

**ASUHAN KEBIDANAN NIFAS
KETIDAKNYAMANAN MASA NIFAS *AFTERPAIN*: SEBUAH LAPORAN KASUS**
Postpartum discomfort afterpain: a case report

Farachdina Fauzia¹, Juariah²

¹Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung
farachdinaf@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Bogor, Poltekkes Kemenkes Bandung
Juariahsadeli@gmail.com

ABSTRACT

Postpartum periode was the time after the baby and the placenta were born until the uterus returned to normal within about 6 weeks, indicated by the cessation of bleeding. During the breathing period, there was some discomfort, one of which was abdominal pain after childbirth, called Afterpain. This affected the mother's recovery process during the breathing period and inhibited the lactation process for the baby.

This final task report was made using the case reporting methodology with the pregnancy management and documentation in the form (SOAP) approach. Data collection techniques used interviews, physical examination, observation, documentation study, and literature study.

The subjective analysis of the two-hour data obtained showed that Mrs. S complained of abdominal pain like cramps in the lower abdomen, and the pain became more sensitive when breastfeeding the baby. Objective data showed that the mother appeared to be in pain, there was pain pressure in the lower abdomen, and the result of the pain scale with the numeric rating scale was 7. The confirmed diagnosis was Mrs. S, 26 years, P3A0 postpartum 2 hours with afterpain discomfort. The implementation included encouraging the mother to use relaxation techniques, massage effleurage, meet the needs for rest, nutrition, hydration, breathing exercises, and involvement of the husband.

In conclusion, after providing care to Mrs. S, the pain was no longer felt. Advice to clients and families was to maintain health and conduct controls on schedule or when there was a complaint and involved the husband in the postpartum periode. For the midwifery profession, it was hoped to maintain and improve the quality of the childcare time given so that the Afterpain problem could be properly tackled.

Keywords: *Afterpain*, Discomfort, Postpartum

ABSTRAK

Masa nifas adalah masa setelah bayi dan plasenta lahir sampai alat kandungan kembali normal dalam waktu kurang lebih 6 minggu dengan ditandai berhentinya perdarahan. Pada masa nifas terdapat beberapa ketidaknyamanan salah satunya nyeri perut setelah melahirkan atau disebut *Afterpain*. Hal ini akan berdampak pada proses pemulihan ibu selama masa nifas serta terhambatnya proses laktasi untuk bayi.

Laporan Tugas Akhir ini dibuat menggunakan metode laporan kasus dengan pendekatan manajemen kebidanan dan pendokumentasian dalam bentuk (SOAP). Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, studi dokumentasi dan studi literatur.

Hasil pengkajian data subjektif 2 jam yang diperoleh yaitu Ny. S mengeluh perut nyeri seperti kram di bagian bawah perut, nyeri akan lebih terasa ketika sedang menyusui bayinya. Data objektif diperoleh ibu tampak kesakitan, terdapat nyeri tekan pada perut bagian bawah, dan hasil skala nyeri dengan numeric rating scale yaitu 7. Diagnosa yang ditegakkan adalah Ny. S 26 tahun P3A0 postpartum 2 jam dengan ketidaknyamanan *afterpain*. Penatalaksanaan yang dilakukan adalah menganjurkan ibu teknik relaksasi, massage effleurage, memenuhi kebutuhan istirahat, nutrisi, hidrasi, senam nifas dan keterlibatan suami.

Kesimpulannya, setelah diberikan asuhan pada Ny. S, rasa nyeri sudah tidak terasa. Saran untuk Ibu dan keluarga agar menjaga kesehatan dan melakukan kontrol sesuai jadwal atau saat ada keluhan dan melibatkan suami dalam proses masa nifas ibu. Bagi Profesi Bidan Diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas asuhan masa nifas yang diberikan agar masalah *Afterpain* dapat tertatasi dengan baik.

