

PERAWATAN DIRI IBU PRIMIPARA SELAMA PERIODE NIFAS

Jumiati Riskiyani Dwi Nandia¹, Anggorowati², Fatikhu Yatuni Asmara³
Universitas Diponegoro^{1,2,3}
riezky0501@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana perawatan diri yang dilakukan oleh ibu primipara selama periode postpartum. Metode yang digunakan adalah studi literature review dengan mencari beberapa artikel dan jurnal melalui proses pencarian dari Pubmed, Proquest, Scopus Ebsco, dan Google scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih banyak ibu primipara yang membutuhkan pendidikan perawatan diri untuk menjaga diri dan bayinya selama masa nifas. Perawatan diri pada setiap ibu primipara saat melahirkan sangat berbeda, salah satunya karena pengetahuan dan usia ibu. Ibu primipara lebih cenderung mencoba dan belajar memahami diri mereka sendiri dalam hal perawatan diri selama masa nifas daripada multipara yang telah memiliki pengalaman sebelumnya. Simpulan, sebagian besar ibu primipara masih kurang mampu melakukan perawatan diri dikarenakan ibu primipara belum berpengalaman merawat diri maupun bayinya, sehingga masih cenderung belajar dan berusaha lebih keras menyesuaikan kondisinya.

Kata Kunci: Kemandirian, Postpartum, Primipara

ABSTRACT

This study aims to describe how primiparous mothers perform self-care during the postpartum period. The method used is a literature review study by searching for several articles and journals through a search process from Pubmed, Proquest, Scopus Ebsco, and Google scholar. The results showed that many primiparous mothers needed self-care education to take care of themselves and their babies during the postpartum period. Self-care for each primiparous mother during childbirth is very different, one of which is due to the knowledge and age of the mother. Primiparous mothers are more likely to learn to understand themselves in terms of self-care during the puerperium than are multiparous who have had previous experiences. In conclusion, most primiparous mothers are still less able to do self-care because primiparous mothers have no experience caring for themselves and their babies, so they still tend to learn and try harder to adjust to their conditions.

Keywords: Independence, Postpartum, Primipara

PENDAHULUAN

Periode nifas menjadi suatu waktu yang berharga bagi ibu dalam kehidupannya. Setelah memasuki periode tersebut ibu akan banyak mengalami perubahan kondisi secara fisik maupun psikis. Perubahan fisik ibu selama masa nifas yang paling utama

ialah pada organ reproduksinya. Ibu setelah melahirkan akan mengalami proses kembalinya rahim seperti kondisi sebelum hamil yang disebut *involusi uteri*.

Ibu nifas mulai dapat mengkondisikan dirinya sekitar satu minggu pertama nifas dan ibu mulai belajar mandiri menjalani aktivitasnya. Penyesuaian peran ibu tersebut dilalui dalam 3 fase yang meliputi fase *taking-in*, fase *taking-hold* dan fase *letting go*. Tahapan fase merupakan fase penting dalam proses perubahan psikis ibu dalam menjalani periode nifas. Periode nifas ini sangat dibutuhkan perawatan yang lebih ekstra pada ibu maupun bayinya (Khatun et al., 2018; Padila et al., 2018).

Berdasarkan *Survey Demokrasi dan Kesehatan Indonesia*, sebanyak 50% kematian dialami oleh ibu yang terjadi sehari paska melahirkan, dan 60% terjadi setelah melahirkan (Kurniasari, 2019). Beberapa komplikasi fatal umumnya seringkali terjadi pada minggu pertama masa nifas seperti perdarahan, sepsis serta eklamsia (Yustiawan & Nandini, 2018). Resiko komplikasi pada ibu nifas tersebut juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain keadaan status gizi ibu selama masa kehamilan, keadaan sosial ekonomi, kondisi kesehatan saat hamil sampai pada saat kelahiran, serta yang paling utama ialah ketersediaan dan aksesibilitas ibu terhadap pelayanan kesehatan dalam memantau kondisi kesehatannya khususnya pada saat periode nifas (Indrayanti & Hikmah, 2017). Di Indonesia jumlah Angka Kematian Ibu tergolong relatif tinggi dibanding dengan negara ASEAN lainnya seperti Singapura dan Malaysia dengan rentang 2-3 AKI per 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu sebagai salah satu indikator tingkat kesehatan perempuan serta mencerminkan resiko yang dihadapi setiap ibu selama kehamilan sampai dengan pasca persalinan (Wahyuni & Nurlatifah, 2017).

