

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu indikator untuk menentukan derajat kesehatan suatu bangsa ditandai dengan tinggi rendahnya angka kematian ibu. Hal ini merupakan suatu fenomena yang mempunyai pengaruh besar terhadap keberhasilan pembangunan kesehatan (Indriati, Yulianti, & Mulyanto, 2014).

Penyebab kematian maternal di Indonesia dengan komplikasi kebidanan paling sering terjadi adalah hipertensi dalam kehamilan (32%), infeksi (31%), perdarahan pasca bersalin (20%), abortus (4%), dan lain-lain (13%)¹. Masa nifas berlangsung selama kurang lebih 6 minggu. Masa ini ibu membutuhkan latihan-latihan tertentu yang dapat mempercepat proses involusi. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/ endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lokia. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (late postpartum haemorrhage). Untuk mempercepat proses involusi uteri,

salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas (S H, Ani, & Sumarni, 2016).

Di provinsi Jawa Barat, pada tahun 2013 Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 73,9 per 100.000 kelahiran hidup dan angka kematian Bayi (AKB) sebesar 0,5 per 1000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Jawa Barat 2013). Angka kematian ibu dan bayi di Tasikmalaya masih diatas ambang batas, jumlah kematian ibu sepanjang tahun 2014 mencapai 20 orang serta kematian bayi sebanyak 147 bayi. (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2017)

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 diatas simpisis pubis. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan.10-13 Diantara faktor yang berperan dalam kontraksi uterus adalah kadar Hb, kadar kalsium, volume intauterin, menyusui dan senam 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(Rullynil, Ermawati, & Evareny, 2014).

Manfaat nifas secara umum : Membantu penyembuhan Rahim, dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-

sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, menghasilkan manfaat psikologi menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan. Senam nifas seyogyanya tidak dilakukan oleh ibu-ibu yang menderita anemi atau yang mempunyai riwayat penyakit jantung dan paru-paru (Maryunani & Sukaryati, 2011).

Asuhan essensial diperlukan pada ibu post partum agar dapat mengoptimalkan kontraksi uterus dalam membantu proses involusi uteri, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas. 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 (Rullynil et al., 2014).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Henny Novita, Marwati Biswan, Vera Suzana Dewi Haris pada tahun 2017 mengatakan : 24 jam pertama kematian adalah penyebab utama pendarahan yang disebabkan oleh rahim atonic (kontraksi uterus tidak baik setelahnya bayi itu lahir). Satu perawatan untuk memaksimalkan kontraksi uterus selama masa nifas adalah dengan menerapkan senam nifas untuk mempercepat proses involusi uterus.

Melihat latar belakang diatas maka peneliti ingin memahami masalah tinggi fundus uteri dan metode senam nifas dengan mengambil

judul “Penalaksanaan Senam Nifas Untuk Mempercepat Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka merumuskan masalah sebagai berikut “apakah penatalaksanaan senam nifas dapat mempercepat penurunan TFU pada ibu post partum?”

C. Tujuan Asuhan

Tujuan dari asuhan ini adalah untuk mempercepat penurunan TFU dengan asuhan penatalaksanaan senam nifas.

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

- a. Menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang fisioterapi khususnya.
- b. Sebagai bahan bacaan tentang pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Klien

Studi kasus ini dapat menambah pengetahuan ibu tentang cara latihan senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum dan dapat menambah kenyamanan fisik secara optimal.

2. Bagi Lahan Praktik

Studi kasus ini dapat menjadi referensi dalam melakukan asuhan kebidanan cara latihan senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu post partum dan dapat menambah kenyamanan fisik secara optimal.

3. Bagi Penulis

Studi kasus ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan bidang ilmu kebidanan dan mahasiswa bisa langsung melakukan pemantauan asuhan kebidanan dengan menerapkan teori yang telah didapat di dalam situasi yang nyata.

4. Bagi Institusi

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi khususnya program studi DIII kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya,