Kata Kunci : *Afterpain*, Ketidaknyamanan, Postpartum
Pustaka : (2014-2024)

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa yang dimulai setelah bayi dan plasenta lahir sampai alat kandungan kembali normal dalam waktu kurang lebih 6 minggu dengan ditandai berhentinya perdarahan.¹ Pada masa nifas seorang ibu membutuhkan penyesuaian dalam menjalani aktifitas serta peran barunya menjadi seorang ibu. Masa nifas disebut juga masa kritis bagi ibu dan anak karena terdapat beberapa proses perubahan diantaranya perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan-perubahan yang tidak dapat diadaptasikan dengan baik, maka akan menimbulkan ketidaknyamanan (*discomfort*) maupun gangguan serta komplikasi pada masa nifas dan menyusui.

Beberapa ketidaknyamanan yang terjadi pada masa nifas diantaranya nyeri setelah melahirkan, keringat berlebih, pembesaran payudara, nyeri perineum, konstipasi, dan hemoroid.²

Nyeri setelah melahirkan salah satunya disebabkan oleh kontraksi miometrium uterus yang kuat dan efektif untuk menghentikan perdarahan, apabila terdapat kegagalan serabut-serabut otot miometrium uterus untuk berkontraksi, dan memendek akan menyebabkan perdarahan hebat dan beresiko besar terjadinya kematian pada ibu.² Selain untuk mencegah perdarahan, kontraksi uterus diperlukan untuk proses penyusutan uterus seperti keadaan sebelum hamil atau disebut involusi uterus.¹ Involusi uterus yang terjadi pada masa postpartum dapat menimbulkan rasa nyeri ketika kontraksi sedang berlangsung, atau disebut nyeri pascapersalinan dan dikenal dengan istilah *Afterpain*.³

Hasil Penelitian menunjukkan dari 22 ibu nifas didapatkan 45,5% ibu mengalami nyeri setelah persalinan, dengan intensitas sedang.³ *Afterpain* adalah rasa mulas pada bagian perut setelah melahirkan dan menimbulkan nyeri yang berkepanjangan saat

menyusui bayinya karena adanya kontraksi pada uterus yang berlangsung 2-6 jam bahkan sampai 4 hari setelah melahirkan.⁴ *Afterpain* yang terjadi juga dapat digambarkan seperti kram, tarikan yang kuat atau bahkan seperti ditusuk benda tajam atau tumpul.³ *Afterpain* akan berdampak sangat kompleks bagi perawatan ibu postpartum, antara lain terhambatnya mobilisasi dini, terhambatnya laktasi, terhambatnya proses *bonding attachment*, perasaan lelah, kecemasan, kecewa karena ketidaknyamanan, gangguan pola tidur dan bahkan jika nyeri berkepanjangan akan meningkatkan resiko postpartum blues.⁴ Berdasarkan hal di atas ibu postpartum dengan *Afterpain* perlu mendapatkan penanganan yang tepat termasuk peran bidan dalam upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan dan pengertian masyarakat melalui konsep promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif.⁵

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi *Afterpain* diantaranya dengan memberikan obat analgesik, dan tindakan non farmakologi seperti menilai nyeri, mengosongkan kandung kemih, memberikan posisi nyaman seperti posisi tengkurap dengan memberi bantal dibawah perut, kompres hangat, tehnik relaksasi dengan melatih nafas dalam, massage effleurage, menginformasikan penyebab nyeri, pentingnya mobilisasi, meningkatkan istirahat, penyuluhan nutrisi seimbang, dan senam nifas.^{3,4}

METODE

Laporan tugas akhir ini menggunakan metode laporan kasus dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan dalam pendokumentasian SOAP. Lokasi pengambilan kasus di RSUD Leuwiliang. Laporan disusun selama

dua bulan, sejak bulan Maret sampai Bulan Juni 2024. Adapun asuhan kebidanan dimulai pada saat Ibu masuk RS, yaitu pada tanggal 30 Maret 2024 sampai dengan tanggal 03 Mei 2024. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data meliputi wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, studi dokumentasi, dan studi literatur.

