

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau *post partum* adalah masa setelah lahirnya plasenta lahir sampai kembalinya organ reproduksi ke keadaan seperti sebelum hamil. Masa nifas umumnya berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari . setelah masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Selama masa nifas perlu mendapat perhatian lebih dikarenakan angka kematian ibu 60% terjadi pada masa nifas (Wahyuningsih, 2020)

Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu nifas yaitu terjadi perubahan sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem *musculoskeletal*, sistem *endokrin*, sistem *cardiovaskuler*, sistem *hematologi* dan perubahan pada tanda-tanda vital (Wahyuningsih, 2020).

World Health Organization (WHO) yang dicitasi (Silviani, 2020) memperkirakan 830 wanita meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. jadi pada tahun 2015 sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan.

Menurut profil kesehatan RI tahun 2017 dalam (Yulita Elvira silviani, Isti Maryana, 2019) AKI di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan target SGD`s yaitu mengurangi angka kematian ibu hingga dibawah 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Di Indonesia berdasarkan data rutin kesehatan keluarga tahun 2017 dengan presentasi 27,1% penyebab kematian kematia ibu adalah perdarahan pada ibu nifas, perdarahan dapat berpengaruh terhadap kelancaran involusi.(Afriyani, 2018)

Penelitian Situngkir menyebutkan ada pengaruh antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri. Namun, ada beberapa faktor yang

dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri antara lain usia, paritas, status gizi, dan menyusui (Silviani, 2020)

Penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan antara paritas dengan kejadian involusi. Bahwa paritas mempengaruhi involusi uterus, karena otot-otot yang selalu sering tergerak memerlukan waktu yang lama, pada multipara cenderung menurun kecepatan-kecepatannya dibandingkan ibu primipara (Silviani, 2020)

Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan sebelum hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Untuk mempercepat proses involusi uteri, salahsatu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan, dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Zakiyyah et al., 2018)

Pada masa postpartum, terjadi perubahan-perubahan pada organ reproduksi salah satunya adalah perubahan pada uterus. Uterus mengalami involusi dengan cepat 7-10 hari pertama. Setelah janin lahir fundus uteri kira-kira setinggi pusat, segera setelah plasenta lahir tinggi fundus uteri kurang lebih 2 jari dibawah pusat, uterus menyerupai buah alpukat yang gepeng. Setelah tonus otot baik maka fundus uteri akan turun. dengan melakukan senam nifas, gerakan-gerakan yang ada dapat melatih dan mengencangkan perut-perut sehingga secara tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan postpartum. Dengan demikian tujuan dilakukannya senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan memperlancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan rahim pada posisi semula (Afriyani, 2018)

Berdasarkan uraian diatas ditarik kesimpulan bahwa dengan melakukan senam nifas sangat penting bagi ibu postpartum Sehingga pada ibu yang senam nifas penurunan TFU berlangsung lebih cepat dari pada yang tidak senam. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian bahwa untuk mempercepat involusi uteri, salahsatu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas. guna mempercepat involusi uterus, membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma peregangan serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut kebentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan, menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan, memperbaiki sikap tubuh dan punggung pasca persalinan.

Maka dari itu sesuai latar belakang diatas penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan melatih senam nifas untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang sudah didapatkan dapat dirumuskan permasalahan dalam asuhan ini adalah "Bagaimana efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri?"

C. Tujuan Asuhan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri

2. Tujuan Khusus

Mahasiswa mampu menganalisis asuhan ini untuk mengetahui efektifitas senam nifas terhadap involusi uteri

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Asuhan ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam rangka mengembangkan ilmu kebidanan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ilmu kebidanan hasil asuhan ini diharapkan mampu menjadi salah satu contoh intervensi mandiri tenaga medis dalam penatalaksanaan senam nifas terhadap involusi uteri.

b. Bagi bidan praktik mandiri

Diharapkan asuhan ini bermanfaat bagi bidan sebagai bahan masukan dalam upaya meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di BPM.

c. Bagi institusi pendidikan

Memberikan informasi yang dapat dijadikan pemikiran dalam meningkatkan dan mengembangkan materi perkuliahan di masa yang akan datang khususnya mengenai pengaruh senam nifas terhadap penurunan involusi uteri.

d. Bagi responden

Hasil asuhan ini diharapkan bisa dijadikan salahsatu alternatif dalam menurunkan involusi uteri

e. Bagi Pemberi Asuhan

Mendapatkan pengalaman yang berharga sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri.