

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konsep Dasar Kasus

1. Nifas

a) Pengertian

Masa nifas merupakan salah satu fase dimana wanita memerlukan pemantauan khusus, salah satunya yaitu untuk mencegah terjadinya kegawatdaruratan dan komplikasi. Bidan harus mampu melakukan deteksi dini sebagai landasan pengambilan keputusan klinis yang tepat apabila ditemukan penyulit pada masa postpartum. Keputusan klinis tersebut termasuk kemampuan pengambilan keputusan tentang asuhan yang akan diberikan serta rujukan tepat waktu (Eni Indrayani 2023)

Masa nifas atau puerperium dimulai sejak 1 jam pertama setelah lahirnya plasenta sampai 6 minggu (42 hari) setelah itu periode pasca persalinan meliputi masa transisi kritis bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial (Risneni 2017). Dengan demikian dapat diartikan masa nifas adalah masa transisi yang kritis secara fisiologis maupun emosional

b) Tujuan Masa Nifas

- 1). Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologis.
- 2). Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, Mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu atau bayinya
- 3). Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, nutrisi, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi dan perawatan kepada bayinya.
- 4). Memberikan pelayanan keluarga berencana
- 5). Mempercepat involusi alat kandungan.
- 6). Melancarkan fungsi gastrointestisina

c) Tahapan Masa Nifas

Berapa tahapan masa nifas adalah sebagai berikut:

1. Puerperium dini

Puerperium dini merupakan kepulihan, dimana ibu diperbolehkan berdiri dan berjalan, serta menjalankan aktivitas layaknya wanita normal lainnya.

2. Puerperium intermediate

Puerperium intermediet merupakan masa kepulihan menyeluruh alat- alat genitalia yang lamanya sekitar 6-8 minggu.

3. Puerperium remote

Remote puerperium yakni masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna terutama apabila selama hamil atau persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna dapat berlangsung berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan. (Rika Pitriani, and Rika Andriyani. 2014)

d). Tanda Bahaya Masa Nifas

1. Perdarahan hebat atau peningkatan perdarahan secara tiba-tiba (melebihi haid biasa atau jika perdarahan tersebut membasahi lebih dari 2 pembalut.
2. Pengeluarah cairan vaginal dengan bau busuk yang keras .
3. Rasa nyeri di perut bawah atau punggung.
4. Sakit kepala yang terus menerus.
5. Pembengkakan pada wajah dan tangan, demam, muntah .
6. Payudara yang memerah, panas dan sakit

e) . Fisiologis Masa Nifas

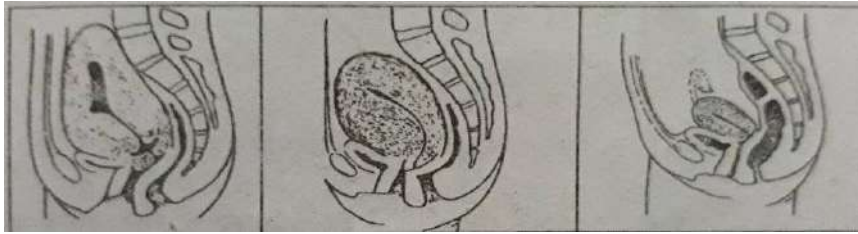
1. Perubahan Sistem Reproduksi

a. Uterus

Pengerutan uterus (involusi uteri)

Pada uterus setelah proses persalinan akan terjadi proses involusi. Proses involusi merupakan proses kembalinya uterus seperti keadaan sebelum hamil dan persalinan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Pada tahap ketiga persalinan uterus berada di garis tengah, kira-kira 2 cm di bawah umbilicus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Pada saat ini besar uterus kira-kira

sama besar uterus sewaktu usia kehamilan 16 minggu (kira-kira sebesar jeruk asam) dan beratnya kira-kira 100 gr.



Gambar 2.1 Ilustrasi Perubahan Uterus

Perubahan uterus pada post partum , uterus pada waktu hamil penuh beratnya 11 kali berat sebelum hamil, berinvolusi kira-kira 500 gr 1 minggu setelah melahirkan dan 350 gr (11 sampai 12 ons) 2 minggu setelah lahir. Seminggu setelah melahirkan uterus akan berada di dalam panggul. Pada minggu ke-6, beratnya menjadi 50-60 gr. Perubahan uterus dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi dengan meraba bagian dari TFU (tinggi fundus uteri)

1. Pada saat bayi lahir, fundus uteri setinggi pusat dengan berat 1000 gram.
2. Pada akhir kala III, TFU teraba 2 jari dibawah pusat.
3. Pada 1 minggu post partum, TFU teraba pertengahan pusat simpisis dengan berat 500 gram.
4. Pada 2 minggu post partum, TFU teraba diatas simpisis dengan berat 350 gram.
5. Pada 6 minggu post partum , fundus uteri mengecil (tidak teraba) dengan berat 50 gram.(Azizah and Rosyidah 2019)

2. Perubahan Pada Serviks

Serviks mengalami involusi uterus .Perubahan yang terjadi pada serviks pada masa postpartum adalah dari bentuk serviks yang akan membuka seperti corong. Bentuk ini disebabkan karena korpus uteri yang sedang kontraksi, sedangkan serviks uteri tidak berkontraksi sehingga seolah-olah pada perbatasan serviks terbentuk seperti cincin.