Dalam meneliti hal ini peneliti menggunakan beberapa peneliti terdahulu diantaranya; pertama, karya Herlina, Vera Virgia, Riska Aprilia Wardani yang membahas bagaimana bentuk perawatan diri bagi ibu postpartum dalam mempercepat proses penyembuhan luka (Herlia et al., 2018). Kedua, yaitu karya Ike Mardiaty Agustin, Septiyana yang membahas kecemasan pada ibu post partum primipara dengan gangguan proses laktasi (Agustin & Septiyana, 2018). Adapun persamaan dan perbedaan kajian terdahulu yang ditemukan oleh peneliti adalah sama-sama membahas mengenai ibu primipara, sedangkan kekurangannya yaitu keduanya tidak membahas bagaimana ibu primipara dalam merawat diri selama menjalani periode nifas.

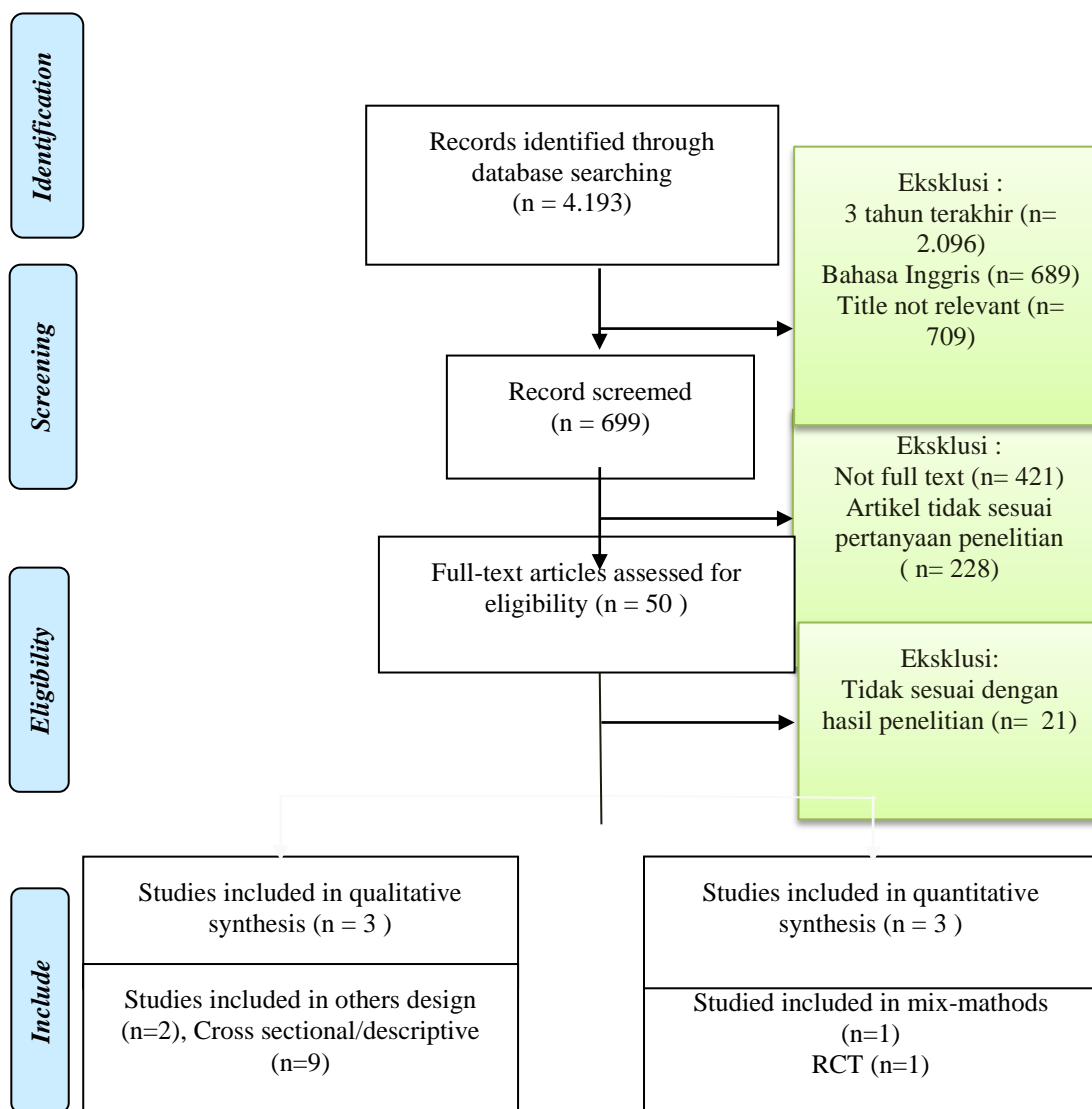
Ibu primipara masih sangat minim pengetahuan dalam hal merawat diri dan bayinya setelah melahirkan, hal ini dikarenakan faktor pengalaman yang sebelumnya belum pernah mereka alami dibanding dengan multipara yang sudah berpengalaman melahirkan lebih dari dua kali. Salah satu masalah yang sering kali membuat ibu primipara masih merasa bingung dan kurang percaya diri yaitu dalam hal merawat diri baik dirinya maupun pada bayinya.

