

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan persalinan, sehingga mengakibatkan sekitar 303.000 wanita selama kehamilan, persalinan dan setelah melahirkan pada tahun 2015 meninggal dunia (WHO, 2018). Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) masih sangat tinggi berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia (2017) yaitu 305 per 100.000 kelahiran, namun sasarannya adalah menurunkan angka kematian ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran pada tahun 2030. Jumlah kematian ibu tahun 2020 di Jawa Barat sebesar 416 kasus, jumlah kasus kematian ini hampir sama dengan tahun 2019 sebesar 417 kasus, namun pada tahun 2020 ini masih cenderung ada kenaikan karena belum semua kab/kota melaporkan kematian ibu. Terbukti di provinsi Jawa Barat angka kematian ibu semakin meningkat di angka 479 kasus dan dengan ratio kematian ibu sebesar 82,72.

Penyebab kematian ibu diantaranya didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24%. Masalah tersebut diantaranya dapat terjadi di masa nifas. Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa ini, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi (Maritalia Dewi, 2012).

Involusi adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan subinvolusi (Pradany Yudha, 2018).

Dampak bila involusio uteri berlangsung tidak baik, mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu. Kebanyakan ibu nifas segan untuk melakukan pergerakan, karena mereka khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan, sehingga masih banyak ibu-ibu nifas yang takut bergerak dan menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus-menerus (Marmi,2017). Senam nifas merupakan salah satu tindakan untuk mempercepat involusio uteri.

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih, dimana fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut (Ervinasby, 2008). Manfaat senam nifas menurut Maryunani, Anik & Sukaryati, Yetty (2011), adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah

melahirkan. Kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Widianti dan Proverawati, 2010). Senam diawali dengan melakukan pemanasan terlebih dahulu untuk menghindari kekejangan otot selama melakukan gerakan senam nifas.

Senam nifas dilakukan setelah melahirkan diawali dengan ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot – otot perut bagian bawah (Indriyastuti,2014), dengan melatih mobilisasi dini ibu postpartum, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan. Hasil penelitian Andriyani (2013) mengemukakan bahwa ibu nifas yang melakukan senam nifas mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Demikian pula hasil penelitian Indriyastuti dkk (2016) bahwa involusi uterus pada ibu nifas yang melakukan senam nifas lebih cepat dibandingkan dengan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas.

Hal ini dikarenakan dengan senam nifas dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas yaitu perdarahan post partum. Saat akan melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi. Pada kenyataannya banyak ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas karena ada tiga alasan. Pertama, karena tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya sikecil. Ketiga, karena alasan sakit. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu melakukan

mobilisasi dini termasuk senam nifas. Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim(Rasumawati, 2018).

Sebagaimana Al- Quran diturunkan oleh Allah SWT sebagai penyembuh (Syifa) bukan obat, didunia ini memang cukup banyak obat tetapi tidak menyembuhkan dan setiap penyembuh dapat dikatakan sebagai penangkal atau obat. Penyakit mental yang tak bervirus itu tak mampu dideteksi oleh medis, maka lewat terapi Al-Qur'an penyakit tak bervirus itu dapat diketahui.² Untuk mengatasi hal tersebut, Allah menawarkan metode yang tepat dalam Q.S Al-Isra" [17]: 82:

وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ
إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

“...dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (Q.S Al-Isra" [17]: 82).

Peran perawat dalam hal ini adalah memberikan asuhan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman pada pasien post partum dengan penerapan latihan senam nifas. Dengan cara membimbing dan mengajarkan tindakan latihan senam nifas agar pasien bisa melakukannya setelah persalinan.

1.2 Rumusan Masalah

Angka kematian ibu di Indonesia saat ini masih tinggi. Salah satu penyebabnya pada masa nifas dimana saat involusi uterus pengembalian uterus ke keadaan sebelum hamil tidak berlangsung dengan baik sehingga terjadi perdarahan, infeksi masa nifas dan lainnya. Hal ini dikarenakan ibu takut melakukan aktifitas seperti bergerak. Senam nifas salah satu tindakan untuk mempercepat involusio uteri. Berbagai penelitian sudah banyak terkait dengan hal tersebut namun penerapannya dalam asuhan keperawatan masih kurang. Dengan demikian rumusan masalah ini bagaimanakah asuhan keperawatan pada ibu post partum spontan dengan penerapan latihan senam nifas dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman: involusio uteri berdasarkan literatur review ?

1.3 Tujuan Penelitian

1) Tujuan Umum

Mengambarkan asuhan keperawatan pada ibu post partum spontan dengan penerapan latihan senam nifas dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman; involusio uteri berdasarkan *literatur review*.

2) Tujuan Khusus

- (1) Untuk mengetahui hasil pengkajian dengan penerapan latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman
- (2) Untuk menegakkan diagnosis keperawatan dengan penerapan latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman
- (3) Untuk menyusun intervensi keperawatan dengan penerapan latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman

- (4) Untuk memberikan implementasi keperawatan dengan penerapan latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman
- (5) Untuk mampu melakukan evaluasi keperawatan dengan penerapan latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyama

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penulisan ini antara lain :

1) Masyarakat

Meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu ibu post partum tentang latihan senam nifas untuk pemenuhan kebutuhan aman nyaman dan diharapkan dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2) Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan :

Menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam peningkatan kebutuhan aman nyaman pada ibu post partum melalui senam nifas.

3) Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengkaji prosedur latihan senam nifas pada asuhan keperawatan ibu post partum.