

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau post partum merupakan masa setelah proses persalinan selesai yaitu selama 6 minggu atau 42 hari, masa nifas dimulai beberapa jam setelah lahirnya plasenta, pada masa nifas ibu akan mengalami beberapa perubahan fisiologis yaitu terjadi perubahan organ reproduksi, system pencernaan, system perkemihan, system endokrin, system musculoskeletal, system hematologi dan perubahan pada tanda-tanda vitalnya (Firdani, 2022). Selama masa kehamilan dan persalinan seorang ibu juga akan banyak mengalami perubahan pada fisiknya, seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama, dan otot dasar panggul (Restyani et al., 2021).

Komplikasi yang sering terjadi pada ibu nifas yaitu perdarahan post partum, Perdarahan post partum merupakan perdarahan atau hilangnya darah lebih dari 500 cc yang terjadi setelah melahirkan, salah satu penyebabnya adalah karena atonia uteri yaitu kegagalan kontraksi uterus. Menurut waktu kejadiannya, perdarahan post partum sendiri dapat dibagi atas perdarahan post partum primer yang terjadi dalam 24 jam setelah bayi lahir, dan perdarahan post partum sekunder yang terjadi lebih dari 24 jam sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran bayi. Perdarahan post partum merupakan salah satu masalah penting karena berhubungan dengan Kesehatan ibu yang dapat menyebabkan kematian (Indriyani et al., 2020)

Oleh karena itu untuk meminimalisir komplikasi masa nifas dan memulihkan kondisi ibu seperti keadaan sebelum hamil maka salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan latihan senam nifas (Oktarina, 2021).

Dalam ajaran Islam ikhtiar atau upaya untuk merubah suatu keadaan ke keadaan yang lebih baik itu mesti dilakukan, termasuk pemulihan pasca melahirkan. Tuhan memberi informasi sekaligus memerintahkan hal tersebut, sebagaimana firman-Nya :

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri” (QS. 13 : 11).

Jika tidak melakukannya, sama saja dengan menjerumuskan diri sendiri pada kebinasaan. Firman-Nya :

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”. QS. 2 : 195

Senam nifas adalah suatu latihan yang dapat membantu proses pengembalian uterus kedalam keadaan normal seperti sebelum hamil setelah melahirkan, supaya aliran darah dapat meningkat dan juga lancar, sehingga dapat mempengaruhi proses pengecilan rahim. Dengan senam nifas, ibu akan diberikan beberapa gerakan-gerakan yang berguna untuk mengencangkan otot-otot, terutama otot perut, lutut, bokong, tungkai dimana gerakan-gerakan tersebut mampu membantu kembalinya

Keadaan uterus supaya lebih cepat (Gingnell et al., 2015). Senam nifas juga dapat merangsang kontraksinya sehingga kontraksi uterus tersebut akan semakin baik, pengeluaran *lochia* akan lancar, dan memperlancar proses involusi sehingga dapat mencegah terjadinya perdarahan (Palmadura Et Al., 2021).

Manfaat senam nifas yaitu untuk membantu memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi serta mencegah perdarahan postpartum, selain itu efek yang dapat ditimbulkan dengan melakukan senam nifas adalah meningkatkan kenyamanan pada tubuh, menurunkan berat badan, mengurangi stress, serta depresi yang mungkin terjadi setelah melahirkan (Ramin & Ayuning, 2017).

Dampak yang akan terjadi jika tidak melakukan senam nifas diantaranya infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, timbul varises (Saleha, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Munayarokh, dkk (2015) menyatakan bahwa olahraga senam nifas yang diajarkan kepada ibu post partum proses involusi uterusnya yang begitu cepat dibandingkan dengan pengembalian yang tidak diberikan olahraga senam nifas. Terdapat perbedaan terhadap involusi uterus pada ibu post partum yang diberi senam nifas, terhadap lingkungan, pendidikan, pengetahuan dan umur menjadikan factor hambatan dalam bentuk menerima informasi, dan mengakibatkan banyak ibu beranggapan bahwasanya kondisi ibu

baik-baik saja jika tidak melakukan olahraga senam nifas, guna memberikan informasi olahraga senam nifas terhadap ibu post partum akan terus dilakukan supaya ibu mempunyai pengetahuan terkait olahraga senam nifas yang baik dan benar, dan harapannya bisa membantu ibu supaya dapat melakukan senam nifas.