METODE PENELITIAN

Metodelogi penulisan artikel ini yaitu dengan menggunakan *literature review*. Database yang digunakan melalui proses pencarian dari *Pubmed*, *Proquest*, *Ebsco* serta *Google scholar*. Pencarian tersebut dilakukan dengan menggunakan kata kunci pencarian yakni postpartum, penerimaan diri, dan perawatan diri. Tahun penerbitan dalam pencarian jurnal yaitu dari tahun 2017 hingga 2020. Hasil dari telaah artikel jurnal untuk studi literatur ini mendapat 6 artikel dari *Pubmed*, 4 dari *proquest*, 4 dari *Science Direct* serta dari *google scholar* sejumlah 6. Algoritma pencarian artikel terdapat pada tabel 1.

Tabel. 1
Algoritma Pencarian Artikel

Pubmed	Proquest	Science Direct	Google Scholar
204	589	3.190	210



HASIL PENELITIAN

Tabel. 2
Hasil Literature Review

No	Pengarang, Judul, Jenis Literatur	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
1	Roets et al., Strategies to improve postnatal care in Kenya: A qualitative study Qualitative descriptive study	(2018)	Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi yang dilakukan untuk meningkatkan perawatan ibu nifas di Kenya	Perawatan diri pasca melahirkan merupakan komponen yang sangat penting meskipun sering diabaikan.

2	Zhang et al., Analysis of the effect of postpartum rehabilitation nursing on the management of the post partum depression Qualitative Descriptive Study	2020	Penelitian ini bertujuan Untuk mempelajari pengaruh rehabilitasi postpartum untuk meredakan ibu primipara pasca persalinan.	Ada perubahan tekanan seperti perubahan fisiologis dan psikologis ibu primipara setelah melahirkan yang menjadi faktor penyebab utama depresi postpartum pada ibu primipara.
3	El-Salam & Ashour) Effectiveness of Video Assisted Teaching Program on Postpartum Minor Discomforts of Primipara Mothers Eksperimen Semu	2020	Penelitian untuk mengetahui efektivitas program pengajaran berbantuan video terhadap ketidaknyamanan ringan postpartum pada ibu primipara.	Pada ibu postpartum primipara mengalami peningkatan pengetahuan dan praktik setelah menonton video program pengajaran berbantuan tentang ketidaknyamanan postpartum.
4	Bakr et al Women's Knowledge regarding Postpartum Warning Signs Descriptive	2019	Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengetahuan wanita primipara tentang peringatan postpartum.	Perempuan memiliki pengetahuan yang salah mengenai peringatan postpartum dan memiliki hubungan signifikan terhadap postpartum terutama pada ibu primipara.
5	Yousef, Preparation for motherhood: Home based maternal and newborn care for first time mothers A Quasi-Experimental Design	2019	Penelitian bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di antara ibu yang baru pertama kali merawat diri dan bayinya selama periode setelah melahirkan.	Ibu yang tidak mempersiapkan diri dengan baik dapat dianggap sebagai kelompok berisiko. Pendidikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktek tentang perawatan ibu dan bayi baru lahir.
6.	Hussein, Postpartum Learning Needs as Perceived by Mothers at Suez Canal University Hospital, Descriptive	2018	Untuk mengenali kebutuhan belajar pasca persalinan seperti yang dirasakan oleh para ibu di Rumah Sakit Universitas Terusan Suez.	Seorang ibu yang baru melahirkan punya banyak kebutuhan belajar selama masa nifas dan perawatan. Perlu adanya penilaian terhadap kebutuhan belajar ibu yang harus didasarkan pada kebutuhan belajar perempuan itu sendiri.

