin makan sampai kehilangan itu hilang.

Jika ibu masih tidak bisa (tidak ingin) makan atau minum setelah 2 atau 3 jam

- a. Kemungkinan besar ibu sakit atau terdapat tanda-tanda berbahaya lainnya yang menghilangkan selera makan atau minum,
- b. Ibu merasa depresi (sedih, marah atau tidak merasakan apa-apa).
- c. Ibu mungkin percaya kalau makan-makanan tertentu tidak baik untuk dikonsumsi setelah melahirkan.

2.3.2.4 Memantang makanan dapat sangat berbahaya

Dibanyak tempat ibu hamil dan ibu nifas diberi tahu untuk tidak makan-makanan tertentu, dalam komunitas ini masyarakat percaya bahwa makanan tersebut akan membahayakan bayi dan ibu. Pada saat bersamaan tenaga kesehatan dapat mengatakan kepada ibu bahwa ibu harus memakan makanan tersebut, hal ini dapat membingungkan ibu.

Memantang makanan dapat menimbulkan bahaya, agar sehat selama dan setelah kehamilan wanita harus makan berbagai jenis makanan, baik makanan pokok (sumber zat tenaga), sumber zat pembangun, sumber zat pengatur dan sumber zat energi. Makan hanya satu jenis makanan saja tidak cukup. Jika wanita memilih untuk memantang makanan tertentu, pastikan ia memperoleh setiap jenis makanan dalam jumlah yang cukup serta vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup dari makanannya.

2.3.2.5 Makanan yang baik dengan sedikit biaya

Penyebab utama gizi buruk adalah kemiskinan. Masyarakat kaya dinegara maju dapat membeli semua makanan yang mereka

inginkan, sementara masyarakat di komunitas miskin tidak dapat melakukan nya. Selain itu, pada masing-masing komunitas beberapa masyarakat mampu makan dengan lebih disbanding masyarakat lain. Beberapa orang memiliki sebagian besar lahan atau usaha, dan menghasilkan uang dari kerja keras orang lain. Bahkan dalam sebuah keluarga, seorang ayah dapat saja makan lebih baik disbanding istri dan anak-anaknya. Bahkan keluarga yang sangat miskin sekalipun dapat makan lebih baik dengan mengatur keuangan secara bijak. Berikut adalah beberapa gagasan yang dapat digunakan oleh keluarga untuk makan lebih baik dengan sedikit biaya:

a. ASI

Asi tidak memerlukan biaya dan memiliki semua zat gizi yang dibutuhkan oleh bayi. Anak yang masih kecil tidak membutuhkan susu yang diperkaya, terutama jika mereka masih mendapatkan ASI dan makan-makanan lain.

b. Buncis, kacang polong, dan miju-miju

Buncis dan polong-polongan mengandung banyak protein dan vitamin. Selain itu, makanan ini biasanya tidak mahal. Makanan ini bahkan semakin kaya vitamin jika dibuat kecambah terlebih dahulu sebelum dimakan.

c. Daging dan produk hewani yang tidak terlalu mahal

Jeroan, hati, jantung, dan ginjal kaya akan zat besi dan dapat lebih murah disbanding daging lain. Ikan dan ayam merupakan makanan sehat sebagaimana daging lain, dan biasanya lebih murah, terutama bagi keluarga yang beternak ikan atau ayam. Telur banyak mengandung protein, zat besi, dan vitamin A. telur mengandung lebih banyak protein dengan harga yang jauh lebih terjangkau disbanding kebanyakan makanan lain yang juga sumber protein.

d. Padi-padian utuh

Padi-padian seperti gandum, padi, dan jagung, lebih bergizi jika tidak dibersihkan (proses untuk menghilangkan warna). Menghilangkan warna berarti menghilangkan

kandungan yang menyehatkan juga. Roti tawar putih dan beras putih memiliki lebih sedikit vitamin, mineral, dan protein jika dibandingkan gandum cokelat atau beras merah.

e. Sayur dan buah

Jika sayur direbus atau dikukus beberapa vitamin dari makanan tersebut hilang ke dalam air yang digunakan untuk merebus atau mengukus. Gunakan rebusan atau kukusan ini untuk membuat sup. Daun bagian luar tumbuhan biasanya dibuang, namun terkadang bagian ini juga dapat dimakan. Daun singkong mengandung lebih banyak vitamin dan protein dibanding akar pohon singkong. Banyak buah liar dan buah beri kaya akan vitamin dan gula alami yang member energi.

f. Hindari membeli vitamin

Sebagian besar orang dapat memperoleh cukup vitamin dan mineral dengan mengonsumsi berbagai makanan. Membeli vitamin biasanya hanya membuang-buang uang saja. Meskipun demikian, kehamilan dan menyusui merupakan masa ketika wanita membutuhkan vitamin ekstra, lebih dari yang dapat mereka peroleh dari makanan. Kerja vitamin tablet sama dengan vitamin injeksi dan harganya lebih murah.