HASIL

Karakteristik Ibu pada asuhan nifas ini yaitu Ny. S usia 26 tahun, mempunyai latar belakang pendidikan SMP dan saat ini Ibu sebagai bu rumah tangga. Ibu dan keluarga tidak memiliki riwayat penyakit menurun, menahun maupun penyakit menular. Ini merupakan kehamilan yang ketiga, dan tidak pernah keguguran sebelumnya. Memasuki proses persalinan ibu mengalami kenaikan darah tinggi dan posisi janin letak sungsang, kemudian ibu dirujuk dan bersalin normal pervaginam di rumah sakit Leuwiliang dengan riwayat hipertensi gestasional dan letak sungsang.

Pada 2 jam masa nifas, ibu mengalami nyeri seperti kram di bagian bawah perut, dan akan lebih terasa nyeri ketika menyusui bayinya hal ini disebut *afterpain*. Hasil pemeriksaan fisik, uterus teraba keras, kencang, dan tegang. Menilai rasa nyeri Ibu dengan skala assesment nyeri yaitu numeric rating scale didapatkan hasil 7, dan wong baker pain rating scale dengan hasil hurts whole lot. *Afterpain* pada Ny. S teratasi melalui pemberian KIE terkait proses fisiologis involusi uterus atau penyusutan rahim ke bentuk semula yang mengakibatkan nyeri atau *afterpain*. Hal lain yang dilakukan dalam mengurangi nyeri pada Ibu yaitu: mengajarkan ibu massage effleurage, yaitu 1) Teknik pemijatan

dengan menggunakan kedua telapak tangan yang diletakkan pada perut ibu bersalin dengan gerakan yang melingkar ke arah pusat dan simpisis atau dengan menggunakan satu telapak dengan gerakan melingkar dan searah, dilakukan selama 2-3 menit dan di ulangi sebanyak 3 kali. 2) Menganjurkan ibu untuk ambulasi dini seperti miring kiri, miring kanan, duduk, kemudian berjalan. 3) Mengajarkan ibu senam nifas hari pertama. 4) Menganjurkan ibu untuk istirahat yang cukup yaitu tidur di malam hari 6-8 jam. 5) Menganjurkan ibu untuk tidak menahan BAK dan BAB. 6) Memberitahu ibu untuk selalu mengonsumsi makanan yang bergizi. 7) Melibatkan suami dan keluarga untuk selalu menemani dan mendukung ibu, agar ibu tidak terfokus pada nyeri yang ibu rasakan.

Pada hari ke-4, Ny. S sudah tidak merasakan nyeri seperti kram pada bagian bawah perut atau *afterpain*. Ibu rutin melakukan massage effleurage sehari 2-3 kali selama 10 menit, dibarengi dengan menarik nafas panjang ketika terasa nyeri. Ibu mengonsumsi nutrisi dan gizi yang seimbang. Ibu tidak khawatir dalam merawat bayinya karena mendapat dukungan dari suami dan keluarganya yang selalu membantunya dalam merawat bayinya, ASI ibu sudah keluar banyak, ibu menyusui ASI pada bayinya 2 jam sekali durasi 15-30 menit tidak ada pembekakan pada payudara. Ibu BAK 4-6 kali sehari, ibu sudah BAB 1 kali setelah bersalin, tidak ada penyulit pada saat BAB dan BAK. Ibu tidak merasakan salah satu tanda bahaya pada masa nifas.