Dengan adanya involusi uterus ,maka lapisan luar dari desidua yang mengelilingi situs plasenta akan menjadi nekrotik. Desidua yang mati akan keluar bersama dengan sisa cairan,campuran antara darah dan desidua tersebut dinamakan lokia. Lokia merupakan ekskresi cairan rahim selama masa nifas dan mempunyai reaksi basa/alkalis.Lokia mengalami perubahan karena proses involusi, lokia

dibagi berdasarkan waktu dan warnanya.(Rika Pitriani, and Rika Andriyani. 2014)

1. Lokia Rubra /merah

Lokia ini muncul pada hari pertama sampai hari ketiga masa postpartum. Sesuai dengan namanya, warnanya biasanya merah dan mengandung darah. Lokia terdiri atas sel desidua, verniks caseosa, rambut lanugo, sisa mekoneum, dan sisa darah.

2. Lokia Sanguinolenta

Lokia ini berwarna merah kecoklatan dan berlendir karena pengaruh plasma darah, pengeluarannya pada hari ke 4 hingga hari ke 7 hari postpartum.

3. Lokia Serosa

Lokia ini muncul pada hari ke 7 hingga hari ke 14 postpartum. Warnanya biasanya kekuningan atau kecoklatan lokia ini terdiri atas lebih sedikit darah dan lebih banyak serum, juga terdiri atas leukosit dan robekan laserasi plasenta.

4. Lokia Alba

Lokia ini muncul pada minggu ke 2 hingga minggu ke 6 postpartum. Warnanya lebih pucat, putih kekuningan, serta lebih banyak mengandung leukosit, sel desidua, sel epitel, selaput lendir serviks, dan serabut jaringan yang mati.(Rika Pitriani. and Rika Andriyani. 2014)

3. Perubahan pada Vulva, Vagina dan Perineum

Vulva dan vagina mengalami penekanan, serta peregangan yang sangat besar selama proses persalinan, akibat dari penekanan tersebut vulva dan vagina akan mengalami kekenduran, hingga beberapa hari pasca proses persalinan pada masa ini terjadi penipisan mukosa vagina dan hilangnya rugae yang diakibatkan karena penurunan estrogen pasca persalinan. Pada perineum setelah melahirkan akan menjadi kendur karna sebelumnya teregang oleh tekanan bayi yang bergerak maju. Post natal hari ke 5 perineum sudah mendapatkan kembali tonusnya walaupun tonusnya tidak seperti sebelum hamil.(Rika Pitriani, and Rika Andriyani,. 2014)

4. Perubahan Sistem Pencernaan.

a. Nafsu makan

Untuk pemulihan nafsu makan diperlukan waktu 3-4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun kadar progesterone menurun setelah melahirkan namun asupan makanan juga mengalami penurunan selama 1 atau 2 hari.

b. Motilitas

Secara khas penurunan tonus dan motilitas otot traktus cerna menetap selama waktu yang singkat setelah bayi lahir,kelebihan analgesia dan anastesia bisa memperlambat pengembalian tonus dan motilitas ke keadaan normal.(Rika Pitriani, and Rika Andriyani 2014)

5. Perubahan sistem perkemihan

Setelah proses persalinan berlangsung, ibu nifas akan kesulitan untuk berkemih dalam 24 jam pertama. Kemungkinan dari penyebab ini adalah terdapat spasme sfinkter dan edema leher kandung kemih yang telah mengalami kompresi (tekanan) antara kepala janin dan tulang pubis selama persalinan berlangsung.Urin dalam jumlah besar akan dihasilkan dalam 12-36 jam post partum. Kadar hormon estrogen yang bersifat menahan air akan mengalami penurunan yang mencolok (diuresis). Ureter yang berdilatasi akan kembali normal dalam 6 minggu. Dinding kandung kemih memperlihatkan odem dan hyperemia, kadang-kadang odem trigonum yang dapat menimbulkan alostaksi dari uretra sehingga dapat menjadi retensio urine. Kandung kemih dalam masa nifas menjadi kurang sensitive dan kapasitas bertambah sehingga setiap kali kencing masih tertinggal urin residual (normal kurang lebih 15 cc). dalam hal ini, sisa urin dan trauma pada kandung kemih sewaktu persalinan dapat beresiko terjadinya infeksi.(Rika Pitriani, and Rika Andriyani, 2014)

