

BAB I

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan salah satu siklus yang dialami oleh setiap wanita. Dalam masa tersebut terjadi berbagai perubahan fisik setiap perubahan tersebut apabila tidak dapat di kelola dengan baik maka akan menimbulkan berbagai komplikasi. Komplikasi yang terjadi pada masa nifas jika involusi uteri tidak tertangani yaitu perdarahan, infeksi. Pendarahan merupakan penyebab utama kematian ibu pada masa nifas, dimana sebagian besar terjadi karena kegagalan miometrium berkontraksi secara sempurna. Salah satu asuhan untuk memaksimalkan kontraksi uterus adalah dengan melakukan senam nifas (Silfi, et.al, (2021).

Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 angka kematian ibu sangat tinggi, angka kematian ibu di dunia sebanyak 216/ 100.00 KH (WHO, 2019). Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019, menunjukkan bahwa pada tahun 2019 peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. Tahun 2019 AKI diperkirakan sebanyak 1.712 ibu meninggal per tahun oleh sebab yang berkaitan dengan perdarahan postpartum dikarenakan kasus atonia uteri 118 kasus (4.55%), sisa plasenta 64 kasus (2,46%), laserasi jalan lahir berjumlah 5 kasus (0,19%) dan retensio plasenta (0,11). Adapun penyebab kematian ibu antara lain yaitu perdarahan sebanyak 35,1%, infeksi 5,8%, partus lama 1,0%, abortus 4,2% dan lain-lain 32,2% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data dinas kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2019 prevalensi angka kematian ibu (AKI) pasca nifas sebesar 64, 18 % dengan penyebab kematian ibu antara lain Perdarahan (Riskesdas Jawa Tengah, 2019). Dinas Kesehatan Provinsi Boyolali pada tahun 2021 ditemukan jumlah kematian ibu di Kabupaten Boyolali sebesar 17 orang atau AKI 123/ 100.000 KH diantaranya adalah 4 kasus preeklamsia, perdarahan 5 kasus, TBC 3 kasus, syok kardiogenik 2 kasus. Angka kematian ibu tahun 2021 lebih tinggi dibandingkan tahun 2019 yaitu 13 kasus kematian. Data Puskesmas Simo pada tahun 2021 angka kematian ibu sebanyak 3 orang diantaranya 2 kasus perdarahan dan 1 kasus preeklamsia.

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. Kondisi ini tentunya tidak terlepas dari perubahan fisiologi yang luar biasa terjadi selama kehamilan. Terdapat 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu langkah relaksasi awal, inti, dan relaksasi akhir. Sedangkan pada setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam yang berbeda setiap harinya. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama hingga ketujuh postpartum setelah dilakukan asuhan senam nifas selama delapan hari, didapatkan hasil bahwa senam nifas efektif dalam meningkatkan proses involusi ibu. Pada hari kesembilan TFU ibu sudah tidak teraba. Senam nifas terbukti efektif dalam proses involusi ibu nifas dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Silfi, et.al, (2021). Hasil yang didapatkan setelah dilakukan senam nifas selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit perhari. TFU ibu terjadi penurunan tidak teraba pada hari kesembilan. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sari & Binarni, (2021) hasil yang didapatkan terjadi penurunan TFU pada hari kesembilan. Senam nifas terbukti efektif untuk menurunkan involusi uteri berdasarkan penelitian yang dilakukan Saputri, et.al, (2020) responden yang melakukan senam nifas mayoritas kecepatan involusi uterusnya dalam kategori cepat, sedangkan pada responden yang tidak melakukan senam nifas kecepatan involusi uterusnya dalam kategori lambat.

Studi pendahuluan yang dilakukan di kelurahan Walen didapatkan hasil setelah dilakukan wawancara terhadap 3 ibu pasca melahirkan dengan spontan, ibu mengatakan tidak pernah melakukan senam nifas dan tidak mengetahui teknik-teknik senam nifas dan sebelumnya belum dilakukan edukasi tentang senam nifas untuk ibu pasca melahirkan. Dari hasil studi pendahuluan penulis tertarik untuk menyusun KIE melalui media video dengan judul "Upaya Mempercepat Involusio Uterus dengan Senam Nifas Melalui Media Video". Penulis memiliki tujuan memilih luaran video yaitu dengan menggunakan media video sebagai bentuk komunikasi mengandung unsur audio visual sehingga ibu post partum dapat dengan mudah memahami dan menerapkan senam nifas secara mandiri. Selain itu luaran video ini dapat menurunkan kejenuhan pada ibu post partum. Edukasi dengan media video dapat dengan mudah diakses dan dibagikan kepada seluruh masyarakat khususnya pada ibu post partum dan mudah dibuka kapan saja. Manfaat dari luaran video tentang edukasi penerapan senam nifas ini diharapkan dapat memberikan

manfaat bagi masyarakat khususnya ibu post partum sebagai media informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam nifas yang dapat menurunkan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dan ibu post partum dapat menerapkan senam nifas secara mandiri.