PEMBAHASAN

Pengkajian pada Ny. S didapatkan data bahwa saat ini berusia 26 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian usia yang paling banyak mengalami nyeri (*Afterpains*) pada usia 20-33 tahun. Pada usia kurang dari 20 tahun elastisitas otot rahim belum maksimal dikarenakan organ reproduksi yang belum matang, kontraksi uterus dirasakan ibu postpartum dibawah usia 20 tahun menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal. Sedangkan usia lebih dari 33 tahun elastisitas otot rahim sudah menurun menyebabkan kontraksi uterus tidak maksimal.¹⁴

Ini merupakan persalinan anak ketiga bagi ibu. *Afterpain* lebih sering dialami oleh postpartum multipara yang diakibatkan oleh meningkatnya sensitivitas sistem saraf pusat, uterus yang teregang penuh dua kali lipat cenderung kendur, memerlukan kontraksi yang lebih kuat ketika proses involusi uterus. Berbeda dengan ibu primipara yang tonus otot uterusnya masih tetap berkontraksi tanpa adanya relaksasi intermitten.¹⁷²⁰

Saat 2 jam pasca bersalin, ibu mengeluh nyeri seperti kram pada perut bagian bawah. *Afterpain* adalah rasa nyeri seperti kram, rasa mules-mules yang dirasakan ibu setelah persalinan, yang dapat disebabkan oleh kontraksi rahim, berlangsung selama 3-10 hari postpartum. Keluhan *Afterpain* dirasakan nyeri seperti kram, adanya tarikan perut yang kuat bahkan dirasakan seolah-olah tertusuk benda tajam atau tumpul. Sebagaimana disebutkan dalam penelitian, kejadian persalinan normal secara spontan sebesar 79% di seluruh dunia memiliki potensi untuk meningkatkan terjadinya *Afterpain* pasca bersalin. Rasa kram atau mules yang dirasakan ibu adalah bagian dari proses kembalinya uterus seperti keadaan sebelum hamil dan persalinan, yaitu terjadi proses oksitosin yang meningkatkan kontraksi miometrium uterus, hal ini akan



berdampak sangat kompleks
bagi

perawatan ibu dan bayi selama masa postpartum.^{3,22}

Ibu akan lebih merasa nyeri seperti kram disertai mulas pada saat ibu menyusui, hal ini merupakan proses fisiologis pada ibu nifas karena hisapan bayi akan menstimulasi produksi oksitosin oleh hipofise posterior. Pelepasan oksitosin tidak hanya menstimulasi refleks let down (pengeluaran ASI) pada payudara tetapi juga menyebabkan kontraksi miometrium pada uterus sehingga menyebabkan involusi uterus. Rasa nyeri yang bertambah ketika ibu menyusui bayinya akan berdampak pada proses laktasi, yaitu ibu akan malas untuk menyusui bayinya sehingga bayi berpotensi kekurangan nutrisi dan ketika ASI tidak disalurkan maka akan beresiko terjadinya pembengkakan pada payudara.

Pemeriksaan abdomen, TFU ibu pada saat 2 jam postpartum 2 jari di bawah pusat, teraba tegang, keras, nyeri tekan pada bagian bawah perut dan hasil skala nyeri menggunakan numeric rating scale yaitu 7, dengan metode wong baker pain rating scale menunjukkan hurts whole lot. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa *Afterpain* digambarkan seperti kram, tarikan yang kuat atau bahkan seperti ditusuk benda tajam atau tumpul dengan intensitas kontraksi yang keras dan tegang. Pada pemeriksaan uterus konsistensi keras, dan tegang pada proses ini otot-otot uterus berkontraksi segera setelah melahirkan. Pembuluh-pembuluh darah yang berada diantara anyaman otot-otot uterus akan terjepit, sebaliknya apabila uterus teraba lembek maka ibu beresiko mengalami perdarahan dan proses involusi akan terhambat. Hasil skala nyeri pada ibu yaitu 7. Nyeri adalah kondisi berupa perasaan tidak menyenangkan bersifat