Perempuan menurut WHO (World Health Organization) meninggal karena komplikasi yang terkait dengan kehamilan, persalinan, dan nifas. WHO (2019). Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini masih jauh dari target tujuan pembangunan berkelanjutan/Sustainable Development Goals (SDGs) yakni 70 per 100.000 angka kematian ibu di dunia yaitu 172.000 jiwa. Berdasarkan data yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Kemenkes RI pada tahun 2021, angka kematian ibu hamil dan nifas menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kematian. (Kemenkes RI, 2021)

Menurut data WHO secara global bahwa penyebab terbesar kematian ibu hamil dan nifas adalah kondisi sebelumnya (pre-existing) 28%, perdarahan 27 %, preeklamsia 14%, infeksi 11%, partus lama 9%, komplikasi abortus 8%, dan gangguan pembekuan 3%. Pada masa nifas merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu di Indonesia terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan, diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas (Setiawati, 2016).

Di Provinsi Jawa Barat jumlah kematian ibu tahun 2021 berdasarkan pelaporan profil kesehatan kabupaten/kota sebanyak 1.206 kasus atau 147,43 per 100.000 kelahiran hidup, meningkat 461 kasus dibandingkan tahun 2020 yaitu 746 kasus. Kematian ibu sebanyak 1206 kasus terjadi pada ibu hamil sebanyak 38,14%, ibu bersalin sebanyak 15,42% dan ibu nifas sebanyak 46,44%. (Dinkes Jawa Barat, 2021).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, Pada tahun 2022 angka kematian ibu berjumlah 20 orang yaitu 7 ibu hamil 35%, 1 ibu bersalin 5%, dan 12 ibu nifas 60%, dengan penyebab perdarahan, eklamsi, DSS, covid, infeksi, splenomegaly, HIV, gagal ginjal, penyakit jantung, dan oedema paru. Berdasarkan data di dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, RSUD dr Soekardjo merupakan rumah sakit dengan angka kematian ibu tertinggi dibandingkan dengan rumah sakit lainnya dengan jumlah 17 AKI ibu hamil dan nifas. (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023)

Tingginya angka kasus kematian ibu sebenarnya bukanlah masalah baru yang dihadapi. Berbagai tindakan pencegahan dan perawatan selama masa nifas telah dilaksanakan, namun pada kenyataannya angka kematian dan komplikasi masih tinggi. Berdasarkan hasil penelitian salah satu factor yang berkaitan dengan kejadian tersebut adalah kurangnya pemahaman dan pengetahuan ibu tentang berbagai perawatan yang dapat dilakukan selama masa nifas, dengan adanya pengetahuan yang dimiliki dapat meningkatkan motivasi ibu dalam melakukan perawatan sehingga dapat mengatasi dan mencegah terjadinya komplikasi selama masa nifas (Ramin & Ayuning, 2017).

Seorang ibu yang meninggal karena melahirkan atau dalam keadaan nifas maka dikatakan syahid, sebagaimana yang tercantum dalam hadits sebagai berikut :

أَلْقِيْلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ شَهِيدٌ وَالْمَطْعُونُ شَهِيدٌ وَالْمَبْطُونُ شَهِيدٌ وَمَنْ مَاتَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَهُوَ شَهِيدٌ

“Orang yang terbunuh di jalan Allah (fii sabilillah) adalah syahid; orang yang mati karena wabah adalah syahid; orang yang mati karena penyakit perut adalah syahid; “dan (wanita yang mati di jalan Allah karena melahirkan)” adalah syahid.” (HR. Ahmad, 2: 522. Syaikh Syu’aib Al-Arnauth dan ‘Adil Mursyid menyatakan bahwa sanad hadits ini shahih sesuai syarat Muslim).