2.4 Tanda-tanda Bahaya

Tanda-tanda bahaya yang perlu diperhatikan pada masa nifas (puerperium):

- a. Demam tinggi hingga melebihi 38°C
- b. Perdarahan vagina yang luar biasa atau tiba-tiba bertambah banyak (lebih dari perdarahan haid biasa atau bila memerlukan penggantian pembalut 2 kali dalam setengah jam), disertai gumpalan darah yang besar dan berbau busuk.
- c. Nyeri perut hebat/rasa sakit dibagian bawah abdomen atau punggung, serta ulu hati.
- d. Sakit kepala parah/terus menerus dan pandangan nanar/masalah penglihatan.
- e. Pembengkakan pada wajah jari-jari atau tangan.
- f. Rasa sakit, merah atau bengkak dibagian betis atau kaki.

- g. Payudara membengkak, kemerahan, lunak disertai demam.
- h. Putting payudara berdarah atau merekah sehingga sulit untuk menyusui.
- i. Tubuh lemas dan terasa seperti mau pingsan, merasa sangat letih atau nafas terengah-engah.
- j. Kehilangan nafsu makan dalam waktu lama.
- k. Tidak bisa buang air besar selama tiga hari atau rasa sakit waktu buang air kecil.
- l. Merasa sangat sedih atau tidak mampu mengasuh bayinya atau diri sendiri.

2.5 Aspek Sosial Budaya Dalam Masa Nifas

Perawatan masa nifas mencakup berbagai aspek mulai dari pengaturan dalam mobilisasi, anjuran untuk kebersihan diri, pengaturan diet, pengaturan miksi dan defekasi, perawatan payudara (mamma) yang ditujukan terutama untuk kelancaran pemberian air susu ibu guna pemenuhan nutrisi bayi, dan lain-lain (Rustam Mochtar, 1998 dan Saifuddin et al, 2002).

Selain perawatan nifas dengan memanfaatkan sistem pelayanan biomedical, ada juga ditemukan sejumlah pengetahuan dan perilaku budaya dalam perawatan masa nifas. Para ahli antropologi melihat bahwa pembentukan janin, kelahiran, dan masa pasca kelahiran pada umumnya dianggap oleh berbagai masyarakat di berbagai penjuru dunia sebagai peristiwa-peristiwa yang wajar dalam kehidupan manusia. Namun respon masyarakat terhadap berbagai peristiwa kehidupan ini bersifat budaya, yang tidak selalu sama pada berbagai kelompok masyarakat (Swasono, 1998).

Pada masyarakat Bandanaera, Kabupaten Maluku Tengah, perawatan postpartum dilakukan dengan memberikan minuman yang salah satu bahannya dari jeruk nipis, pemberian makanan berupa rujak dalam beberapa jam setelah persalinan selesai, penyembuhan luka jalan lahir dengan menggunakan pasir panas, perawatan dengan pengurutan, penguapan badan, konsumsi jamu-jamuan dan aneka perlakuan lainnya yang bertujuan untuk kesejahteraan ibu dan bayinya (Swasono, 1998).

Berbeda dengan etnis Tionghoa, yang merupakan salah satu etnis pendatang di Indonesia yang jumlahnya cukup besar dibandingkan masyarakat pendatang lainnya, yang memiliki aturan bagi perempuan selama masa nifas meliputi pantangan bagi wanita nifas untuk keluar rumah selama satu bulan, tidak boleh mandi dan keramas selama satu bulan

dengan alasan kondisi ibu yang dianggap dingin setelah melahirkan sehingga bila terpapar sesuatu yang dingin lagi akan menyebabkan masuk angin. Pantangan makan makanan yang bersifat dingin, kekhususan dalam mengolah makanan, juga penyajian makanan yang juga dilakukan secara khusus (Mahriani, 2008).

Salah satu suku yang ada di Indonesia adalah suku Bugis, yang merupakan suku pendatang di Kalimantan Selatan, yang paling banyak bermukim di daerah Pagatan. Pada masyarakat suku bugis mempunyai cara-cara tertentu dalam penyembuhan dan mempunyai persepsi tertentu tentang sehat-sakit terkait budaya yang dianutnya. Begitu juga pada saat ibu masuk dalam masa nifas (puerperium) bagi suku bugis yang bermukim/bertempat tinggal di daerah Pagatan ibu yang mengalami gangguan kesehatan selama masa nifas seperti mengalami demam, pusing, mual, muntah, dan tidak nafsu makan akan di anjurkan oleh sesepuh / keluarga yang paling tua/ yang paling disegani untuk mengonsumsi makanan dengan menggunakan *wancuh kayu* untuk mengatasi masalah kesehatan (demam, pusing, mual, muntah, tidak nafsu makan) selama nifas yang sering dirasakan oleh ibu nifas di daerah Pagatan, Kalimantan Selatan. Kebiasaan menggunakan *wancuh kayu* itupun telah turun temurun dilakukan apabila ada anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan selama masa nifas berlangsung.

Berdasarkan fakta yang terjadi pada masyarakat di atas, dapatlah dikatakan bahwa memang benar ada beberapa nilai kepercayaan masyarakat yang berhubungan dengan perawatan postpartum. Mengingat bahwa masyarakat Indonesia adalah masyarakat yang multikultural, maka fenomena tersebut sangat wajar terjadi. Dan pengetahuan tentang aspek budaya merupakan hal penting diketahui oleh pelayan kesehatan untuk memudahkan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kesehatan. Sebab, tidak semua perawatan yang dilakukan dengan berpedoman pada warisan leluhur tersebut bisa diterima sepenuhnya, bisa saja perawatan-perawatan yang dilakukan tersebut memberikan dampak kesehatan yang kurang menguntungkan bagi ibu dan bayinya. Hal ini tentu saja memerlukan perhatian khusus untuk mengatasinya (Swasono, 1998).

