

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Salah satu target yang ditentukan dalam indikator ke-3 pada tujuan pembangunan berkelanjutan SDGS pada tahun 2030 adalah menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia dengan mengurangi angka kematian ibu hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup (Direktorat Bina Kesehatan Ibu, Kemenkes RI).

Berdasarkan data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2014 menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 359/100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia 2014). Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Jawa Tengah tahun 2014 yaitu 126,55/100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2014).

Angka Kematian Ibu (AKI) di kabupaten Klaten tahun 2014 sebesar 116/100.000 kelahiran hidup. Kejadian kematian ibu maternal sejumlah 20 terdiri dari 1 kematian ibu bersalin (5%), 5 kematian ibu hamil (25%) dan 14 kematian ibu nifas (70%). Walaupun mengalami penurunan dari tahun sebelumnya, angka tersebut masih terbilang cukup tinggi (Profil Kesehatan Kabupaten Klaten 2014).

Perdarahan postpartum merupakan 1 dari 3 (50-60%) penyebab umum pada kematian maternal, salah satu faktor predisposisinya adalah subinvolusi uterus akibat kelemahan otot rahim pada ibu postpartum. Gejala sub involusi uterus meliputi penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas yang mengakibatkan terjadinya perdarahan. Salah satunya adalah perdarahan di dalam rahim, hal ini sangat berbahaya bila darah keluar dengan deras maka ibu kehilangan banyak darah sehingga dapat terjadi shock sampai terjadi kematian (Manuaba 2010).

Dari beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uteri salah satunya adalah senam nifas (Walyani 2015). Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan secara teratur setiap hari. Latihan postnatal sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan agar kesehatan tetap prima dan untuk mengembalikan kondisi ibu pada keadaan normal (Marmi, 2015).

Senam nifas yang diterapkan yaitu latihan terpadu kegel dan *core stability*. Senam kegel adalah senam yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot dasar panggul terutama otot *pubococcygeal* sehingga seorang wanita dapat memperkuat otot-otot saluran kemih dan otot-otot vagina (Widianti, 2010). *Core stability* merupakan aktivasi sinergis dari otot – otot bagian dalam trunk yakni otot *transversus abdominus*, otot *multifidus*, otot diafragma, dan otot dasar panggul (Kibler, 2006).

Manfaat dari latihan terpadu kegel dan *core stability* antara lain memperkuat otot dasar panggul, otot perut, mempercepat pemulihan kondisi

tubuh ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, serta memperlancar terjadinya proses involusi dan membantu memperbaiki sirkulasi darah di seluruh tubuh (Brayshaaw 2008, Widianti 2010, Marmi 2015).

Penelitian yang dilakukan Kustini (2011) dengan judul Pelatihan Terpadu (Kegel dan Core Stability) Meningkatkan Kekuatan Otot Dasar Panggul Wanita Multipara di RS Fatmawati Jakarta Selatan menunjukkan bahwa latihan terpadu kegel & core stability memberikan manfaat meningkatkan kekuatan otot dasar panggul pada kelompok wanita multipara RS Fatmawati antara sebelum dan sesudah diberikan latihan.

Hasil penelitian Saraswati, Devi Endah (2013) dengan judul perbedaan efektivitas senam nifas dan mobilisasi dini terhadap involusi uterus. Menunjukkan bahwa senam nifas lebih efektif terhadap proses involusi uterus normal dibandingkan dengan mobilisasi dini.

Penelitian Ani Mu'tamaroh (2016) dengan judul Pengaruh Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di BPM Sri Lumintu Surakarta menunjukkan bahwa senam nifas dapat menurunkan tinggi fundus uteri pada ibu nifas yang melakukan senam.

Berdasarkan penelitian Rania Eid Farrag et. al. dengan judul *Effect of Postnatal Kegel Exercises on Episiotomy Pain and Wound Healing Among Primiparous Women* (2016) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat nyeri episiotomi dan proses kesembuhan pada wanita primipara yang diberikan latihan kegel setelah persalinan dengan wanita primipara yang tidak diberikan latihan kegel setelah persalinan.

Studi pendahuluan pada tanggal 22 November 2016 di RSUD Muhammadiyah Delanggu Kabupaten Klaten data rekam medik

menunjukkan jumlah ibu nifas pada bulan Oktober dan November 2016 sebanyak 416, yaitu 239 ibu nifas dengan persalinan normal, dengan 146 persalinan normal (spontan) dan 93 persalinan normal (induksi), 173 ibu nifas dengan persalinan *sectio caesarea* dan 4 ibu nifas dengan bantuan persalinan vacuum ekstraksi.

Hasil wawancara dengan bidan yang memberi asuhan pada ibu nifas diperoleh penjelasan bahwa pasien post partum normal tidak diberikan latihan khusus maupun senam nifas saat post partum, sehingga proses involusi uterus yang dialami oleh pasien pun berjalan seperti keadaan normal kecuali ada komplikasi yang menyertai ibu, misalnya perdarahan yang disebabkan oleh sisa plasenta, infeksi dst. Hasil wawancara dari 10 ibu post partum normal secara acak diperoleh 2 orang mengetahui senam kegel tetapi tidak mengetahui *core stability* serta belum pernah melakukan senam tersebut, 8 diantaranya sama sekali tidak mengetahui dan belum pernah melakukan senam kegel dan *core stability*. Umur ibu post partum tersebut berkisar antara 19-34 tahun.

