

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau *post partum* adalah masa setelah persalinan selesai sampai 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. Dalam Angka Kematian Ibu (AKI) adalah penyebab banyaknya wanita meninggal dari suatu penyebab kurangnya perhatian pada ibu nifas (Maritalia,2012). Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas yaitu terjadi perubahan pada sistem reproduksi, sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem *musculoskeletal*, sistem *endokrin*, sistem *kardiovaskuler*, sistem *hematologi* dan perubahan pada tanda-tanda vital (Anggraini, 2010).

Masa nifas merupakan periode kritis dalam keberlangsungan hidup ibu dan bayi baru lahir. Sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir terjadi dalam 1 bulan pertama setelah persalinan (*World Health Organization, 2014*). Untuk itu, perawatan kesehatan selama periode ini sangat dibutuhkan oleh ibu dan bayi baru lahir agar dapat terhindar dari risiko kesakitan dan kematian. *World Health Organization* (WHO) menganjurkan agar pelayanan kesehatan masa nifas (*postnatal care*) bagi ibu mulai diberikan dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten, misalnya dokter, bidan atau perawat (*World Health Organization, 2014*).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama

masa kehamilan, persalinan dan nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 yaitu 305 (BPS, SDKI 1991-2012, hasil SUPAS 2015). Di Indonesia berdasarkan data rutin kesehatan keluarga tahun 2017 dengan presentasi 27,1 persen penyebab kematian ibu adalah perdarahan. Pada ibu nifas, perdarahan dapat berpengaruh terhadap kelancaran proses involusi (Astuti, 2014).

Wong, Perry, Hockenberry, Wilson, dan Lowdermilk (2006) berpendapat bahwa involusi uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus pada keadaan seperti sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Selama involusi terjadi secara perlahan uterus akan mengalami pengurangan ukuran yang memerlukan waktu kira-kira sampai 6 minggu. Kemajuan involusi dapat diukur dengan mengkaji tinggi dan konsistensi fundus uterus. Fundus dapat meninggi segera setelah persalinan dan pada hari pertama *pasca partum*, tapi kemudian turun sekitar 1 cm atau satu jari setiap hari (Reeder, Martin, & Griffin, 2011).

Salah satu perubahan pada sistem reproduksi adalah involusi uteri yaitu suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Uterus mengalami perubahan paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gr, dan ukuran ini cepat mengecil sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gr. Involusio ini dapat dibuktikan oleh fakta bahwa pada pemeriksaan abdomen yaitu pada hari ke 12 uterus tidak teraba lagi, setelah itu involusio berlangsung lebih lambat (Anggraini, 2010).

Beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus antara lain senam nifas, mobilisasi dini ibu *post partum*, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis dan

faktor usia serta faktor paritas. Setelah persalinan, tubuh seorang ibu akan memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula. Tindakan tirah baring dan senam nifas membantu proses fisiologis ini secara perlahan. Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidاكلancaran proses involusi dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran involusi (Astuti, 2014). Penelitian Purnitasari (2009) menyebutkan resiko perdarahan lohkia pada ibu post partum dapat dikurangi dengan melakukan senam nifas.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan sampai hari kesepuluh. Tujuan senam nifas adalah untuk mengurangi bendungan lohkia dalam rahim, memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin, dan mempercepat normalisasi alat kelamin (Danuatmaja dan Meiliasari, 2009). Adanya kontraksi dan retraksi dari uterus yang terus menerus, menyebabkan terjadi penjepitan pembuluh darah yang menyebabkan pembuluh darah pecah dan peredaran darah ke uterus terganggu. Hal ini menyebabkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang diperlukan sehingga ukuran jaringan otot uterus akan mengecil.

Selain itu, peredaran darah ke uterus yang kurang ini mengakibatkan uterus mengalami atropi dan ukuran akan kembali ke bentuk semula (Ibrahim, 1996; Masruroh, 2012). Para ibu kerap merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan, dikarenakan ibu merasa khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak nyeri dan perdarahan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini termasuk

senam nifas (label, 2011), dengan senam nifas kondisi umum ibu menjadi lebih baik dan pemulihan lebih cepat.

Manfaat senam nifas diantaranya adalah mengencangkan otot perut, liang seggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot-otot dasar panggul serta melancarkan sirkulasi darah. Senam nifas juga dapat mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari (Anggraini, 2010).

Pengamatan senam nifas belum dilakukan baik dirumah sakit maupun di pelayanan-pelayanan tertentu, begitu juga poster-poster yang berhubungan dengan senam nifas belum ada. Kenyataannya di masyarakat masih banyak ibu-ibu nifas belum tahu tentang senam nifas, sehingga ibu-ibu tidak melaksanakan. Hal ini disebabkan antara lain kurang informasi, ibu belum menyadari tentang manfaat senam nifas.

Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi rahim.

Kerugian bila tidak melakukan senam nifas antara lain infeksi karena *involusio uterus* yang tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, perdarahan yang abnormal, kontraksi uterus baik sehingga resiko perdarahan yang abnormal dapat dihindarkan, trombosis vena (sumbatan vena oleh bekuan darah), dan timbul varises (Maryunani & Sukaryatii, 2011: 96).

Alasan-alasan kenapa ibu tidak melakukan senam nifas yaitu pertama, karena ibu tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena bahagiannya

melahirkan anak yang sehat, jadi yang terpikirkan hanya bagaimana cara mengasuh anak yang baik. Ketiga, karena kondisi tubuh ibu masih lemah dan untuk bangun masih terasa sakit, maka tidak terpikirkan oleh ibu untuk melakukan senam nifas (Yuliana, 2008).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan Andeka Lisni, 2015 pada ibu nifas di Riau dengan judul Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum didapatkan hasil analisa diperoleh $p\text{ value } (0.0002) < \alpha (0,05)$, maka dapat H_a diterima yang berarti ada perbedaan waktu involusi uteri setelah diberikan perlakuan pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin dan tindakan yang efektif untuk mencapai waktu involusi uteri yang minimal adalah senam nifas dengan waktu rata-rata 142,373 jam lebih cepat jika dibandingkan dengan pijat oksitosin dengan waktu rata-rata 161,060.

Studi pendahuluan, data yang diperoleh dari BPM Siti Sujalmi Jatinom, Klaten selama bulan April-Mei terdapat 42 orang ibu bersalin. Hasil wawancara dari 10 ibu nifas terdapat 7 ibu nifas yang melakukan senam nifas mengalami *involusio uteri* secara normal sedangkan yang tidak melakukan senam nifas mengalami *sub involusio uteri* sebanyak 3 ibunifas. Alasan ibu nifas tidak melakukan senam nifas karena takut sakit dan takut nyeri luka jahit.

Berdasarkan hal tersebut diatas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang "Efektifitas Senam Nifas Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Nifas di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, Klaten".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang dapat diambil yaitu “Bagaimana efektifitas senam nifas terhadap *involsi uteri* pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas senam nifas terhadap *involsi uteri* pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden menurut umur, pendidikan dan pekerjaan.
- b. Mengetahui *involsi uteri* pada ibu nifas sebelum melakukan senam nifas.
- c. Mengetahui *involsi uteri* pada ibu nifas setelah melakukan senam nifas.
- d. Mengetahui efektifitas senam nifas terhadap *involsi uteri* pada ibu nifas di BPM Siti Sujalmi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi BPM Siti Sujalmi Tempat Penelitian

Dapat menjadikan hasil penelitian ini untuk meningkatkan pelayanan senam nifas pada ibu nifas.

2. Bagi Ibu Nifas

Mendapatkan informasi tentang manfaat senam nifas bagi kesejahteraan ibu nifas khususnya proses *involsi uteri* sehingga ibu bersedia melakukan senam nifas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan teori selanjutnya serta dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang senam nifas dan *involusi uteri* pada ibu nifas.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Penelitian sebelumnya

No	Nama Peneliti Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Andeka Lisni, 2015. Universitas Riau	Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum	Quasy eksperiment	Hasil analisa diperoleh p value (0.0002) < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yang berarti ada perbedaan waktu involusi uteri setelah diberikan perlakuan pada kelompok senam nifas dan kelompok pijat oksitosin	Variabel, tempat penelitian, metode penelitian, cara pengukuran
2.	Ferdina Fitriana Mayasari, 2015, Univeritas Muhammadiyah Semarang	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus (Studi Kasus di BPM Ida Royani dan BPM Sri Pilih Retno Tahun 2014)	Penelitian analitik observasional dengan menggunakan metode penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil Uji Chi square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara umur dengan involusi uterus dengan $p = 0,000 (<0,05)$ dengan demikian dapat ditarik kesimpulan ada hubungan antara paritas dengan involusi uterus	Tempat penelitian, variabel Penelitian

3.	Indra Gunawan, 2015, Poltekkes Tanjungkarang	Tinggi Fundus Uteri pada Post Partum yang Melaksanakan Senam Nifas	Quasy eksperiment	Hasil penelitian didapatkan penurunan tinggi fundus uteri pada kelompok yang tidak mendapatkan senam nifas sebesar 9,85 dan sudah 5,50, meskipun secara statistik menurun tetapi dilihat nilai selisih kelompok eksperimen lebih besar dalam mengalami penurunan, kelompok eksperimen sebesar 8,85 dan kelompok kontrol 4,35	Tempat penelitian, Metode penelitian variabel Penelitian
----	--	--	-------------------	--	--