Setiap individu memiliki budaya baik disadari maupun tidak disadari, budaya merupakan struktur dari kehidupan. Menurut Potter (1993) budaya adalah nilai-nilai, kepercayaan, sikap dan adat yang terbagi dalam satu kelompok dan berlanjut dari generasi ke generasi

berikutnya. Budaya akan dipakai oleh seseorang atau sekelompok orang dengan nyaman dari waktu ke waktu tanpa memikirkan rasionalisasinya. Hasil penelitian di Nepal 60% mengembangkan penyembuhan kesehatan melalui *traditional Healer* dan terbukti memiliki signifikansi yang bermakna bagi kesembuhan pasien (WHO,2002). Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Harkness dan Dincker (1996) yang menyimpulkan bahwa beberapa orang yang dirawat di rumah sakit mengkombinasikan terapi biomedis yang diresepkan dokter dan mencari bantuan *Traditional Healer* (penyembuh tradisional) sehingga alasan pentingnya dikaji pendekatan budaya sebagai salah satu alternatif dalam penanganan kesehatan di masyarakat dikarenakan budaya sangat berpengaruh dalam partisipasi kehidupan.

Menurut Bendel (2003) di Indonesia terdapat pruralisme sistem penyembuhan di mana berbagai cara pengobatan yang berbeda-beda hadir berdampingan termasuk *humoral medicine* dan elemen magis. Indonesia merupakan negara yang terdiri dari berbagai suku bangsa dimana tiap suku atau kelompok masyarakat tersebut akan mempunyai norma, perilaku, adat istiadat yang berbeda-beda termasuk dalam mencari penyembuhan yang terkait dengan perilaku budaya. Menurut Bendel (2003) dalam masyarakat Indonesia terdapat kepercayaan tradisional pada hal-hal gaib.

2.6 Konsep Sugesti

2.6.1 Pengertian Sugesti

Sugestiyaitu pemberian pengaruh pandangan seseorang kepada orang lain dengan cara tertentu, sehingga orang tersebut mengikuti pandangan/ pengaruh tersebut tanpa berpikir panjang. Pada umumnya proses sugesti berlangsung dengan menggugah emosi spontan, sehingga pandangan tersebut tertanam dalam diri individu tanpa proses mengkritisi. Sugesti mudah terjadi pada orang-orang yang berada dalam keadaan lelah, stres, tertekan, sedih, bingung, kalut, maupun khawatir. Orang yang mampu mensugesti orang lain biasanya berwibawa dan mempunyai pengaruh besar di lingkungan sosialnya. Adapun cepat lambatnya proses sugesti tergantung pada usia, kepribadian, kemampuan intelektual, dan kemampuan fisik seseorang. Sugesti dapat berupa berbagai bentuk sikap atau tindakan, seperti perilaku, pendapat, saran dan pertanyaan. Dengan majunya teknologi [komunikasi](#) yang berkembang saat ini, sugesti juga dapat berlangsung

secara massal. Bentuk dari sugesti massal ini adalah rklame dan iklan yang termuat di media cetak atau media elektronik.

Menurut Kappas, (2002) yang mengemukakan adanya pendekatan sugesti berdasarkan tiga tipe *suggestibilitas* manusia yakni Sugestibilitas fisik (*physical suggestibility*), sugestibilitas emosional (*emotional suggestibility*) dan Sugestibilitas intelektual (*intellectual suggestibility*) Sebelum tahun 1967, beberapa hipnoterapis (hypnotist) masih memberikan sugesti kepada kliennya dengan nuansa langsung dan internal. Hal ini kadang kala menimbulkan kesulitan tersendiri bagi para hipnoterapis untuk membimbing klien pada kedalam yang diinginkan atau melatih sugestibilitasnya secara berulang-ulang.

Menurut Kappas, (2002) memberikan pandangan akan pendekatan yang berbeda dalam pemberian sugesti kepada klien dengan mempertimbangkan ada nya tipe sugestibilitas dari masing-masing orang yang berbeda-beda. Hal ini tertuang dalam bukunya "*The Profesional Hypnotism Manual*" dan menjadi wacana yang memudahkan para hipnoterapis dalam melakukan pendekatan lebih lanjut untuk memberikan sugesti kepada kliennya berdasarkan tipe segestibilitasnya.

Menurut John Kappas, pada dasarnya terdapat tiga tipe sugestibilitas seseorang dengan penjelasannya sebagai berikut :

2.6.1.1 Sugestibilitas emosional (*Emotional suggestibility*)

Tipe ini merupakan karakteristik sugestibilitas seseorang yang lebih menitik beratkan perhatiannya pada penerimaan sugesti berdasarkan makna yang terkandung (makna implisit) didalam sugesti tersebut menurut kesimpulannya sendiri. Seseorang yang mempunyai karakter sugestibilitas seperti ini cenderung memberikan reaksi lebih besar terhadap sugesti-sugesti yang bernuansa emosional dibandingkan dengan sugesti-sugesti yang membutuhkan respon fisik dan akhirnya menjadi reaksi fisik.

