

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (postpartum) merupakan masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran. Pengertian lainnya yaitu masa nifas yang biasa disebut masa puerperium dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali keadaan seperti hamil. Masa nifas ini berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan fisiologis maupun psikologis seperti perubahan laktasi/ pengeluaran air susu ibu, perubahan sistem tubuh dan perubahan psikis lainnya. Karena pada masa ini ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami berbagai kejadian yang sangat kompleks baik fisiologis maupun psikologis. (Maryunani, 2009).

Menurut WHO, 2014 Angka Kematian Ibu sangat tinggi di dunia, tercatat 800 perempuan meninggal setiap harinya diakibatkan oleh komplikasi kehamilan dan kelahiran anak. Pada tahun 2013 lebih dari 289.000 perempuan meninggal selama, setelah kehamilan dan persalinan.

Penyebab kematian ibu di Indonesia meliputi penyebab obstetri langsung yaitu perdarahan (28%), preeklamsi/eklamsi (24%), infeksi (11%), sedangkan penyebab tidak langsung adalah trauma obstetri (5%) dan lain –lain (11%). Diperkirakan 60% kematian ibu terjadi setelah kehamilan dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama,

dimana penyebab utamanya adalah perdarahan pasca persalinan. Berdasarkan penyebab terjadi perdarahan adalah atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), laserasi jalan lahir (4-5%), kelainan darah (0,5-0,8%). Faktor predisposisi terjadinya atonia uteri adalah uterus tidak berkontraksi, lembek, terlalu regang dan besar, kelainan pada uterus seperti mioma uteri dan solusio plasenta.

Pendarahan pada masa nifas menjadi penyebab utama kematian pada ibu yang kebanyakan diakibatkan oleh involusi uteri yang gagal, kemudian memanjang dan mengalami kemacetan atau keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri sehingga mengakibatkan pendarahan menjadi banyak dan tidak teratur. Involusi uteri adalah pendarahan uterus setelah persalinan, yang berangsur-angsur kembali seperti keadaan semula yang sama dengan kondisi dan ukuran dalam keadaan tidak hamil. (Saleha, 2009).

Pada ibu nifas involusi uterus merupakan proses yang sangat penting karena itu memerlukan perawatan yang khusus, bantuan dan pengawasan demi pulihnya kesehatan seperti sebelum hamil. Involusi merupakan 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.

Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting. 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.

Para ibu pasca melahirkan cenderung takut untuk melakukan banyak gerakan. Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan, misalnya terjadinya pendarahan pascamelahirkan. Posisi berdiam diri sebenarnya tidak selalu akan mempercepat pemulihan pasca melahirkan. Tetapi hal ini masih belum difahami betul oleh kebanyakan ibu pasca melahirkan. Sehingga akhirnya mereka cenderung memilih diam dan mengurangi gerakan setelah melahirkan. Sebenarnya proses pemulihan melalui cara ini cenderung lama, umumnya kondisi pulih kembali rata-rata memakan waktu 2 minggu pasca melahirkan. Selain lamanya pemulihan terkadang timbul dampak lain yaitu kasus sub involusi (Alisjahbana, 2008).

Ketakutan para ibu nifas untuk melakukan banyak gerakan terjadi karena kurangnya pengetahuan mereka bahwa ada gerakan tertentu yang sebenarnya tidak berbahaya dan mampu membantu mempercepat proses pemulihan. Gerakan-gerakan ini tercakup dalam suatu rangkaian gerak

yang disebut senam nifas. Dalam senam nifas, gerakan yang dilakukan terkontrol, kontinyu, ringan serta mudah dilakukan oleh ibu nifas.

Senam nifas sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kontraksi uterus masa post partum, maka ibu post partum didorong untuk melakukan senam nifas dalam rangka mempercepat proses involusi uterus. Senam nifas merupakan aktifitas atau latihan peregangan otot yang dilakukan setelah melahirkan meliputi ambulasi dini dan latihan fisik yang dimulai dari latihan yang sederhana dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat.

Manfaat senam nifas adalah 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 adalah perdarahan postpartum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi.

Senam nifas dapat mempercepat involusi uterus pada ibu nifas, hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastin Ika Indriyastuti, Kusumastuti, dan Titi Aryanti (2014) yang berjudul “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas” penelitian ini merupakan *pra eksperimen dengan posttest only with control group design* dengan sampel 21 ibu yang melakukan senam nifas dan 21 ibu yang tidak melakukan senam nifas. Dan hasil penelitian dengan perolehan nilai *Mann-Whitney U* = 66,000 ($p=0,0001 < 0,05$) dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas.

Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Andriyani (2013) bahwa Jenis penelitian *Eksperimental* dengan desain penelitian *pra Eksperiment*. Populasi penelitian ini Jumlah sampel 30 ibu nifas. Analisis data menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian didapatkan, dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Sedangkan dari 15 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dengan nilai p value $0,03 \leq (0,05)$. Kesimpulan ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

Dari uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan tentang senam nifas dengan judul “ Penatalaksanaan Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas”.

B. Rumusan Masalah

Kematian ibu di Indonesia sebanyak 50% terjadi pada 24 jam pertama pada masa nifas yang sebagian besar disebabkan karena

perdarahan post partum. Dua pertiga dari semua kasus perdarahan pasca persalinan disebabkan oleh retensio plasenta, dan gangguan kontraksi uterus (atonia uteri). Senam nifas dapat mencegah terjadinya perdarahan postpartum sehingga dapat mencegah kematian ibu. Dengan senam nifas juga dapat mencegah terjadinya komplikasi perdarahan post partum sedini mungkin. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta.

Dari uraian diatas maka rumusan masalah yang penulis kemukakan adalah : Apakah Asuhan Kebidanan dengan penatalaksanaan senam nifas dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui asuhan kebidanan dengan senam nifas dapat mempercepat penurunan TFU pada ibu post partum fisiologis.

D. Manfaat Teoritis

1. Manfaat Teoritis

Menambah teori yang dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan kebidanan khususnya dalam memberikan asuhan kebidanan masa nifas pada ibu post partum terhadap percepatan TFU.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pemberi asuhan

Sebagai sarana untuk melatih, meningkatkan kemampuan dan menerapkan disiplin ilmu yang dapat secara langsung di lapangan dalam memberikan asuhan kepada ibu postpartum khususnya dengan senam nifas untuk mempercepat penurunan TFU.

b. Bagi klien

Klien mendapatkan asuhan kebidanan senam nifas untuk mempercepat penurunan TFU sehingga bisa dilakukan secara mandiri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat bermanfaat bagi lembaga pendidikan untuk pengembangan materi perkuliahan dan bahan masukan untuk menambah bahan bacaan yang dapat dijadikan acuan bagi mahasiswa kebidanan dalam melaksanakan asuhan kebidanan.