7.	Satyajit & Sohi Breastfeeding Secces in the Early Postpartum Period and the Perception of Self- Efficacy Breastfeeding and Breast Problems in the Late Postpartum Period Among Primipara Mothers, Quasy Experimental Design	2018	Penelitian ini bertujuan untuk menilai keberhasilan menyusui pada periode postpartum dan kemandirian pada ibu primipara di rumah sakit di Punjab	Terbukti bahwa ibu primipara yang berhasil menyusui dengan baik pada masa awal nifas mempunyai persepsi positif terhadap kemandirian saat menyusui.
8.	Fasangharai, Effects of a maternal role training program based on Mercer theory on maternal self confidence of primiparous women with unplanned pregnancy, Qualitatif Experimental	2019	Untuk mengetahui pengaruh program pelatihan peran ibu berdasarkan Teori Mercer terhadap kepercayaan diri ibu primipara.	Program pelatihan ibu berdasarkan teori Merder dapat meningkatkan kepercayaan diri ibu primipara.
9.	Salehi et al., Comparing the Effect of Talks and Motivational Interviews on Self- efficacy of Exclusive Maternal Breastfeeding in Primiparous Women. A Randomized Controlled Clinical Trial	2019	Tujuan penelitian ini untuk membandingkan pengaruh pembicaraan dan wawancara motivasi terhadap kepercayaan diri pada ibu primipara.	Dapat disimpulkan bahwa wawancara motivasi ternyata lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri pada saat menyusui khususnya pada ibu primipara pada masa postpartum.
10.	Bagherinia, The effect of educational package on functional status and maternal self confidence of primiparous women in postpartum period. A Randomized Controlled Trial		Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh paket pelatihan pada status fungsional dan kepercayaan diri ibu primipara	Dengan didukung adanya pelatihan edukasi maternal mampu meningkatkan kepercayaan diri ibu dan perannya menjadi ibu.
11.	Deborah, Technology-assisted nursing for postpartum support A Randomized Controlled Trial	2019	Untuk mengetahui metode intervensi keperawatan elektronik efektif dalam memperbaiki mood dan mengurangi stress ibu postpartum.	Penerapan intervensi keperawatan pada postpartum akan semakin optimal hasilnya jika didukung dengan metode intervensi berupa teknologi antara lain media elektronik dll.

12.	Ozturk, Evaluation to adaptation of motherhood in postpartum period Descriptive Study	2017	Untuk mengetahui adaptasi terhadap peran ibu dan faktor- faktor yang berhubungna dengan adaptasi peran ibu di masa nifas.	Adaptasi menuju ke peran sebagai ibu dipengaruhi dari segi sosiodemografi serta perawatan kesehatan oleh tenaga kesehatan karena keterlibatan mereka lebih kepada psikososial serta perawatan fisik ibu.
13.	Fellin & Yanamura, Circle by providence : Supporting discharge readiness for postpartum. Descriptive Study	2020	Untuk memberikan pendidikan kesehatan yang dapat diandalkan untuk ibu nifas agar ibu menjadi percaya diri dan mampu melakukan perawatan diri.	Media aplikasi untuk ibu nifas diterima baik dan terbukti bermanfaat sebagai sumber daya dalam memenuhi kebutuhan pengetahuan nifas. Pengaruh media aplikasi dalam pemberian edukasi membuat ibu lebih percaya diri.
14.	Li et al., Effect of nursing with information support andbehavior intervention on location and breastfeeding success rate for primiparas. A Quasi Experimental Design	2018	Untuk memperbaiki status menyusui ibu primipara, dukungan dan intervensi perilaku.	Studi ini menyimpulkan bahwa dukungan informasi dan perlakuan intervensi dapat secara efektif meningkatkan kecemasan dan depresi, pengetahuan menyusui, laktasi pada ibu primipara.
15.	Milani et al., Postpartum home care and its effects on mothers health: A clinical trial A Comparative Study	2017	Tujuan penelitian ini memberikan perawatan diri ibu melahirkan dirumah bagi para ibu untuk menilai pengaruhnya terhadap kesehatan ibu.	Studi ini menyimpulkan bahwa agar tenaga kesehatan mempertimbangkan untuk menyediakan layanan perawatan diri di rumah bagi ibu pada masa nifas untuk meningkatkan kesehatan ibu.
16.	Aydemir & Onan, Relationship Between Maternal Self- Confidence and Postpartum Depression in Primipara Mothers: A follow-Up Study Quasi-Experimental	2019	Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri ibu dengan depresi postpartumpada ibu primipara dari waktu ke waktu.	Kepercayaan diri dan kecukupan ibu pada masa perawatan diri mulai dari postpartum harus direncanakan dan diterapkan dengan baik karena wanita primipara harus dibekali dengan sarana untuk dapat mengatasi masalah mereka.