2.6.1.2 Sugestibilitas fisik (*Physical suggestibility*)

Tipe seperti ini merupakan karakteristik sugestibilitas seseorang yang lebih menitikberatkan perhatiannya pada penerimaan sugestisecara langsung dan lateral (makna eksplisit). Seseorang yang mempunyai

karakter sugestibilitas seperti ini cenderung memberikan reaksi lebih besar terhadap sugesti-sugesti yang membutuhkan sensasi fisik dan akhirnya menjadi respon emosional.

a. Sugestibilitas intelektual (*intellectual suggestibility*)

Tipe seperti ini merupakan karakteristik sugestibilitas seseorang yang sangat analitis, dengan kecenderungan sugestibilitas emosional secara ekstrem tanpa atau sedikit sekali kecenderungan terhadap sugestibilitas fisik. Tipe sugestibilitas yang sebenarnya relative jarang dijumpai ini cenderung merasa khawatir akan hilangnya control terhadap dirinya sendiri, serta selalu menganalisis sugesti yang diberikan oleh pemandu hypnosis dan merasionalisasinya. Untuk memberikan sugesti orang yang bertipe seperti ini digunakan proses induksi dengan memintanya mengulangi kembali semua perkataan yang diucapkan oleh hipnoterapis (auto dual method), agar klien tidak sempat menganalisis sugesti-sugesti yang diberikannya (Willy, 2010)

Kappas, (2002) menyatakan bahwa dua proses sugestibilitas dasar (*emotional suggestibility* dan *physical suggestibility*) merupakan proses belajar seseorang yang dimulai dari masa kecilnya terhadap sebuah komunikasi yang diberikan orang lain. Awalnya, sejak dilahirkan hingga lebih kurang berumur lima tahun usia, seseorang belajar dari pengaruh utamanya (*primary caretaker*), biasanya adalah ibu. Kemudian seiring dengan perkembangan usianya, lebih kurang enam tahun hingga Sembilan tahun, kemampuan sugestibilitas dipengaruhi pula oleh teman sepermainannya, guru, pembantu rumah tangga, dan lain-lain. Umur 9-14 tahun, giliran pengasuh sekunderlah (*secondary caretaker*), seperti ayah yang mempengaruhi perkembangan tipe sugestibilitasnya.

Setiap pesan komunikasi interpersonal (antar manusia) yang ditangkap oleh seseorang pada dasarnya terbentuk atas tiga hal sebagai berikut :

- a. Muatan verbal (verbal content).
- b. Muatan ekstraverbal atau bahasa tubuh yang mengikutinya (extra verbal content).

- c. Pengaruhnya terhadap pikiran sang penerima komunikasi (the state of mind of the receiver).

Sebagai contoh, jika seorang ibu cenderung mengomunikasikan sesuatu hal kepada anaknya dengan bahasa verbal dan nonverbal secara kongruen dan apa adanya, sang anak akan belajar menerima komunikasi secara literal dan langsung (fisik/physical). Misalnya perkataan ibu kepada sang anak, “ayu, kini saatnya makan malam bersama”.

Sebaliknya, jika sang ibu cenderung mengkomunikasikan suatu hal kepada anaknya secara tidak kongruen dan bukan dari kata-kata verbal atau nonverbalnya, misalnya, “ya, bermain terus saja tidak usah makan malam bersama” dengan tujuan agar si anak mau menuruti perintah tersembunyi, yaitu untuk meninggalkan mainannya dan segera makan malam bersama. Si anak akan belajar menerima komunikasi berdasarkan analisis terhadap pesan/komunikasi tersembunyi yang terkandung di dalamnya (emosional/emotional).

Dari bentukan komunikasi yang diterima dan dipelajarinya pada masa kecil tersebut, seseorang cenderung mempunyai sugestibilitas secara emosional (emotional suggestibility) atau secara fisik (physical suggestibility). Pada dasarnya tipe seperti ini bukan serta merta, tetapi mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lain.

Orang yang mempunyai kecenderungan sugestibilitas yang hampir seimbang, 50% *emotional suggestibility* dan 50% *physical suggestibility*, disebut dengan tipe khusus *somnambulist*, yang mampu menerima sugesti baik secara lateral maupun secara tidak, sehingga ia dapat menerima sugesti yang bernuansa fisik atau *emotional*. Teknik sugesti biasanya digunakan dengan cara memasukkan ide-ide, emosi-emosi, dan implus-impuls kedalam diri pasien dengan mengesampingkan pikiran realistik pasien (E. Bibring, 1954). Sugesti sangat berharga dalam psikoanalisis karena membantu pasien memasuki dan bekerja dalam

situasi analitik. Meskipun psikoanalisis tidak menjamin hasil perawatannya, namun pasien yakin dan percaya kepadanya karena pengaruh-pengaruh sugestif yang disebabkan oleh sikap-sikap analisis. Pasien merasa analisis baik bukan karena kata-kata yang diucapkan atau pendapat-pendapatnya. (Yustinus, 2006)

Pada proses analisis, ada kesempatan-kesempatan baik yang digunakan untuk mendorong pasien agar berusaha menahan sakit atau frustrasi. Lebih baik kalau dijelaskan juga alasan analisis menggunakan sikap ini. Kadang-kadang analisis mengatakan, misalnya “anda mungkin merasa lebih baik kalau anda menghadapinya” biasanya sugesti seperti itu berhasil. Atau, analisis mungkin juga mengatakan, “anda akan mengingat mimpi-mimpi anda bila anda tidak takut lagi,” dan pasien akan mulai mengingat mimpi-mimpinya.

