

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

AKI merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu. Kesehatan ibu sangat penting karena penyebab kematian ibu di antaranya disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau terjatuh di setiap 100.000 kelahiran hidup (Primadi, 2020).

Masa nifas merupakan masa sesudah persalinan dan kelahiran bayi, plasenta, serta selaput yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil. Pengertian lain dari masa nifas yaitu 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 (Fahriani *et al.*, 2020). Terdapat beberapa perubahan fisiologis pada masa nifas diantaranya yaitu perubahan sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem *musculoskeletal*, sistem *endokrin*, sistem *kardiovaskuler*, sistem *hematologi*, perubahan tanda-tanda vital dan sistem reproduksi (Wahyuningsih Endang, 2020).

Menurut definisi WHO (*World Health Organization*) angka kematian ibu di dunia sekitar 287.000. WHO memperkirakan 500.000 kematian ibu di seluruh dunia setiap tahunnya karena komplikasi yang terkait dengan

kehamilan, persalinan dan masa nifas. Penyumbang terbesar dari angka tersebut merupakan negara berkembang dengan persentase 99%.

Angka Kematian Ibu di Indonesia secara umum terjadi penurunan dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, walaupun sudah cenderung menurun namun belum berhasil mencapai target MDGs. Pada tahun 2015, MDGs menargetkan angka kematian ibu 102 dan SDGs tahun 2030 kematian per 100.000 kelahiran. Jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2018-2019 terdapat penurunan dari 4.226 menjadi 4.221. Berdasarkan laporan, pada tahun 2019 penyebab kematian ibu terbanyak adalah perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) sehingga kematian ibu banyak disebabkan oleh kasus perdarahan (Primadi, 2020).

Di Jawa Barat AKI periode bulan Januari-Juli tahun 2020 yaitu sebesar 416 kasus, jumlah kasus kematian ini hampir sama dengan tahun 2019 (417). Pada tahun 2019-2020, kasus kematian ibu tertinggi di berada di kabupaten Bogor. Penyebab Kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lainnya juga masih tinggi yaitu 24% (Berli Hamdani, 2020). Dilihat berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat proporsi kematian maternal di Kota Tasikmalaya menduduki peringkat ke 4 tertinggi dengan angka kematian sebanyak 135,44/100.000 kelahiran hidup.

Angka kematian ibu dilihat berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat dari bulan Januari-Juli 2020 kematian maternal di kota Tasikmalaya tercatat ada 13 orang, salah satu penyebab langsung kematian tersebut adalah

perdarahan (Berli Hamdani, 2020). Oleh karena itu, asuhan pada masa nifas perlu mendapatkan perhatian lebih dikarenakan sekitar 60% Angka Kematian Ibu (AKI) terjadi pada periode ini. Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna yang menyebabkan terhambatnya proses involusi (Fahriani *et al.*, 2020).

Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Involusi uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram, yang dimana proses involusi dimulai setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri (TFU), kontraksi dan pengeluaran lochea. Hal inilah yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi di atas simpisis pubis (Silfi *et al.*, 2021).

Komplikasi atau gangguan proses involusi yang tidak sempurna diantaranya adalah subinvolusi yang dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu . Oleh karena itu involusi uterus memerlukan perawatan yang khusus, bantuan, pengawasan dan pemulihan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Jika involusi uterus gagal untuk kembali pada keadaan

sebelum hamil maka akan menyebabkan subinvolusi (Wahyuningsih Endang, 2020). Penyebab subinvolusi uteri adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan yang bersifat lanjut (*late postpartum haemorrhage*) (Fahriani *et al.*, 2020).

Pada masa nifas, ibu membutuhkan latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi involusi uterus yaitu mobilisasi dini, menyusui, usia, paritas, pijat oksitosin, dan senam nifas (Rahayu & Solekah, 2020). Salah satu latihan yang dapat mempercepat proses involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas secara bertahap. Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi (Wahyuningsih Endang, 2020).

Senam nifas sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kontraksi uterus masa postpartum, maka ibu postpartum didorong untuk melakukan senam nifas dalam rangka mempercepat proses involusi uterus. Manfaat dari melakukan senam nifas secara bertahap yaitu bermanfaat untuk membantu mempercepat penyembuhan rahim, perut, dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut (Rahayu & Solekah, 2020).

Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran

darah yang kuat seperti otot rahim. Dengan dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik yaitu perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus, pengeluaran lochea akan lancar dan mempengaruhi atau mempercepat proses involusi rahim (Wahyuningsih Endang, 2020).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Henny Novita, Marwati Biswan tahun 2017 mengemukakan bahwa penyebab utama dari kematian 24 jam pertama pasca salin yaitu perdarahan yang disebabkan oleh kontraksi rahim yang tidak baik. Salah satu upaya untuk memaksimalkan kontraksi uterus pada masa nifas adalah dengan melaksanakan senam nifas guna mempercepat proses involusi uterus. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan Mariza Elvira, Hendrawati bahwa ada hubungan antara pelaksanaan senam nifas dengan proses involusi uterus pada ibu nifas yang efektif untuk membantu pemulihan ibu setelah persalinan dan mengurangi komplikasi seperti perdarahan postpartum (Elvira, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan tentang senam nifas dengan judul “Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uterus Pada Ibu Nifas”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “apakah penatalaksanaan senam nifas dapat mempercepat involusi uterus pada ibu nifas?”

C. Tujuan

Tujuan dari asuhan ini adalah untuk mengetahui penatalaksanaan senam nifas dapat mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai upaya pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu kebidanan khususnya wawasan mengenai "penatalaksanaan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas".

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan asuhan kebidanan ini dapat dijadikan bahan masukan khususnya bagi profesi kebidanan dan bagi petugas kesehatan lainnya dengan meningkatkan pemberian asuhan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

b. Bagi Klien

Dapat menambah pengetahuan tentang latihan senam nifas untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas dan dapat menambah kenyamanan fisik secara optimal sehingga bisa melakukan senam nifas secara mandiri.