Kemudian dalam percakapannya Bersama ubadah bin shamit Rasulullah saw berkata Kembali :

شهداء أمتي إذا لقليل ، القتل في سبيل الله عز وجل شهادة ، والطاعون شهادة ، والغرق شهادة ، والبطن شهادة ، والنفساء يجرها ولدها بسرره إلى الجنة

“Berarti orang yang mati syahid di kalangan umatku cuma sedikit. Orang yang mati berjihad di jalan Allah, syahid, orang yang mati karena Tha’un, syahid. Orang yang mati tenggelam, syahid. Orang yang mati karena sakit perut, syahid. Dan wanita yang mati karena nifas, dia akan ditarik oleh anaknya menuju surga dengan tali pusarnya” (HR. Ahmad dalam musnadnya 15998. Syaikh Syuaib Al-Arnauth menilai hadis ini: Shahih li Ghairih).

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan April 2023 di ruang rawat inap RSUD Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya diketahui bahwa pada tahun 2022 terdapat komplikasi pada ibu nifas yaitu atonia uteri sebanyak 12 orang dengan 1 kasus kematian, dan pada bulan januari-februari 2023 kejadian atonia uteri sebanyak 3 orang. Hasil wawancara yang dilakukan kepada 6 orang ibu nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya diperoleh informasi bahwa 2 orang mengetahui tentang senam nifas sedangkan 4 orang tidak mengetahui tentang senam nifas seperti pengertian senam nifas, tujuan senam nifas, manfaat senam nifas, dan dampak tidak melakukan senam nifas.

Dari data yang telah diuraikan diatas, kejadian atonia uteri pada ibu nifas ini masih cukup tinggi disertai pengetahuan nya yang masih kurang tentang senam nifas, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas di RSUD Dr Soekardjo Kota Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Masa nifas merupakan masa kembalinya uterus ke keadaan semula, pada masa nifas sering terjadi komplikasi yang dapat membahayakan ibu, sehingga ibu nifas perlu melakukan aktivitas salah satunya adalah senam nifas. Dampak yang akan terjadi jika tidak melakukan senam nifas diantaranya infeksi karena involusi uterus yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah) yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, timbul varises. Rendahnya pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas menyebabkan banyak ibu nifas tidak melakukan senam nifas, penelitian yang terkait dengan pengetahuan senam nifas masih kurang padahal sangat penting. Dengan demikian rumusan masalah ini adalah bagaimana pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RSUD dr Soekardjo Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

Diketahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RSUD Dr Soekardjo Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengalaman nyata selama penelitian mengenai gambaran pengetahuan ibu nifas terhadap senam nifas sebagai aplikasi ilmu yang telah didapatkan dibangku kuliah. Selanjutnya dapat menambah keterampilan dalam meningkatkan pengetahuan tentang gambaran pengetahuan senam nifas

2. Bagi FIKES Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian dapat dijadikan bahan tambah keputakaan dan menjadi referensi penelitian serta wawasan untuk meningkatkan kualitas pendidikan mengenai gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

3. Bagi RSUD Dr Soekardjo Kota Tasikmalaya

Hasil ini dapat digunakan oleh pihak RSUD dr Soekardjo dalam melakukan Pendidikan Kesehatan bagi ibu nifas sebagai upaya untuk mengembangkan pengetahuan ibu nifas mengenai senam nifas untuk menurunkan angka kematian ibu yang dapat dicegah dengan senam nifas.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memperluas pemahaman bagi semua pihak yang peduli terhadap ibu nifas dan para peneliti lain sehingga melakukan penelitian lebih lanjut pada populasi yang lebih luas.