

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa Nifas (*puerperium*) adalah masa dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pelayanan pascapersalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi, serta penyediaan pelayanan pemberian ASI, cara menjarangkan kehamilan, imunisasi, dan nutrisi bagi ibu (Astuti, 2016).

Setelah melahirkan, ibu menghadapi masalah cukup serius yaitu merawat bayi dan memulihkan kondisi fisik dan mentalnya karena setelah melahirkan (pasca salin) ibu mengalami perubahan, baik perubahan fisik dan alat reproduksinya, maupun perubahan psikologis (Huliana, 2003 dalam Rustiningsih, 2010).

Nyeri merupakan suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan adanya kerusakan jaringan, baik secara aktual maupun potensial. Gangguan rasa nyeri yang dialami oleh ibu timbul karena beberapa faktor yaitu konstipasi, diuresis perineum, adanya robekan pada saat melahirkan, nyeri punggung yang biasanya bersifat postural, pembengkakan payudara yang disebabkan oleh produksi hormon serta *after pains* yang disebabkan karena adanya kontraksi rahim saat melahirkan (Huliana, 2009; Suherni dkk, 2008 dalam Rustiningsih, 2010).

After pains akan sangat dirasakan ibu nifas saat menyusui karena *after pains* biasanya timbul saat menyusui. Inilah yang menyebabkan ibu nifas merasa tidak nyaman untuk menyusui bayi. Hal ini akan berdampak pada bayi. Bayi dapat berisiko kurang nutrisi dan jatuh sakit bila ibu tidak memberikan ASI. Perubahan laktasi ini merupakan respons terhadap kerja prolaktin yang diskresi oleh kelenjar hipofisis anterior (Brayshaw, 2008 dalam Rustiningsih, 2010). Nyeri juga dapat membuat ikatan tali kasih antara ibu dan bayi tertunda (*bonding attachment*) dikarenakan keadaan ibu atau bayi salah satu sakit (Suherni dkk, 2008 dalam Rustiningsih)

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan setelah melahirkan dengan tujuan dapat memberikan kenyamanan pada otot-otot tubuh. Pada umumnya senam nifas dimulai enam jam setelah melahirkan dengan pelaksanaan yang bertahap dan berkelanjutan. 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 (Dwi Astuti, 2016).

Hasil penelitian tentang senam nifas oleh Lily Rustiningsih (2010) di Rsu Pku Muhammadiyah Bantuldi dapatkan hasil bahwa sebelum melakukan senam nifas 33% tidak nyeri, 34% nyeri ringan, dan 33% nyeri berat, Setelah ibu 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 dengan p value $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$).

Hasil penelitian Niven (2017) dengan judul “Effect of Breathing Exercise on After Pains Among Postpartum Women” (Efektivitas Latihan Pernafasan untuk Mengatasi Nyeri pada Ibu Postpartum). Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang sangat signifikan antara ibu postpartum pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang melakukan senam nifas sehubungan dengan after pains, dimana kelompok eksperimen menunjukkan penurunan skor rata-rata after pains dengan nilai p value $0,0256 < 0,05$ ($p < 0,05$) daripada kelompok kontrol dengan p value $0,0352 < 0,05$ ($p < 0,05$), karena kedua kelompok ibu nifas ini tidak memiliki informasi tentang efektivitas senam nifas untuk mengurangi nyeri after pains. Hasil penelitian ini didukung oleh pendapat Gibson (2014) menyebutkan bahwa semua wanita pada masa nifas mempunyai perasaan cemas tentang nyeri after pains dan bagaimana cara mengatasinya, maka konseling harus diberikan selama kehamilan untuk membantu merencanakan dan mempersiapkan kelahiran dan memberikan asuhan tentang senam nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan tentang “Penatalaksanaan Senam Nifas untuk Mengurangi Nyeri *After Pains*”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah asuhan kebidanan senam nifas dapat mengurangi nyeri *after pains* pada ibu nifas”.

C. Tujuan Asuhan

Tujuan umum dalam asuhan ini adalah melakukan asuhan penatalaksanaan senam nifas untuk mengurangi nyeri *after pains*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat meningkatkan kajian dalam ilmu kebidanan khususnya dalam asuhan *after pains*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dalam memberikan manajemen asuhan kebidanan yang diterapkan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan dokumentasi dalam asuhan kebidanan khususnya asuhan pada masa

nifas mengenai penerapan senam nifas untuk mengurangi nyeri *after pains*.

c. Bagi Pemberi Asuhan

Diharapkan dapat menjadi dasar dalam memberikan asuhan pada masa nifas.

d. Bagi Klien

Diharapkan dapat menjadi dasar dan pengetahuan dalam menghadapi nyeri lanjutan setelah melahirkan.