17.	Gurnita, Hynotherapy Assistance for Primipara Postpartum Adaptation Quasi-Experimental	2019	Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui pengetahuan dan praktik ibu primipara dalam perawatan diri bayi baru lahir pada masa nifas.	Penelitian ini mengungkapkan masa sensitive ibu primipara yaitu 1-8 hari pada masa postpartum dapat dihindari dengan menjadi mandiri dalam merawat bayi dengan baik.
18.	Novita & Elizabeth Effectiveness of the Caring-Based Health Education Program for Primipara who Experienced an Emergency Cesarean Section in Government Hospital Quasi-Experimental	2020	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi rasa sakit, depresi dan meningkatkan kepercayaan diri saat menyusui.	Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan CbHEP adalah program yang efektif untuk CoC.
19.	Mathew, Interventions to Reduce Postpartum Fatigue: An Integrative Review of the Literature Descriptive Study	2018	Tujuan dari tinjauan ini adalah untuk meneliti intervensi dan strategi yang digunakan untuk mengetahui efek perawatan diri wanita primipara pasca postpartum.	Masa nifas adalah saat yang penting bagi ibu primipara dan bayi baru lahir. Kualitas strategi perawatan diri perlu dikembangkan untuk mengurangi kelelahan.
20.	Doaa, Mother's Personnel Care during Postpartum Period Descriptive Study	2018	Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi praktik perawatan ibu primipara selama periode postpartum.	Mayoritas ibu melakukan perawatan payudara, melakukan perawatan perineum dengan benar, lebih dari sepertiga ibu mengalami gizi tidak sehat selama masa nifas.

Ibu primipara cenderung dianggap belum mampu dan berpengalaman dalam mengurus bayi dan melakukan perawatan diri pada masa nifas. Faktor yang dialami ibu primipara mengenai permasalahan ini adalah keterbatasan pengetahuan yaitu akibat dari keterbatasan pengetahuan yang dikuasai sehingga bagi ibu primipara cenderung membutuhkan lebih banyak bantuan. Seorang ibu harus dapat merawat dan menyusui bayinya agar terjamin kebutuhan gizi si bayi. Hal inilah yang menimbulkan kurangnya perawatan diri terhadap ibu primipara, padahal merawat diri bagi seorang ibu merupakan hal yang penting agar tidak menimbulkan gangguan kecemasan kepada ibu primipara.

PEMBAHASAN

Personal Hygiene

Personal hygiene atau memelihara kebersihan diri. *Personal hygiene* diambil dari bahasa Yunani yaitu *personal* yang mempunyai arti perorangan dan *hygiene* yang mempunyai arti sehat. *Personal hygiene* merupakan kegiatan untuk memelihara kebersihan diri bukan hanya membersihkan diri, tetapi juga menggosok gigi dan kebersihan mulut, keramas untuk menjaga kebersihan rambut, kebersihan pakaian, dan kebersihan kaki, kuku, telinga, mata dan hidung (Kurniasari, 2019). Infeksi disebabkan oleh *personal hygiene* yang kurang baik, oleh karena itu pada masa postpartum seorang ibu sangat penting menjaga kebersihan diri agar tidak rentan terkena infeksi.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Hayati (2020) menyatakan bahwa perawatan diri di rumah untuk ibu primipara yang sesuai dengan teori Merder pada masa postpartum memberikan kontribusi penting terutama kebersihan diri.

Perawatan Perineum

Perawatan perineum adalah upaya dalam memberikan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman dengan cara menyehatkan daerah antara kedua paha yang dibatasi antara lubang dubur dan bagian kelamin luar pada wanita setelah melahirkan agar terhindar dari infeksi bakteri. Perawatan perineum agar tetap bersih pada ibu primipara pada masa nifas sangat penting dilakukan.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Doaa et al., (2018) menyatakan 86,1% ibu primipara telah melakukan perawatan perineum dengan benar dan sisanya sebesar 13,9% ibu primipara masih membutuhkan bantuan untuk melakukan perawatan perineum dengan benar.