Analisis yang menggunakan sugesti dengan tidak semestinya mengakibatkan pasien akan menjadi terbiasa dengan cara regresif tersebut, dan selanjutnya analisis akan menggunakan sugesti tanpa menyadarinya. Dengan demikian, pengaruh sugestif dari analisis tidak akan dianalisis dan pasien akan memperoleh suatu simptom neurotik baru dari sugesti-sugesti analisis yang tidak dianalisis. Ini bisa terjadi bila interpretasi-interpretasi diberikan sebanyak dogma. Pasien akan berpegang teguh pada interpretasi-interpretasi seperti yang dilakukan dengan pikiran obsesif. Hal yang sampai penting adalah sugesti pada akhirnya harus dinyatakan secara terbuka, dimasukkan kedalam situasi analitik, dan kemudian akibat-akibatnya (pengaruh-pengaruhnya) dianalisis.

Sugesti berlangsung apabila seseorang memberi suatu pandangan atau sikap yang berasal dari dirinya yang kemudian diterima oleh pihak lain. Proses ini sebenarnya hampir sama dengan proses imitasi, akan tetapi titik tolaknya berbeda. Berlangsungnya sugesti dapat terjadi karena pihak yang menerima sugesti dilanda oleh emosi, sehingga menghambat daya pikiran yang rasional. Sugesti yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain akan lebih berhasil jika orang yang memberikan sugesti itu adalah orang yang berwibawa atau bersifat otoriter maupun pendapat/ sikap mayoritas

dari kelompoknya. Iklan-iklan yang disajikan oleh media massa seperti televisi, radio, surat kabar ataupun majalah merupakan salah satu bentuk sugesti yang bersifat misal.

Sugesti merupakan rangsangan, pengaruh atau stimulus yang diberikan seorang individu kepada individu lainnya, sehingga orang yang diberi sugesti tersebut menuruti atau melaksanakan apa yang disugestikannya itu tanpa berpikir lagi secara rasional. (Dhohhiri, 2006)

Sugesti merupakan suatu proses yang menjadikan seseorang individu menerima suatu cara atau tingkah laku dari orang lain tanpa kritik terlebih dahulu. Akibatnya, pihak yang dipengaruhi akan bergerak mengikuti pandangan itu dan menerimanya secara sadar atau tidak sadar tanpa berpikir panjang. Sugesti biasanya dilakukan oleh orang-orang yang berwibawa atau memiliki pengaruh besar dilingkungan sosialnya. Akan tetapi sugesti dapat pula berasal dari kelompok besar terhadap kelompok kecil ataupun orang dewasa terhadap anak-anak. Cepat atau lambat proses sugesti ini sangat bergantung pada usia, kepribadian, kemampuan intelektual dan keadaan fisik seseorang. Misalnya, seorang kakak akan lebih mudah menganjurkan adiknya untuk rajin belajar agar menjadi anak yang pintar dari pada sebaliknya.

Dalam buku (Waluya, 2007) Sugesti dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu sebagai berikut :

a. Sugesti kerumunan

Adalah penerimaan yang bukan didasarkan pada penalaran, melainkan pada keanggotaan atau kerumunan. Contohnya, adanya tawuran antar pelajar, siswa-siswa yang terlibat dalam tawuran pada umumnya dilakukan atas dasar setia kawan.

b. Sugesti negative

Ditujukan untuk mengasikkan tekanan-tekanan atau atau pembalasan tertentu. Contohnya : seorang pemuda akan mengancam kekasihnya apabila cintanya berpaling kepada pemuda lain sehingga kekasih pemuda tersebut akan menurut.

c. Sugesti prestise

Adalah sugesti yang muncul sebagai akibat adanya prestise orang lain. Contohnya, tokoh masyarakat menganjurkan agar semua warganya melakukan kerja bakti membersihkan lingkungan maka anjuran tersebut akan dilaksanakan tanpa didahului dengan proses berpikir (Waluya, 2007).

d. Teknik Imajinasi

Dalam teknik ini, klien diminta berimajinasi, misalnya membayangkan tempat yang disukai, yang membuat dirinya semakin rileks, nyaman, tenang, damai dan bahagia. Sugesti dari terapis harus sangat kuat untuk menimbulkan sensasi pada semua indera klien. Misalnya, memunculkan sensasi indera visual klien dengan memintanya membayangkan sedang melihat pemandangan yang sangat indah. Sensasi auditoris dimunculkan dengan meminta klien berimajinasi mendengar suara-suara desekitarnya, seperti suara burung, air dan angin. Atau memunculkan sensasi penciuman dengan meminta klien membayangkan sedang mencium sesuatu disekitarnya, seperti bunga, bahkan terapis dapat memunculkan sensasi rasa yang dapat dilakukan dengan meminta klien merasakan dinginnya air yang menyiramnya atau lembutnya pasir yang ia genggam.

