

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa terpenting bagi ibu dan bayi untuk mendapatkan perawatan yang tepat. Setelah persalinan, kira-kira 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama setelah kelahiran (Lisviarose *et al.*, 2022). Masa nifas atau *Puerperium* dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika rahim kembali ke keadaan semula. Pelayanan kebidanan pada masa nifas penting dilakukan untuk menurunkan Angka Kematian Ibu (Isnaeni *et al.*, 2023).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 Angka kematian ibu sangat tinggi. Angka kematian ibu didunia sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan maupun persalinan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 AKI masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 Kelahiran Hidup di tahun 2024. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 yaitu Hipertensi 801 kasus, Perdarahan 741 kasus, Jantung 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (*Profil Kesehatan Indonesia tahun, 2022*). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan Sebesar 62,27% kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas. Penyebab kematian ibu melahirkan di Provinsi Jawa Tengah bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain Perdarahan setelah melahirkan, Hipertensi, Gangguan metabolik, dan lain-lain (*Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun, 2022*). Dinas Kesehatan Kabupaten Wonogiri pada tahun 2022 ditemukan jumlah kematian ibu di Kabupaten Wonogiri sebesar 15 orang dari 9.567 Kelahiran Hidup atau AKI 156,7 per 100.000 Kelahiran Hidup diantaranya dengan Perdarahan 3 kasus, Hipertensi 5 Kasus, Kelainan Jantung dan Pembuluh Darah 1 kasus, Infeksi 2 kasus, Covid-19 2 kasus, lain-lain 2 kasus (*Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri tahun, 2022*)

Data diatas didapatkan bahwa salah satu penyebab kematian ibu merupakan perdarahan. Sebagian besar penyebab perdarahan *post partum* adalah kegagalan *involsi uteri*. Involsi uteri pada ibu *post partum* merupakan dimana suatu proses uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus (Rahayu & Solekah, 2020). *Involsio* disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan *involsi uteri* maka akan menyebabkan *sub involusi*. Gejala dari *sub involusi* adalah *lochea* menetap, merah segar, tonus uteri lembek, penurunan fundus uteri lambat, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas dan terjadi perdarahan (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Perdarahan *postpartum* dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan *postpartum* primer, perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarahan *postpartum* sekunder, terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya *atonia uteri*, *retensio plasenta*, *inversion uteri*, tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus atau robekan jalan lahir. Perdarahan adalah penyebab utama kematian ibu dalam masa setelah persalinan. Penyebab terbanyak dari perdarahan *postpartum* karena keletihan atau tidak adanya kontraksi uterus. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses *involsi uteri*, yaitu mobilisasi dini, menyusui, usia, paritas dan senam nifas (Fadhli & Indriani, 2022).

Berbagai faktor diatas yang paling berpengaruh terkait dengan *involsi uteri* yaitu melakukan mobilisasi dini dan aktivitas. Aktivitas yang bisa dilakukan oleh ibu *postpartum* untuk membantu mempercepat *involsi uteri* yaitu senam nifas, senam nifas merupakan aktivitas fisik yang dilakukan setelah melahirkan dengan tujuan untuk meredakan dan menjaga tekanan otot yang terjadi pada masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melakukan senam nifas yaitu dapat mencegah terjadinya komplikasi, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, sikap tubuh terbentuk

baik dan segera mungkin dengan melaksanakan senam nifas mencegah terjadinya perdarahan *postpartum* (Mardiya & Rahmita, 2022). Keunggulan melakukan senam nifas atau aktivitas dibanding faktor lain dari *involutio uteri* salah satunya mampu mengencangkan otot-otot rahim, mempercepat pemulihan kondisi ibu, dan kemungkinan kecil terjadi infeksi dikarenakan sirkulasi darah ibu yang bagus (Saputri *et al.*, 2020).

Adapun faktor lain yang mempengaruhi involusi uteri yaitu paritas. Ibu dengan multigravida dan primigravida memiliki ukuran uteri berbeda dikarenakan otot-otot uteri pada ibu primigravida baru pertama kali mengalami peregangan pada saat hamil oleh karena itu elastisitasnya berbeda lebih baik dibanding ibu multigravida yang sudah beberapa kali mengalami peregangan. Kesimpulannya senam nifas sangat dibutuhkan pada ibu multigravida untuk membantu terjadinya kontraksi-kontraksi otot uteri yang dapat mempercepat involusi uteri dimulai dari setelah plasenta lahir (Rossita *et al.*, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni *et al.*, (2023) dilakukan pemberian intervensi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dengan hasil rata-rata Tinggi Fundus Uterus (TFU) pada ibu sebelum dilakukan senam nifas yaitu 11cm -16 cm dan rata-rata TFU pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 7,5 – 12 cm. Adapun penelitian menurut (Fadhli & Indriani, 2022) rata-rata TFU sebelum dilakukan senam nifas yaitu 11-12 cm dan hasil setelah dilakukan senam nifas 8-11 cm. Sedangkan rahim sesudah melahirkan, pada hari pertama TFU berada 2 cm di bawah pusat atau di atas simfisis pubis sekitar 12 cm dan turun kira-kira 1 cm setiap hari. Pada hari kedua setelah persalinan, tinggi fundus uteri 1 cm di bawah pusat, pada hari ketiga, empat, dan sepuluh hari, tinggi fundus uteri tidak teraba (Lailiyana & Sartika, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari tahun 2024 di Bidan Praktik Mandiri (BPM) kecamatan Purwantoro didapatkan bidan menyampaikan sampai saat ini belum ada kelas ibu nifas, sebelumnya bidan mempunyai rencana dilakukan senam hamil dan senam

nifas namun tidak ada yang tertarik dikarenakan ibu takut untuk bergerak. Pada bulan November – Januari didapatkan data ibu melahirkan sebanyak 40 orang dari ibu melahirkan selama 3 bulan terakhir mendapatkan ibu perdarahan pasca melahirkan sejumlah 4 orang ibu multigravida disebabkan oleh *atonia uteri*. Menurut bidan setempat para ibu belum mengetahui manfaat senam nifas dan kebanyakan dari ibu memilih untuk berdiam untuk tidak melakukan aktivitas dikarenakan nyeri persalinan, sehingga ibu melupakan kesehatannya. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan senam nifas terhadap *involsi uteri* pada ibu *postpartum* di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Purwantoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di sampaikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah *Involsi Uteri* pada ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah Dilakukan senam Nifas ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi senam nifas terhadap *involsi uteri* pada ibu *Postpartum* di Bidan Praktik Mandiri Kecamatan Purwantoro

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengukuran *involsi uteri* pasien sebelum dilakukan penerapan senam nifas terhadap ibu *postpartum*.
- b. Mendeskripsikan hasil pengukuran *involsi uteri* pasien setelah dilakukan penerapan senam nifas terhadap ibu *postpartum*.
- c. Mendeskripsikan perbandingan hasil proses *involsi uteri* pada dua responden sebelum dan sesudah penerapan senam nifas terhadap ibu *postpartum*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan bagi masyarakat khususnya pada ibu hamil seputar pentingnya senam nifas terhadap *involsi uteri* atau penurunan fundus uterus.

2. Bagi Pengembang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan
 - a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang Penerapan Senam Nifas terhadap *Involusi Uteri* pada Ibu *Postpartum*.
 - b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang Penerapan Senam Nifas terhadap *Involusi Uteri* pada Ibu *Postpartum*, pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan.
3. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian ini tentang Penerapan Senam Nifas terhadap *Involusi Uteri* pada Ibu *Postpartum*.