Mobilisasi Dini dan Senam Nifas

Mobilisasi dini didefinisikan sebagai kegiatan bergerak ringan untuk tujuan kesehatan pada periode awal nifas yaitu miring ke kanan-kiri, latihan duduk, latihan berjalan, senam pernafasan, gerakan tumit, latihan dasar panggul, serta sikap postur tubuh yang benar.

Mobilisasi dini pada ibu primipara perlu dilakukan secepat mungkin untuk dapat meningkatkan tonus otot dan aliran darah balik pada bagian kaki dan bagian bawah abdomennya. Senam nifas merupakan senam yang bisa dilakukan sejak hari pertama setelah melahirkan setiap hari sampai dengan hari kesepuluh, terdiri dari beberapa gerakan tubuh guna mempercepat pemulihan keadaan ibu.

Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Horie et al., (2017) yang menunjukkan 184 ibu primipara tidak mendapatkan perawatan nifas di rumah dengan baik sehingga kurangnya kepuasan ibu primipara dengan layanan perawatan diri pada masa postpartum.

Perawatan Payudara

Best care postnatal merupakan proses perawatan payudara pada ibu primipara setelah melahirkan yang bertujuan untuk melancarkan ASI untuk sang bayi. Sebaiknya dilakukan dua kali dalam sehari saat pagi dan sore hari sebelum mandi.

Perawatan payudara pada masa menyusui atau mengasahi bertujuan untuk mempertahankan ASI agar tetap lancar dan mencegah terjadinya bendungan pada saluran ASI, adapun cara yang dapat dilakukan oleh ibu primipara di rumah adalah masase atau pijatan payudara. Sebagaimana hasil penelitian Doaa et al., (2018)

menyatakan bahwa 90,6% ibu primipara telah melakukan perawatan payudara dengan benar dan sisanya sebesar 9,4% ibu primipara masih membutuhkan bantuan untuk dapat melakukan perawatan payudara dengan benar.

Meningkatkan Kebutuhan Nutrisi

Kebutuhan nutrisi seharusnya dimulai sejak masa kehamilan untuk menjaga kondisi kesehatan janin dan juga sang ibu. Nutrisi adekuat pada masa kehamilan diperlukan untuk dapat mengurangi resiko komplikasi pada ibu, membantu dalam pertumbuhan jaringan dan meningkatkan berat badan janin secara optimal sehingga bayi dapat lahir secara sehat.

Kebutuhan nutrisi sangat penting selama proses pemulihan pasca melahirkan, kebutuhan nutrisi yang mencukupi dapat memenuhi asupan ASI dan juga mempercepat proses penyembuhan pada ibu primipara. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Li et al., (2018) menyatakan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan akan nutrisi dan praktik ibu primipara dalam pemberian ASI Eksklusif dan perawatan diri.

Kebutuhan Istirahat dan Tidur

Ibu yang mengalami kelelahan setelah melahirkan maka harus diberikan kesempatan untuk beristirahat. Ibu harus mengatur istirahatnya seperti saat bayi tidur dengan menggantikan waktu tidur ibu yang hilang saat bayi terbangun malam hari.

Ibu primipara membutuhkan waktu tidur yang cukup selama masa nifas sehingga dapat terjaga kesehatan tubuhnya. Ibu nifas memerlukan waktu istirahat sekitar 8 jam pada malam hari dan 1 jam pada siang hari. Hal ini sesuai dengan hasil temuan penelitian yang dilakukan Doaa et al., (2018) menyatakan ibu memerlukan dukungan perawatan diri dalam mengurangi stress pengasuhan, pendidikan mengenai strategi perawatan diri secara signifikan untuk mengurangi kelelahan pada masa postpartum.

Literature review yang dilakukan mendapatkan hasil 20 jurnal yang dapat dijelaskan menghasilkan beberapa upaya untuk melakukan perawatan diri pada ibu primipara pada masa nifas. Ibu primipara sebagian besar belum mampu melakukan perawatan diri secara mandiri dan belum berpengalaman merawat diri maupun bayinya sehingga cenderung belajar dan berusaha lebih keras menyesuaikan kondisinya pada masa postpartum.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Gurnita et al., (2018) menyatakan bahwa sebagian besar ibu primipara memiliki pengetahuan yang salah mengenai komponen perawatan diri pada masa postpartum, praktik perawatan diri total ibu primipara dan perawatan bayi baru lahir, dan pengetahuan selama periode postpartum.