e. Sugesti suara

Sugesti suara dapat dilakukan dengan beberapa contoh sebagai berikut: “saat ini/music ini adalah segalanya”. Bila kita berada dalam situasi membutuhkan, memilih atau ingin mendengarkan music, katakana pada diri sendiri : “saat ini (_____ketika mendengarkan_____), aku tidak keman-mana, tidak ada yang perlu dilakukan, tidak ada yang lain kecuali aku dan suara yang sedang kudengarkan”.

Sugesti merupakan pesan yang diberikan ketika klien masuk dalam kondisi *hypnotic*. Dalam kondisi *hypnotic*, pesan tersebut dapat langsung masuk kepikiran dibawah alam bawah sadarnya. Ada dua sifat sugesti, yaitu :

a. *Sugesti Non Therapeutic*

Non therapeutic biasanya diberikan pada *hypnotage*, yaitu berupa sugesti-sugesti yang memunculkan perilaku menarik untuk dilihat sebagai hiburan.

b. *Sugesti Therapeutic*

Sugesti Therapeutic diberikan dalam proses terapi berupa pesan positif untuk memperbaiki sikap dan perilakunya. Tetapi menggunakan *post hypnotic suggestion*, atau sugesti yang diberikan pada saat klien dalam kondisi *hypnotic* tetap berlaku setelah ia bangun dari tidurnya.

Sugesti dibedakan menjadi dua, *direrct suggestion* dan *indirect suggestion* (metafora) penjelasannya sebagai berikut :

a. *Direrct Suggestion*

Direrct suggestion merupakan teknik penyampaian segesti secara langsung. Pesan yang disampaikan dalam sugesti diberikan secara jelas dan langsung. Sebagai contoh : ketika kita ingin agar klien menjadi percaya diri, sugesti yang diberikan adalah “mulai sekarang dan seterusnya, anda menjadi orang yang percaya diri dan memiliki keyakinan pada kemampuan anda sendiri. Anda bisa merasakannya ketika menjadi pusat perhatian orang-orang disekitar anda karena anda pandai bergaul” atau ketika terapis ingi menyugestikan agar klien mendapatkan tubuh ideal, bias jadi terapis member sugesti langsung sebagai berikut : “dari hari kehari, tubuh anda semakin ideal, semakin ideal serta tetap sehat dan semangat beraktivitas. Andapun mampu mengontrol semua jenis makanan yang anda kosumsi”

b. *Indirect Suggestion*

Indirect Suggestion sering disebut sebagai sugesti metafora karena sugesti yang diberikan diformulasikan dalam bentuk cerita menuju perilaku dan hasil yang diharapkan. Pikiran bawah sadar memiliki sifat seperti anak kecil, sehingga ketika sugesti diramu dalam bentuk cerita, pesan lebih mudah masuk dalam pikiran bawah sadar. Contohnya, ketika kita ingin menyugesti klien agar menjadi lebih percaya diri, maka kita akan bias menceritakan bahwa dia sedang

menonton film di bioskop dan yang menjadi tokoh utamanya adalah dirinya sendiri.

Dalam film tersebut, klien digambarkan sebagai sosok yang percaya diri, berwajah cerah dan meyakinkan, berpenampilan menarik dan menawan serta berinteraksi dengan orang lain yang sangat baik dalam melakukan presentasi yang persuasif dan kharismatik. Setelah klien melihat semua gambaran ideal dirinya dalam film tersebut, terapis meminta klien menjadikan gambaran dirinya dalam film tersebut menyatu dengan dirinya yang sekarang. Sehingga setelah klien bangun dari tidurnya, ia akan bersikap dan berperilaku seperti gambaran dirinya dalam film.

Pembuatan sugestipun memiliki syarat yaitu :

- 1) Sederhana, tidak bertele-tele dan lugas, jangan menggunakan kata yang sulit dimengerti, membingungkan dan klise.
- 2) Positif, kata-kata bermakna positif atau berupa sugesti yang diinginkan. Yang nantinya dapat membuat klien berpikiran positif. (Fachri, 2012.).
- 3) *Compounding Suggestion*

Compounding Suggestion seringkali salah dimengerti sebagai bentuk sugesti yang diucapkan berulang kali pada seorang klien. Sugesti yang dibacakan berulang kali belum tentu *Compounding Suggestion*. Teknik sugesti yang dilakukan dengan pengulangan terus menerus, minimal 15 kali, dikenal dengan nama *direct drive technique*.

Pemberian sugesti secara berulang-ulang baru bias disebut sebagai *Compounding Suggestion* bila klien memberikan respon, mengikuti sugesti yang diberikan oleh terapis. Setelah itu terapis mengulangi sugesti yang sama dan klien kembali mengulangi sugesti, dan selanjutnya terus demikian. Jadi, efek sugesti itu semakin lama semakin kuat karena klien berkali-kali menjalankan sugesti yang sama. Contoh sugesti itu adalah “bila saya bertepuk tangan dan berkata tidur,

anda langsung masuk ke kondisi trance seperti saat ini atau lebih dalam lagi”.

