

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) didunia sebanyak 303.000 jiwa. AKI di ASEAN yaitu 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Secara global pada tahun 2019 AKI merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. AKI adalah banyaknya perempuan yang meninggal pada masa kehamilan, persalinan, dan nifas (42 hari setelah melahirkan) yang disebabkan oleh gangguan kehamilan dan penanganannya.

Pelayanan Kesehatan maternal dan neonatal merupakan salah satu penentu status kesehatan masyarakat. Indikator kesehatan maternal dan neonatal dapat diketahui dari AKI. Penyebab kematian maternal di Indonesia paling sering terjadi adalah hipertensi dalam kehamilan (32%), infeksi (31%), perdarahan pasca bersalin (20%), abortus (4%), dan lain-lain (13%) (Kementerian Kesehatan, 2021).

Berdasarkan data yang didapat dari profil dinas Kesehatan Kota Pekanbaru jumlah kematian ibu tahun 2020 ini meningkat dari tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2019 AKI sebanyak 13 orang yang terdiri dari kematian ibu hamil 6 orang, ibu bersalin 1 orang dan kematian ibu nifas 6 orang. Namun pada tahun 2020 jumlah kematian ibu yakni sebanyak 129 kematian ibu, dengan rincian kematian ibu hamil sebanyak 28 orang, kematian ibu bersalin 40 orang dan kematian ibu di masa nifas 61 orang. Penyebab dari kematian ibu terbanyak

adalah perdarahan dan penyebab lainnya ialah partus (persalinan) lama dan aborsi yang terkomplikasi masing-masing 35% diikuti dengan Hipertensi dalam kehamilan sebanyak 21% dan infeksi 5% (Dinkes Kota Pekanbaru, 2020). Data hasil dari studi awal yang penulis lakukan didapatkan jumlah ibu nifas sebanyak 23 orang pada bulan November – Desember tahun 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai. Perkiraan ibu hamil yang akan melahirkan pada bulan Maret – April sebanyak 4 orang yaitu primipara 2 orang dan multipara 2 orang.

Masa nifas atau *post partum* adalah masa setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan berat uterus 60 gram atau disebut dengan Involusi Uterus. Ibu nifas akan mengalami pemulihan kondisi fisik dan psikologisnya pada waktu 6 minggu setelah melahirkan, semua sistem tubuhnya akan kembali ke kondisi sebelum hamil salah satunya yaitu perubahan uterus yang berangsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sukarni & Sudarti, 2018)

Salah satu gangguan masa nifas pada proses pemulihan kondisi fisik ibu postpartum yaitu proses involusi uteri. Gangguan proses involusi yang tidak sempurna dan dapat mengakibatkan perdarahan dan kematian ibu adalah subinvolusi. Gejala dari subinvolusi meliputi *lochea* merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibatnya terjadi pendarahan. Banyak ibu nifas yang tidak berani melakukan pergerakan, karena khawatir akan menyebabkan nyeri dan perdarahan. Sehingga banyak dari mereka yang tidak melakukan pergerakan dan hanya tidur (Marmi, 2017).

Proses kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil ini dimulai pada saat plasenta lahir akibat dari kontraksi otot polos uterus, involusi uterus juga membutuhkan perawatan khusus, bantuan, pengawasan serta pemulihan kesehatan seperti sebelum hamil (Mandasari dan Permata, 2022). Proses involusi dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang dapat mempengaruhi involusi uterus salah satunya yaitu senam nifas. Selama masa nifas ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul. Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan (Elisabeth & Endang, 2017).

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin yang dilakukan setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula (Rosdiana, dkk 2022). Manfaat senam nifas secara dini efektif mempercepat penurunan fundus dan pengeluaran lochea dan membantu sirkulasi darah ke rahim, yang menyebabkan rahim berkontraksi dengan baik. Kontraksi yang baik membantu penyempitan pembuluh darah terbuka, agar perdarahan tidak terjadi, penurunan fundus uterus dan pengeluaran lochea berlangsung lebih cepat.

Kontraksi uterus yang baik, diharapkan rahim bisa kembali mengerut ke ukuran normal tanpa bantuan obat- obatan. Secara otomatis rahim akan berkontraksi dengan sendirinya, kontraksi ini ikut mengerutkan kembali saluran kemih yang mengendor akibat membesarnya rahim selama kehamilan

(Kusparlina, dkk 2019). Untuk mengurangi terjadinya subinvolusi, maka peran perawat dalam masalah ini dengan melakukan ambulasi dini dan senam nifas.

Pada penelitian Silvi, dkk (2021) dengan dilakukannya senam nifas pada ibu post partum bahwa senam nifas yang dilakukan selama 8 hari dengan durasi 15-30 menit perhari sangat efektif dalam meningkatkan proses involusi uterus sehingga pada hari ke 8 tinggi fundus uteri 1 jari diatas simfisis. Sedangkan Ety Apriyanti dan Fazzari juga melakukan penelitian dalam penerapan senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri yang dilakukan dalam waktu 11 hari terbukti efektif.

Penelitian Theresia (2020) menyebutkan pengaruh senam nifas pada ibu *post partum* terhadap involusi uterus terbukti dengan perbandingan antara ibu nifas yang melakukan senam nifas dan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas . Sedangkan Windy, dkk (2018) menunjukkan bahwa setelah melakukan senam nifas tinggi fundus uteri kembali normal. Tinggi fundus uteri sebelum melakukan senam nifas setinggi pusat, setelah melakukan senam nifas selama 2x7 jam menjadi 2 jari dibawah tali pusat.

Berdasarkan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk mengambil judul studi kasus “Penerapan Senam Nifas dalam Mempercepat Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada studi kasus ini adalah “Bagaimanakah Penerapan Senam Nifas dalam Mempercepat Involusi Uterus pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai?”

1.3 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran penerapan senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu post partum di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tinggi fundus uteri pada ibu post partum sebelum melakukan senam nifas
- b. Mendeskripsikan tinggi fundus uteri pada ibu post partum setelah melakukan senam nifas

1.4 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Masyarakat : Diharapkan masyarakat dapat memahami tentang penerapan senam nifas pada masa post partum dan dapat membudayakan serta mengaplikasikan Teknik senam nifas dalam kehidupan sehari-hari.

1.4.2 Bagi pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

- (a) Sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang Teknik senam nifas dalam mempercepat penurunan Involusi Uterus pada masa post partum
- (b) Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang Teknik senam nifas dengan ibu nifas pada masa post partum untuk masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

1.4.3 Penulis : Memperoleh pengalaman dalam mengimplementasikan studi kasus keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya tentang pelaksanaan Teknik senam nifas dalam memepercepat penurunan involusi uterus pada ibu post partum.