

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan *World Health Organization* atau WHO (2019) Angka Kematian Ibu (*maternal mortality rate*) adalah jumlah kematian ibu disebabkan oleh proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan sebagai indikator derajat kesehatan perempuan. Angka Kematian Ibu (AKI) ialah satu dari berbagai target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) guna menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2019). Data WHO (2019) menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yakni sebanyak 303.000 jiwa. Berdasarkan data dari ASEAN Secretariat (2020) Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN adalah sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN, 2020)

Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) memperlihatkan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (Kemenkes RI, 2019). Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah menunjukkan sebanyak 50.7% kematian maternal terjadi pada waktu nifas karena terlambatnya proses involusi uteri yang mengakibatkan perdarahan. Kabupaten Grobogan merupakan kabupaten dengan jumlah kasus tertinggi di urutan ke 2 sebanyak 84 kasus dengan masalah perdarahan akibat terlambatnya involusi uteri. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 41,53 per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021). Penyebab kematian ibu melahirkan bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain, ibu mengalami hipertensi dalam masa kehamilan, infeksi, gangguan metabolik, dan lain-lain (Kemenkes RI, 2019).

Perdarahan akibat terlambatnya proses involusi uterus selama masa nifas merupakan penyebab banyaknya angka kematian ibu. Setelah melahirkan tubuh ibu akan mengalami perubahan secara fisiologis salah satunya yaitu

proses kembalinya rahim ke ukuran semula. Proses tersebut dinamakan involusi uteus. Saat involusi sedang terjadi, tempat implantasi plasenta ditemukan pembuluh darah yang banyak terbuka akibatnya resiko perdarahan saat masa post partum sangat besar. Upaya guna membantu proses involusi uteri diantaranya yaitu, berolahraga, melakukan gerakan agar otot perut berkontraksi. Salah satu senam yang dapat dilakukan pada ibu post partum adalah senam nifas (Maritalia, 2017).

Senam nifas dapat membantu proses involusi uteri sehingga perdarahan postpartum akibat terlambatnya proses involusi uterus dapat dicegah. Senam bertujuan guna memulihkan sekaligus mempertahankan tekanan otot yang terjadi selama masa kehamilan dan persalinan. Adapun manfaat melaksanakan senam nifas yakni mencegah terjadi komplikasi, memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut juga perinium. Senam nifas memicu otot-otot perut untuk berkontraksi sehingga dapat membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta lahir. Senam nifas juga mempunyai kelebihan yaitu murah, mudah dilakukan dirumah dan gerakannya cukup ringan (Ambarwati & Wulandari, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Admasari *et al.*, (2022) dilakukan pemberian intervensi senam nifas pada ibu pasca melahirkan dengan hasil rata-rata TFU (Tinggi Fundus Uteri) pada ibu sebelum dilakukan senam nifas yaitu 14,20 cm dan rata-rata TFU pada ibu setelah dilakukan senam nifas sebesar 5,00 cm. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Usman & Dewie, 2019) dengan hasil rata-rata penurunan fundus uteri pada ibu nifas sebelum melakukan senam nifas adalah 10,9 cm dan mengalami penurunan setelah melakukan senam nifas dengan rata-rata tinggi fundus uteri 7,3 cm.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di BPM Desa Tanjungrejo didapatkan data bahwa terdapat ibu yang melahirkan normal bulan januari-februari sebanyak 23 orang. Hasil wawancara didapatkan hasil bahwa 7 diantaranya mengetahui senam nifas tetapi tidak pernah melakukannya, sedangkan 16 orang sisanya belum mengetahui tentang senam nifas. Perawatan masa nifas di wilayah tersebut belum mengenal senam nifas untuk

membantu involusi uteri atau penurunan fundus uteri. Perlakuan pada ibu nifas terhadap penurunan fundus uteri tersebut masih dengan cara di balut stagen atau gurita ibu melahirkan. Cara tersebut mungkin kurang efektif apalagi ibu postpartum dianjurkan tidak membatasi pergerakan. Hal tersebut dapat membuat terlambatnya proses involusi karena tidak terpicunya otot-otot untuk berkontraksi akibat keterbatasan gerak.

Berlandaskan latar belakang yang penulis uraikan maka peneliti tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul “Penerapan Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Di Bidan Praktek Mandiri Desa Tajungrejo”.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka didapatkan rumusan masalah yaitu, “Bagaimanakah Proses Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Nifas?”.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui hasil implementasi Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum.

b. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan Involusi uteri sebelum penerapan senam nifas pada ibu post partum.
2. Mendeskripsikan Involusi uteri setelah penerapan senam nifas pada ibu post partum.
3. Mendeskripsikan Proses Involusi uteri sebelum dan sesudah penerapan senam nifas pada ibu post partum.
4. Mendeskripsikan perbandingan Involusi uteri sebelum dan sesudah penerapan senam nifas pada ibu post partum.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi :

a. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan dan wawasan seputar senam nifas sebagai perawatan pada ibu post partum terhadap involusi uterus.

b. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

1. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan senam nifas dalam memberikan asuhan keperawatan maternitas pada ibu post partum
2. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan senam nifas pada ibu post partum pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

c. Bagi Penulis

Untuk memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan maternitas. Khususnya penelitian tentang senam nifas untuk membantu proses involusi uteri pada ibu post partum.