Kemudian terapis membangunkan klien, setelah itu terapis kembali bertepuk tangan dan mengatakan “tidur”. Klien langsung masuk ke dalam kondisi trance lagi. Dan terus berulang-ulang demikian. (Gunawan : 2007)

2.6.2 Beberapa Teori Sugesti Menurut Beberapa Ahli

2.6.2.1 Teori Sugesti menurut Milton H. Erickson

Praktisi hipnotis yang mempercayai bahwa respon yg dimediasi terutama oleh pikiran bawah sadar, seperti Milton H. Erickson, menciptakan berbagai macam kegunaan sugesti tidak langsung seperti metafora atau cerita, yang bermaksud untuk menemukan artinya dari pikiran sadar subyek. Konsep sugesti subliminal juga bergantung terhadap pola pikir. Sebaliknya, praktisi hipnotis yang percaya bahwa respon terhadap sugesti terutama dimediasi oleh pikiran sadar, seperti Theodore Barber dan Nicholas Spanos cenderung menggunakan lebih banyak sugesti dan instruksi verbal secara langsung.

2.6.2.2 Teori Sugesti menurut James Braid

Teori neuro-psikologis sugestif hipnotis pertama kali diperkenalkan oleh James Braid yang mengadaptasi teori teman dan koleganya, William Carpenter tentang respon ideomotor untuk menjelaskan fenomena hipnotis. Carpenter telah mengamati secara dekat dari pengalaman sehari-hari tentang ide bahwa dalam kondisi tertentu, gerakan otot dapat cukup menghasilkan reflex, atau otomatisasi, kontraksi atau gerakan otot-otot yang terlibat, meskipun dalam derajat yang sangat kecil.

Braid menjelaskan teori Carpenter untuk mengamati berbagai respon tubuh, selain gerakan otot, dapat dipengaruhi, contohnya, ide bahwa menghisap lemon secara otomatis dapat merangsang produksi air liur, sebagai respon kelenjar sekretorik. Oleh karena itu Braid mengadopsi istilah ideodinamis yang berarti kekuatan ide untuk menjelaskan berbagai gejala psiko-fisiologis tubuh. Braid istilah ide

mono dinamis untuk merujuk pada teori bahwa hipnotis bekerja dengan memusatkan perhatian pada satu ide untuk memperkuat pada satu ide untuk memperkuat respon reflex ideo-dinamis. Variasi dasar atau teori sugesti ideo dinamis terus memegang pengaruh besar atas teori-teori hipnotis berikutnya, termasuk Clark L.Hull, Hans Eysenck, dan Ernest Rossi. Perlu dicatat, bahwa pada Psikologi periode Victoria, kata *ide* mencakup setiap representasi mental, contohnya, citra mental, atau ingatan, dan lain sebagainya.

2.6.2.3 Teori Sugesti Menurut Bandler dan Grinder

Menurut Bandler dan Grinder *direct suggestion* lebih ditujukan untuk pikiran sadar. Contohnya: “Tutup mata anda” (ini adalah bentuk perintah langsung), “Anda dapat menutup mata anda sekarang” (ini adalah bentuk sugesti positif), “Anda tidak bisa menutup mata anda, bukan?” (modal operator; negative inquiry). Setiap kalimat mempunyai struktur yang berbeda namun dengan tujuan akhir yang sama yaitu meminta klien menutup mata. Salah satu kelemahan penggunaan *direct suggestion* yaitu dapat menimbulkan atau meningkatkan resistensi klien terhadap sugesti yang diberikan.

Ada banyak faktor yang menimbulkan resistensi dalam diri klien, antara lain:

1. Klien datang ke terapis bukan atas keinginannya sendiri.
2. Klien (merasa) punya otoritas lebih tinggi dibanding terapis.
3. Klien tidak percaya sama terapis.
4. Klien tidak suka dengan terapis.
5. Klien merasa malu atau kurang nyaman.
6. Klien punya persepsi yang salah mengenai hipnosis / hipnoterapi.
7. Klien mendapat keuntungan dengan masalah yang ia alami (*secondary gain*)

Indirect suggestion digunakan dengan alasan utama yaitu untuk menghindari dan atau mengatasi resistensi. Misalnya, untuk meminta klien menutup mata, bukannya langsung memberikan perintah, “Tutup mata anda”, hipnoterapis menyusun kalimat sugestinya menjadi, “Klien yang baik memulai proses terapi dengan menarik napas panjang

dan dalam beberapa kali dan selanjutnya merilekskan dan menutup mata mereka (generalisasi)”, atau “Mata anda sudah menjalankan tugasnya dengan baik hingga saat ini. Apakah anda tidak merasa mata anda lelah karena terus bekerja? Berilah waktu mata anda istirahat sebentar”. Setiap kalimat mempunyai struktur yang berbeda namun dengan tujuan akhir yang sama yaitu meminta klien menutup mata.