Usia

Usia ibu yang mempunyai anak untuk pertama kali mempengaruhi kondisi bayi dan kesehatan ibu. Hal tersebut dikarenakan ibu dengan usia remaja atau masih muda dan ibu berusia lebih dari 35 tahun beresiko tinggi dalam hal kesehatan saat proses kehamilan dan melahirkan.

Resiko tinggi akan mengikuti ibu dengan usia remaja sehingga akan mengalami perkembangan dan konflik peran yang berhubungan dengan perannya sebagai orang tua (Padila et al., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan Yousef (2019) menyatakan dari

ibu primipara menunjukkan bahwa usia merupakan faktor yang mempunyai kontribusi terhadap kemandirian primipara pada masa nifas.

Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan sangat memberikan pengaruh terhadap perilaku seseorang terutama seorang ibu primipara dengan tingkat pendidikan tinggi yang cenderung lebih memperhatikan masalah kesehatan baik kesehatan untuk diri sendiri ataupun untuk keluarganya. Menurut penelitian Hussein et al., (2018) menyatakan bahwa perlu adanya kebutuhan belajar bagi ibu primipara yang harus didasarkan pada kebutuhan belajar perempuan itu sendiri.

Ibu primipara yang memiliki pendidikan rendah juga dapat meningkatkan resiko dua kali kematian perinatal. Selain itu ibu primipara dengan pendidikan tinggi juga biasa mencari informasi yang berkaitan dengan perawatan diri karena mempunyai pemikiran yang lebih terbuka dan rasional.

Budaya

Adat istiadat yang menjadi faktor penting menentukan perilaku ketika melakukan perawatan diri di rumah. Setiap daerah mempunyai budaya dengan cara-cara yang berbeda dalam melakukan perawatan diri setelah melahirkan. Hal tersebut juga didukung oleh ibu primipara yang akan dibimbing oleh ibu ataupun orang yang lebih berpengalaman dalam keluarganya mengenai cara merawat diri berdasarkan budaya yang ada di lingkungan sekitarnya sehingga membuat ibu primipara menjadi percaya diri karena dukungan keluarga.

Sarana Kesehatan

Sarana kesehatan yang memadai di masyarakat dapat membantu ibu dalam memberikan informasi yang tepat dalam melakukan perawatan diri. Ibu primipara juga menjadi lebih mudah untuk melakukan pemeriksaan kondisi kesehatan dengan cepat. Sarana kesehatan yang memadai yang terdiri dari berbagai macam dapat digunakan oleh ibu primipara.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Roets et al., (2018) menunjukkan bahwa petugas kesehatan di Kenya berperan penting dalam mendidik dan memberikan pelayanan kesehatan berkaitan dengan ibu nifas. Sehingga sarana kesehatan yang baik dapat berpengaruh juga terhadap perawatan diri yang diperoleh ibu primipara selama masa nifas.

Dukungan Sosial

Ibu primipara membutuhkan lebih banyak dukungan dan bantuan orang di sekitarnya untuk melakukan perawatan diri pada masa nifas. Dukungan sosial seperti keluarga, teman, atau lingkungan dapat membantu ibu primipara melakukan perawatan diri pada masa nifas. Dukungan sosial berpengaruh menjadi sumber persoalan bagi ibu primipara untuk menentukan perawatan dirinya pada masa nifas.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial terutama dari keluarga berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues* bahkan berujung pada depresi postpartum pada ibu usia remaja (Padila et al., 2021).

SIMPULAN

Sebagian besar ibu primipara masih kurang mampu melakukan perawatan diri dikarenakan ibu primipara belum berpengalaman merawat diri maupun bayinya, sehingga masih cenderung belajar dan berusaha lebih keras menyesuaikan kondisinya dan faktor-faktor di sekitarnya sangat mempengaruhi ibu primipara untuk melakukan perawatan diri dalam masa nifas. Pengetahuan dan pendidikan ibu primipara sangat mempengaruhi tingkat kemandirian ibu dalam perawatan diri pada masa postpartum.

SARAN

Saran Teoritis

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan hasil penelitian dengan variabel yang lebih bervariasi dalam upaya meningkatkan perawatan diri ibu primipara pada masa nifas.