6. Perubahan sistem Muskuloskeletal

Pada proses ini akan menghentikan perdarahan setelah plasenta dilahirkan. Ligamen, diafragma pelvis, serta fasia yang meregang pada waktu persalinan. Pada proses persalinan juga dapat menyebabkan putusya serat-serat elestis kulit dan distensi yang berlangsung lama akibat besarnya uterus pada waktu hamil, dinding abdomen mengendur,untuk memulihkan kembali jaringan penunjang

genitalia, serta otot dinding perut dan dasar panggul dianjurkan untuk melakukan latihan tertentu pada 2 hari post partum sudah dapat dilakukan latihan atau fisioterapi. (Rika Pitriani, and Rika Andriyani 2014)

7. Perubahan Sistem Hematologi

Selama kehamilan, kadar fibrinogen dan plasma, serta faktor-faktor pembekuan darah meningkat. Pada hari pertama postpartum, kadar fibrinogen dan plasma akan sedikit menurun, tetapi darah lebih mengental dengan peningkatan viskositas sehingga meningkatkan faktor pembekuan darah.

8. Perubahan Tanda-Tanda Vital

a. Suhu tubuh

Satu hari (24 jam) post partum suhu badan akan naik sedikit (37,5-38 C). Biasanya pada hari ketiga suhu badan naik lagi karna pembentukan ASI dan payudara menjadi bengkak, bila suhu tidak turun kemungkinan adanya infeksi pada endometrium, mastitis, dan lainnya.

b. Nadi

Denyut nadi normal pada orang dewasa 60-80 kali per menit. Dan setelah melahirkan biasanya denyut nadi akan lebih cepat.

c. Tekanan darah

Biasanya tidak berubah, kemungkinan tekanan darah akan rendah setelah melahirkan karna ada pendarahan. Tekanan darah tinggi pada postpartum dapat menandakan terjadinya preeklamsia post partum

d. Pernapasan

Keadaan pernapasan selalu berhubungan dengan keadaan suhu dan denyut nadi. Bila suhu tidak normal, pernapasan juga akan mengikutinya, kecuali apabila ada gangguan khusus pada saluran napas.

d). Kebutuhan Dasar Masa Nifas

1. Nutrisi dan cairan

Ibu nifas membutuhkan nutrisi yang cukup, gizi seimbang, terutama kebutuhan protein dan karbohidrat. Kualitas dan jumlah makanan yang dikonsumsi ibu nifas sangat mempengaruhi produksi asi. Protein diperlukan untuk pertumbuhan dan pergantian sel-sel mati. sumber protein dapat

diperoleh dari protein hewani dan nabati. Protein hewani antara lain telur, daging, ikan, dan susu. Sementara nabati banyak terkandung dalam tahu, tempe, dan kacang-kacangan, jadi kebutuhan nutrisi ibu nifas dalam pemenuhan gizi adalah.

- a. Membutuhkan tambahan kalori setiap hari sebanyak 500 kalori.
- b. Makan dengan diet seimbang, cukup protein, mineral, dan vitamin.
- c. Minum sedikitnya 3 liter setiap hari, terutama setelah menyusui.
- d. Mengonsumsi tablet zat besi selama masa nifas
- e. Minum kapsul vitamin A. (Rika Pitriani and Rika Andriyani 2014)

2. Ambulasi Dini (Early Ambulation)

Perawatan puerperium sangat konservatif dimana puerperal harus tidur terlentang selama 40 hari. Perawatan puerperium lebih aktif dengan dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini. Ambulasi dini adalah latihan aktifitas ringan membimbing ibu untuk segera pulih dari trauma persalinan, dengan cara membimbing ibu mulai dari miring kanan miring kiri, latihan duduk, berdiri bangun dari tempat tidur dan mulai latihan berjalan. Ambulasi ini sangat bermanfaat bagi ibu nifas dengan kondisi normal namun tidak dengan ibu nifas yang mengalami penyakit anemia, jantung, paru-paru, dan demam. (Rika Pitriani, and Rika Andriyani 2014')

3. Eliminasi (BAB dan BAK)

Dalam 6 jam post partum, ibu sudah harus dapat buang air kecil. Semakin lama urine tertahan dalam kandung kemih maka dapat mengakibatkan kesulitan pada organ perkemihan, misalnya infeksi. Biasanya, ibu menahan air kencing karena takut akan merasakan sakit pada luka jalan lahir. BAK normal dalam tiap 3-4 jam secara spontan, jika tidak maka dilakukan kateterisasi. Hal ini dapat membuat klien merasa tidak nyaman dan risiko infeksi saluran kemih tinggi. Oleh karena itu kateterisasi tidak dilakukan sebelum lewat 4-6 jam postpartum.