subjektif karena perasaan nyeri

berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebut yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Beberapa asuhan yang diberikan pada Ibu yaitu mengajarkan ibu massage effleurage pada bagian bawah perut yang terasa nyeri. Pijat Effleurage adalah penerapan teori Kontrol Gerbang, yang dapat "menutup gerbang" untuk mencegah rangsangan yang menyakitkan menyebar ke pusat sistem saraf pusat yang lebih tinggi. Mengajarkan ibu, untuk ambulasi dini (early ambulation) dan mobilisasi secara bertahap. Ambulasi dan mobilisasi membantu mempercepat proses involusi uterus.¹ Mengajarkan ibu senam nifas pada 24 jam postpartum. Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Mengajarkan ibu untuk istirahat yang cukup. Pada saat istirahat otot-otot akan rileks yang merangsang pengeluaran hormon endorpin kemudian menjadi bahagia dan nyeri yang dirasakan berkurang. Mengajarkan ibu untuk tidak menahan BAB dan BAK. Kandung kemih yang penuh akan mengubah posisi uterus ke atas, menyebabkan relaksasi dan kontraksi uterus yang lebih nyeri. Melibatkan suami dan keluarga untuk selalu menemani dan mendukung ibu, agar ibu tidak terfokus pada nyeri yang ibu rasakan. Nyeri sebagai suatu pengalaman sensorik dan emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan atau stimulus yang potensial menimbulkan kerusakan jaringan dimana fenomena ini mencakup respon fisik, mental dan

emosional dari individu.

SIMPULAN

Asuhan yang telah diberikan pada Ny. S sampai hari ke 33 masa nifas. Ketidaknyamanan *afterpain* pada ibu tertangani dengan diberikan beberapa asuhan seperti KIE proses fisiologis involusi uterus, massage effleurage, kebutuhan ambulasi dan mobilisasi, kebutuhan nutrisi, hidrasi dan istirahat, senam nifas, serta keterlibatan suami. Saran bagi profesi bidan diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kualitas asuhan masa nifas yang diberikan agar masalah yang terjadi pada masa nifas dapat tertatasi dengan baik.

DAFTAR RUJUKAN

1. Azizah ON, Rosyidah R. Buku Ajar Mata Kuliah Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Diterbitkan oleh UMSIDA PRESS. 2019.
2. Wahyuni ED. Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui. 2018.
3. Yuli Astutik R, Sri Purwandari E, Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Kediri S. Pendampingan Ibu Postpartum Multipara dalam Penurunan Keluhan *Afterpain* di Kabupaten Kediri. Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia [Internet]. 1(3). Available from: <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>
4. Sitorus F, Harianja E. Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020. Vol. 5, Jurnal Health Reproductive. 2020.
5. Elok Novembriany Akademi Kebidanan Bunga Kalimantan Y, Selatan K. IMPLEMENTASI KEBIJAKAN NASIONAL KUNJUNGAN MASA NIFAS PADA PRAKTIK MANDIRI BIDAN HJ. NORHIDAYATI BANJARMASIN. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI). 2021;6(2).
6. Nurfiyana I, Cholifah C, Widowati H. Management of Postpartum Mothers with After Pain at the Clinic. Indonesian Journal of Innovation Studies. 2020 Jul 31;11.
7. Khasanah NA, Sulistyawati W. BUKU AJAR NIFAS DAN MENYUSUI. 2017.
8. Savita R, Heryani H, Jayanti C, Suciana S, Mursiti T, Fatmawati DN. Buku Ajar Nifas DIII Kebidanan Jilid II [Internet]. Tim MCU Group, editor. Jakarta: PT Mahakarya Citra Utama Group; 2022. 1–106 p. Available from: www.mahakarya.academy
9. Bachrudin M. Patofisiologi nyeri. 2017;13:1–7.
10. Kedokteran J, Medika N, Jamal F, Andika D, Adhiany E, Anestesi B, et al. TINJAUAN PUSTAKA Penilaian dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. Ked N Med |. 2022;5(3).
11. Yulendasari R, Prasetyo R, Ayu SP, Penulis: K. Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. Vol. 2, JOURNAL OF Public Health Concerns. 2022.