2.7 Konsep Dasar Wancuh

Sendok adalah salah satu alat penting dalam kegiatan makan dan masak-memasak sehingga keberadaannya adalah wajib di setiap dapur dan meja makan. Kalau menurut jenis dan fungsinya ada banyak jenis sendok yang digunakan untuk kegiatan makan dan masak-memasak, bahkan kalau mau dituruti dan sesuai prosedur setiap jenis makanan berbeda pula jenis sendok yang digunakan. Berikut beberapa jenis sendok:

2.7.1 Sendok Makan

Secara nama dan fungsi adalah sendok yang digunakan untuk makan sehari-hari. *Imho*, sendok ini ada dua jenis yaitu sendok makan dan sendok bebek, hanya materialnya saja yang berbeda, ada yang terbuat dari bahan *stainless*, plastik, porselin, dan sebagainya. Sendok bebek lazimnya digunakan untuk makan bubur dan sup atau sering juga digunakan sebagai alternatif sendok makan ketika bepergian (sendok bebek plastik) karena bentuknya yang lebih kecil, praktis dan harganya murah sehingga bisa langsung dibuang setelah selesai makan. Sendok makan juga sering digunakan sebagai sendok takaran dalam kegiatan masak-memasak.



Gambar 2.1 Sendok Makan

2.7.2 Sendok Sayur

Sendok sayur atau biasa juga disebut dengan nama *irus* adalah sendok yang digunakan untuk mengaduk sayur ketika memasak sayur dan mengambil atau mengaut sayur dari panci.



Gambar 2.2 Sendok Sayur

2.7.3 Wancuh/Sendok Nasi/Centong

Wancuh adalah kata bahasa Banjar yang berawal huruf w. arti dari wancuh dalam bahasa Indonesia sendok nasi. Sendok nasi atau sering disebut dengan nama *centong* atau *entong* adalah sendok yang lazim digunakan ketika sedang memasak nasi, terutama sendok nasi kayu. Sementara sendok nasi plastik digunakan untuk memindahkan nasi dari tempat nasi ke dalam piring. Sedangkan sendok nasi *magicom* digunakan untuk kegiatan yang berhubungan dengan alat masak *magicom*.



Gambar 2.3 Wancuh/Sendok Nasi/Centong

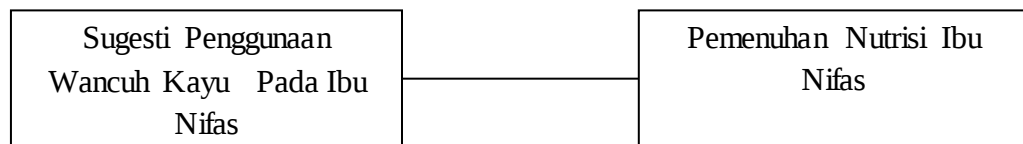
2.8 Kerangka Konsep Penelitian

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Masa nifas atau post partum disebut juga *puerperium* yang berasal dari bahasa latin yaitu dari kata “*Puer*” yang artinya bayi “*Paraous*” berarti melahirkan atau setelah melahirkan. Nifas yaitu darah yang keluar dari rahim karena sebab melahirkan atau setelah melahirkan. Darah nifas yaitu darah yang tertahan tidak bisa keluar dari rahim dikarenakan hamil. Ibu nifas memerlukan nutrisi dan cairan untuk pemulihan kondisi kesehatan setelah melahirkan, cadangan tenaga serta untuk memenuhi produksi air susu.

Sebagian besar ibu mau makan setelah melahirkan, dan bagus bagi mereka untuk bisa menyantap beragam makanan bergizi yang diinginkannya. Jika ibu ini tidak lapar, minimal dia harus minum cairan yang bergizi. Jus buah sangat baik karena akan memberikan energi. Banyak wanita ingin minuman yang hangat, seperti teh herbal. Beberapa jus seperti jus jeruk juga mengandung vitamin C yang bisa membantu pemulihannya.

Masa nifas merupakan masa yang rawan karena ada beberapa risiko yang mungkin terjadi pada masa nifas, yaitu anemia, demam, mual dan muntah. Banyak tindakan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kesehatan yang dirasakan oleh ibu selama masa nifas salah satunya adalah cara tradisional dengan menggunakan *wancuh kayu* yang secara turun temurun dilakukan oleh masyarakat suku bugis di Pagatan kecamatan kusan hilir, Kalimantan Selatan. Pemakaian *wancuh kayu* dilakukan apabila ibu mengalami gangguan kesehatan setelah postpartum (nifas), pemakaian *wancuh kayu* dimaksudkan dapat memberi sugesti dan dapat membantu dalam pemenuhan kembali status gizi ibu selama masa nifas. Tindakan ini sudah lama dilakukan secara turun-temurun, dan menurut kepercayaan masyarakat bugis di Pagatan, penggunaan *wancuh kayu* ini dapat membantu mengatasi masalah selama masa nifas dan membantu dalam pemenuhan status gizi ibu nifas.

Berdasarkan uraian diatas dapat dibuat kerangka konsep pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.4 Kerangka Konsep Penelitian

2.9 Hipotesis penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara sugesti penggunaan wancuh kayu dengan pemenuhan nutrisi ibu nifas di Kecamatan Kusan Hilir Pagatan tahun 2017.