Berbagai manfaat yang didapatkan dari latihan terpadu kegel & *core stability* salah satunya dapat mempengaruhi kekuatan otot dasar panggul, dimana proses involusi uterus juga dipengaruhi oleh kontraksi uterus dan kekuatan otot dasar panggul. Oleh karena itu dirasa perlu diberikan latihan terpadu kegel & *core stability* terhadap ibu post partum mengingat banyaknya kasus persalinan spontan di RSUD Muhammadiyah Delanggu pada setiap bulannya.

Berdasarkan data diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang Pelatihan Terpadu (Kegel dan Core Stability) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, Masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Pelatihan Terpadu (Kegel dan Core Stability) Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh pelatihan terpadu (kegel dan *core stability*) terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pelaksanaan pelatihan terpadu (kegel dan *core stability*) pada ibu nifas di RSUD Muhammadiyah Delanggu.
- b. Mengetahui hasil pengukuran involusi uteri pada ibu nifas sebelum diberikan latihan terpadu kegel dan *core stability* di RSUD Muhammadiyah Delanggu.
- c. Mengetahui hasil pengukuran involusi uteri pada ibu nifas setelah diberikan latihan terpadu kegel dan *core stability* di RSUD Muhammadiyah Delanggu.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah khasanah ilmu kebidanan dan menambah kepustakaan atau literatur tentang pelatihan

terpadu (kegel dan *core stability*) terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

2. Bagi RSUD Muhammadiyah Delanggu

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi RSUD Muhammadiyah Delanggu dalam penerapan pelatihan terpadu (kegel dan *core stability*) untuk mempercepat involusi uteri.

3. Bagi bidan/tenaga kesehatan

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk melakukan penyuluhan dalam meningkatkan pemulihan nifas secara cepat yaitu dengan pelaksanaan pelatihan terpadu (kegel dan *core stability*).

4. Bagi ibu nifas

Mendapatkan informasi tentang manfaat pelatihan terpadu (kegel dan *core stability*) sehingga dapat menerapkannya dalam menghadapi masa nifas agar pemulihan dapat lebih cepat.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan teori selanjutnya serta dapat digunakan sebagai data dasar untuk meneliti selanjutnya tentang kegel dan *core stability*.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Variabel	Desain Studi	Hasil	Perbedaan
1.	Indriyastuti, Hastin Ika. Kusumastuti. Aryanti, Titi	Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada	Variabel bebas : Senam Nifas Variabel terikat : Ke-	<i>Pra eksperimen dengan posttest only with control group design</i>	Kecepatan involusi uterus pada ibu nifas yang melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 16 orang (76,19%) sedangkan	Judul, variabel, desain penelitian, hasil, tempat

	(2010)	Ibu Nifas di BPS Sri Jumiaty Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen	cepatan Involusi Uterus		ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas mayoritas berada pada kategori cepat sebanyak 2 orang (9,53%)	
2.	Sana Chaudry, Farah Rashid, Syed Imtiaz Hussain Shah (2013)	Effectiveness of core stabilization exercises along with postural correction in postpartum back pain	Variabel bebas : Effectiveness of core stabilization exercise Variabel terikat: postural correction in postpartum back pain	<i>Randomized control trial</i>	60% subyek merespon latihan core stability lebih efektif terhadap nyeri punggung postpartum dan 40% subyek merespon terhadap perbaikan postur	Judul, variabel, desain penelitian, hasil, tempat
3.	Devinda Febrianti Saputri, Tri Novi Kurnia Wardani, Tatit Nuesetta. (2014)	Efektivitas Senam Nifas pada Ibu Menyusui Terhadap Involusi Uterus (TFU) Ibu Multipara Hari 1-7 Postpartum di Puskesmas Ciptomulyo Malang	Variabel bebas : Efektivitas Senam Nifas pada Ibu Menyusui Variabel terikat : Involusi Uterus (TFU) Ibu Multipara Hari 1-7 Postpartum	<i>Static group comparison, uji komparasi dengan independent sample test dan uji anova one way</i>	Rerata penurunan TFU kelompok perlakuan dari 12cm menjadi 1,23cm. Rerata penurunan TFU kelompok control dari 12cm menjadi 4,45cm.	Judul, variable, desain penelitian, hasil, tempat
4.	Kurniati, Citra Hadi. Wulan, Intan Sari. Hikmawati, Isna	Analisis Pengetahuan dan Tindakan Senam Kegel	Variabel Bebas: Analisis Pengetahuan dan	<i>Survey analitik, rancangan penelitian korelasional, dengan</i>	14 orang dengan tingkat pengetahuan senam kegel yang baik tergolong dalam tingkat penyembuhan yang cepat. Sedangkan	Judul, variabel, desain penelitian, hasil, tempat

(2014)	Terhadap Penyembu- han Luka Perineum Pada Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Selatan	Tindaka- n Senam Kegel Variabel Terikat: Penyem- buhan Luka Perineu- m Pada Ibu	pendekatan <i>cross- sectional</i>	responden yang sering melakukan senam memiliki tingkat penyembuhan yang cepat sebanyak 11 orang.	
5. Mariah Ulfah, Maya Safitri (2016)	Perbedaaan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Masa Nifas Sebelum Dan Sesudah Latihan Otot Perut Dan Otot Dasar Panggul	Variabel Bebas : latihan otot perut dan otot dasar panggul Variabel terikat : penurun- an tinggi fundus uteri pada ibu nifas	Metode penelitian <i>Quasi Experimenta l</i> , rancangan <i>cross sectional,de sain case control</i> , teknik analisa menggunaka- n <i>t-test paired</i>	Rerata penurunan TFU sebelum dan sesudah latihan dari 12,4cm menjadi 9,83cm	Judul, variable, desain penelitian, hasil, tempat