Saran Praktik

Bagi Suami dan Keluarga Terdekat

Bagi suami dan keluarga terdekat, pemberian dukungan emosional mampu memberikan motivasi agar dapat menyesuaikan dan menerima diri sebagai ibu baru yang berkewajiban untuk mengurus anak-anaknya.

Bagi Ibu Primipara

Bagi ibu primipara diharapkan mempunyai pengetahuan mengenai kehamilannya terutama pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. M., & Septiyana, S. (2018). Kecemasan pada Ibu Post Partum Primipara dengan Gangguan Proses Laktasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i2.133>
- Doaa, M., Kamilia, R., Ahmed, R., & Randa, R. (2018). Mother's Personal Care during Post Partum Period. *Egyptian Journal of Health Care*, 9(2), 48–60. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2018.10107>
- Gurnita, F. W., Suwondo, A., & Endang, R. S. (2018). Hypnotherapy Assistance for Primipara Postpartum Adaptation. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(8), 1575–1578. https://www.ijsr.net/search_index_results_paperid.php?id=ART2019871
- Hayati, F. (2020). Personal Hygiene pada Masa Nifas. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 4. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.62>
- Herlia, V., & Wardani, R. (2018). Hubungan Teknik Vulva Hygiene dengan Penyembuhan Luka Perinium pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kebidanan*, 4(I), 5–10
- Horie, S., Nomura, K., Takenoshita, S., Nakagawa, J., Kido, M., & Sugimoto, M. (2017). A Relationship Between a Level of Hemoglobin after Delivery and Exclusive Breastfeeding Initiation at a Baby Friendly Hospital in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0650-7>
- Hussein, N. A., Shanaby, N. S., & Abd-Allah, I. M. (2018). Postpartum Learning Needs as Perceived by Mothers at Suez Canal University Hospital. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 7(5), 47–53. <http://iosrjournals.org/iosr-jnhs/papers/vol7-issue5/Version-2/H0705024753.pdf>

- Indrayanti, I., & Hikmah, H. (2017). Pemberdayaan Ibu Hamil melalui Perawatan Diri sebagai Upaya Pengurangan Resiko Kematian Maternal di Kecamatan Tretep Kabupaten Temanggung. *Prosiding Seminar Nasional Geografi UMS*, 728–739
- Khatun, F., Lee, T. W., Rani, E., Biswash, G., Raha, P., & Kim, S. (2018). The Relationships among Postpartum Fatigue, Depressive Mood, Self-care Agency, and Self-care Action of First-time Mothers in Bangladesh. *Korean Journal of Women Health Nursing*, 24(1), 49. <https://doi.org/10.4069/kjwhn.2018.24.1.49>
- Kurniasari, L. (2019). Analisis Pelaksanaan Pencegahan Komplikasi Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Paal V Kota Jambi Tahun 2018. *Scientia Journal*, 8(1), 197–204. <https://doi.org/10.35141/scj.v8i1.436>
- Li, G., Cong, J., Li, L., & Li, Y. (2018). Effects of Nursing with Information Support and Behavior Intervention on Lactation and Breastfeeding Success Rate for Primiparas. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 11(3), 2617–2623. <http://www.ijcem.com/files/ijcem0070215.pdf>
- Padila, P., Amin, M., & Rizki, R. (2018). Pengalaman Ibu dalam Merawat Bayi Preterm yang Pernah dirawat di Ruang Neonatus Intensive Care Unit Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 1–16. <https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.82>
- Padila, P., Panzilion, P., Juli, A., Nurhayati, N., & Harsismanto, J. (2021). Pengalaman Ibu Usia Remaja Melahirkan Anak di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 63–72. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2075>
- Roets, L., Chelagat, D., & Joubert, A. (2018). Strategies to Improve Postnatal Care in Kenya: A Qualitative Study. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 9(2018), 62–67. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2018.08.003>
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus pada Masa Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Provinsi Banten. *Jurnal Medikes*, 4(2), 167–176. DOI: 10.36743/medikes.v4i2.83
- Yousef, K. F. (2019). Preparation for Motherhood: Home Based Maternal and Newborn Care for First Time Mothers. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 8(1), 29–37
- Yustiawan, T., & Nandini, N. (2018). Literasi Informasi Kesehatan Nifas Ibu Hamil Berstatus Sosial Menengah Ke Bawah. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 122. <https://doi.org/10.20473/jaki.v6i2.2018.122-128>