

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Masa nifas (*postpartum*) merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Pengertian lainnya yaitu masa nifas yang bisa di sebut puerperium dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali keadaan seperti hamil ,masa nifas ini berlangsung selama kira-kira enam minggu. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis maupun psikologis seperti perubahan laktasi atau pengeluaran air susu ibu,perubahan air susu ibu, perubahan sistem tubuh ibu dan perubahan psikis lainnya. (Ambarwati, 2010).

Perubahan fisiologis yang di alami oleh ibu akan menimbulkan gangguan rasa nyeri dan timbul oleh beberapa faktor yaitu konstipasi, haemoroid, diuresis perineum, adanya robekan pada saat melahirkan yaitu , nyeri punggung pembengkakan payudara yang disebabkan oleh produksi hormon serta adanya *Afterpains* yang di sebabkan kontraksi rahim saat melahirkan. *Afterpains* ini menyebabkan ibu akan merasa nyeri atau kram di daerah sekitar perut yang merupakan involusi uterus (Gani, 2008).

*Afterpains* merupakan hal yang normal yang di tandai dengan adanya nyeri atau kram pada daerah abdomen yang terjadi 2-3 hari

pasca persalinan. *Afterpains* akan meningkat dengan seiring jumlah kelahiran, karena uterus menjadi lebih terenggang, sehingga pada ibu nifas multipara akan lebih merasakan *Afterpains* dari pada ibu nifas primipara. *Afterpains* juga dapat di rasakan oleh ibu nifas saat menyusui bayinya, karena *Afterpains* penghisapan puting menimbulkan pelepasan oksitosin yang membuat oksitosin berkontraksi (Gani, 2008).

Inilah yang menyebabkan ibu nifas merasa tidak nyaman untuk menyusui bayi mereka. Hal ini akan berdampak pada bayi. Bayi akan berdampak kurang nutrisi dan jatuh sakit bila ibu tidak memberikan ASI. Nyeri juga akan memberikan rasa ikatan tali kasih antara ibu dan bayi yang tertunda (*bonding attachment*) di karenakan keadaan ibu atau bayi salah satu sakit (Suherni dkk, 2008).

*Afterpains* ini akan membuat ibu tidak nyaman dan merupakan masalah serius yang harus segera di tangani oleh tenaga kesehatan. Sebagai tenaga kesehatan, bidan mempunyai peran untuk mengatasi masalah tersebut. Bidan harus segera bertidak untuk meningkatkan kenyamanan ibu postpartum. Salah satu cara supaya ibu tetap sehat dan mengalami lebih baik adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu di mulai sejak 1 jam pertama setelah plasenta lahir atau selama masa puerperium atau masa postpartum. Senam nifas merupakan salah satu cara berbagai masalah atau gangguan fisiologis maupun psikologis yang terjadi pada ibu postpartum. Karena senam nifas merupakan cara mobilisasi dini yang sangat di anjurkan untuk ibu postpartum. Tujuan senam nifas adalah untuk mempercepat proses penyembuhan,

mencegah komplikasi , meningkatkan ketahanan fisik, dan meminimalkan ketidaknyamanan. Selain itu, senam nifas juga mempunyai banyak manfaat untuk membantu sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan memperbaiki otot tonus pelvis dan peregangan otot abdomen, dan memperkuat otot panggul. Senam nifas juga meningkatkan pemulihan fisik pada ibu postpartum (Idamaryanti,2009).

Dari hasil penelitian tentang senam nifas oleh Lily Rustiningsih (2010) di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul di dapatkan hasil bahwa sebelum melakukan senam nifas 33% tidak nyeri,34% nyeri ringan, dan 33% nyeri berat, Setelah ibu melakukan senam nifas yaitu 80% tidak nyeri 20% nyeri ringan dan 0% nyeri berat , dengan demikian ada pengaruh senam nifas terhadap keluhan fisik pada ibu postpartum. (Gani, 2008) merekomendasikan agar senam nifas dilakukan sesegera mungkin setelah persalinan untuk mempercepat penyembuhan.

Berdasarkan latar belakang maka pemberi asuhan tertarik untuk memberikan Asuhan “ Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mengurangi tingkat *Afterpains* postpartum “

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk memberikan asuhan tentang “ Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mengurangi *Afterpains* postpartum”

### C. Tujuan

Untuk memberikan asuhan tentang “ penatalaksanaan Senam nifas untuk mengurangi *Afterpains* postpartum.

### D. Manfaat

#### 1. Manfaat teoritis

Menambah informasi dan wawasan bagi pengembangan ilmu kebidanan khususnya wawasan mengenai “ penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mengurangi tingkat *Afterpains postpartum?*”

#### 2. Manfaat Praktis

##### 1. Bagi Ibu Bersalin

Memberikan Asuhan tentang Penatalaksanaan Senam Nifas Mengurangi tingkat *Afterpains* postpartum.

##### 2. Bagi Bidan Praktik Mandiri

Diharapkan Asuhan bermanfaat bagi bahan masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di BPM khususnya tentang Penalaksanaan senam nifas untuk mengurangi tingkat *Afterpains* postpartum.

##### 3. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Memeberikan informasi yang dapat dijadikan pemikiran dalam meningkatkan dan mengembangkan materi perkuliahan di masa yang akan datang khususnya mengenai Penalaksanaan Senam nifas Untuk Mengurangi tingkat *Afterpains* postpartum.

4. Bagi Profesi Ikatan Bidan Indonesia (IBI)

Hasil asuhan ini di harapkan dapat menjadi bahan masukan khususnya bagi profesi kebidanan agar dapat meningkatkan mutu kualitas Penatalaksanaan Senam Nifas Untuk Mengurangi tingkat *Afterpains* postpartum.

5. Bagi Pemberi Asuhan

Mendapatkan Pengalaman yang berharga sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai Penatalaksanaan Senam nifas Untuk Mengurangi tingkat *Afterpains* postpartum.