12. Abselian UP, Kep S. DASAR-DASAR FISILOGIS UNTUK PRAKTIK KEPERAWATAN PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA. 2023.
13. Andarmoyo S. Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri. 1st ed. Rose KR, editor. ARR RUZZ Media; 2013. 1–128 p.
14. Hartati AS, Inayah M, Handayani DR, Anonim T. PENGELOLAAN KEPERAWATAN NYERI IBU NIFAS DENGAN *AFTERPAINS* PADA Ny.Rs DAN Ny.Rn DI RUANG LILY RSUD KABUPATEN BATANG [Internet]. 2021. Available from: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/LIK>
15. Danur Jayanti N, Indah Mayasari S. Asuhan Komplementer Tatalaksana *Afterpain* pada Ibu Postpartum : Literature Review. Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan. 2022 May 31;5(1):22–8.
16. Dian Nabillah H, Rosani, Dia Cahya Wati. Application Of Pbm-Nir Therapy For Postpartum Mother's Discomfort In Maternity Nursing Care. JURNAL KEPERAWATAN DAN FISIOTERAPI (JKF). 2024 Apr 30;6(2):266–73.
17. Wijaya ART, Hanum SMF, Purwanti Y. Midwifery Care in the Postpartum Period with After Pains Discomfort at the Maternity Hospital. Indonesian Journal of Innovation Studies. 2020 Apr 30;10.
18. Yulendasari R, Prasetyo R, Ayu SP, Penulis: K. Penyuluhan kesehatan tentang manajemen nyeri. Vol. 2, JOURNAL OF Public Health Concerns. 2022.
19. Raihanah S, Kemenkes Kalimantan Timur P. BUNDA EDU-MIDWIFERY JOURNAL (BEMJ).
20. Lu' Mayang L', Lestari Ika M, Rindiyanti Harista D, Tinggi S, Kesehatan I, Sampang NT. Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review ARTICLE INFORMATION ABSTRACT [Internet]. Vol. 1, Indonesian Health Science Journal.id. 2021. Available from: <http://ojsjournal.stikesnata.ac>
21. Yudiyanta, Khoirunnisa novita. Asessment nyeri. 2015;42(3):214–7.
22. Ika D, Poltekkes S, Malang K, Besar J, No I, Malang C. PENGARUH CANDLE THERAPY TERHADAP TINGKAT *AFTERPAIN* IBU POSTPARTUM The Influence of Candle Therapy to the Level of *Afterpain* Postpartum Women. Vol. 4, MEI.
23. L P D, Hidayani, M K D. PENGARUH PIJAT OKSITOSIN DAN MOBILISASI DINI TERHADAP INVOLUSI UTERI IBU POST PARTUM NORMAL DI PMB NURHAYATI KABUPATEN BOGOR TAHUN 2022. Ilmiah Kesehatan

- Kebidanan Reproduksi. 2023
Aug;6(2):1–14.
24. Sulistyawati H, Studi Diploma P, Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang S. PENGARUH LOVING MASSAGE TERHADAP PROSES INVOLUSI DAN PENURUNAN NYERI POSTPARTUM. 2022.
 25. Astuti M, Nurfurqoni FA, Wahyuni S. PENGARUH TERAPI SPA DENGAN RAMUAN DASEMON (DAUN SERAI LEMON) TERHADAP PRODUKSI ASI DAN KUALITAS HIDUP IBU POST PARTUM. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. 2021 Oct 30;13(2):427–35.
 26. Magee LA, Brown MA, Hall DR, Gupte S, Hennessy A, Karumanchi SA, et al. The 2021 International Society for the Study of Hypertension in Pregnancy classification, diagnosis & management recommendations for international practice. *Pregnancy Hypertens.* 2022 Mar 1;27:148–69.
 27. Alatas H. Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal.*