Dalam 24 jam pertama, ibu post partum harus dapat buang air besar, karena semakin lama feses tertahan dalam usus makan akan mengeras karena ciran yang terkandung dalam feses akan terserap oleh usus. Untuk meningkatkan volume feses, anjurkan pasien untuk makan tinggi serat dan banyak minum air

putih.(Rika Pitriani and Rika Andriyani 2014)

4. Kebersihan Diri

Bidan harus bijaksana dalam memberikan motivasi ibu untuk melakukan personal hygiene secara mandiri dan bantuan dari keluarga. Ada beberapa langkah dalam perawatan diri ibu post partum, antara lain:

- a. Jaga kebersihan seluruh tubuh ibu untuk mencegah infeksi dan alergi kulit pada bayi.
- b. Membersihkan daerah kelamin dengan sabun dan air, yaitu dari daerah depan ke belakang, baru setelah itu anus.
- c. Mengganti pembalut minimal 2 kali dalam sehari.
- d. Mencuci tangan dengan sabun dan air setiap kali selesai membersihkan daerah kemaluan.
- e. Jika mempunyai luka episiotomi, hindari untuk menyentuh daerah luka agar terhindar dari infeksi sekunder.(Khasanah and Sulistyawati 2017)

5. Istirahat

Ibu post partum sangat membutuhkan istirahat yang cukup untuk memulihkan kembali keadaan fisik. Kurang istirahat pada ibu post partum akan mengakibatkan beberapa kerugian, misalnya:

- a. Mengurangi jumlah ASI yang diproduksi.
- b. Memperlambat proses involusi uterus dan memperbanyak perdarahan.
- c. Menyebabkan depresi dan ketidaknyamanan untuk merawat bayi dan diri sendiri.(Khasanah and Sulistyawati 2017)

6. Kebutuhan Hubungan Seksual

Hubungan seksual pasca partum Sering menjadi perhatian ibu dan keluarga. Perlu untuk didiskusikan mulai hamil dan diulang pada post partum berdasarkan budaya dan kepercayaan ibu dan keluarga. Keinginan seksual ibu rendah disebabkan karena Level hormone rendah, adaptasi peran baru, fatikgu (kurang istirahat dan tidur) juga dipengaruhi oleh derajat rupur perineum dan penurunan hormone steroid setelah persalinan.=

Secara fisik aman untuk memulai hubungan suami istri begitu darah merah berhenti dan ibu dapat memasukkan satu atau dua jarinya ke dalam vagina

tanpa rasa nyeri. Begitu darah merah berhenti dan dia tidak merasakan ketidaknyamanan, aman untuk memulai melakukan hubungan suami istri kapan saja ibu siap.(Khasanah and Sulistyawati 2017)

2. Involusi uterus

a. Pengertian Involusi

Dalam masa nifas alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangur-angsur pulih kembali seperti keadaan semula sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat-alat genitalia ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Indriyani, 2013). Penurunan tinggi fundus uteri merupakan salah satu tanda dari involusi uterus. Involusi uterus adalah kembalinya uterus kepada keadaan sebelum hamil baik dalam bentuk maupun posisi. Involusi adalah perubahan retrogresif pada uterus yang menyebabkan berkurangnya ukuran uterus. Selama proses involusi, uterus menipis dan mengeluarkan lochea yang diganti dengan endometrium baru. Involusi uterus melibatkan pengguguran desidua serta pengelupasan situs plasenta, sebagaimana diperlihatkan dengan pengurangan dalam ukuran dan berat serta warna dan banyaknya lochea (Indriaastuti, 2014) dalam(Eni indrayani, 2023)

b. Proses Involusi Uterus

Proses involusi uterus adalah proses kembalinya uterus ke dalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Pada tahap ketiga persalinan, uterus berada di garis tengah, kira-kira 2 cm di bawah umbilikus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Proses involusi uterus yang terjadi pada masa nifas melalui tahapan berikut:

1) Iskemia miometrium

Disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang terus-menerus dari uterus setelah mengeluarkan plasenta membuat uterus relatif anemia, dan menyebabkan serat otot atrofi.

2) Autolisis

Autolisis merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam uterus. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga panjangnya sampai 10 kali dari semula dan lebar

lima kali dari semula selama kehamilan atau dapat juga dikatakan sebagai merusak secara langsung jaringan hipertrofi yang berlebihan karena penurunan hormone estrogen dan progesteron.

3) Efek oksitosin

Oksitosin berpengaruh terhadap keberhasilan involusi uterus karna dapat merangsang otak untuk pengeluaran hormon oksitosin sehingga dapat mempengaruhi uterus berkontraksi untuk melakukan proses involusi uterus secara optimal.(Sofia 2017)

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus

1.Mobilisasi Dini

Mobilisasi dini ialah kebijakan agar secepat mungkin bidan membimbing ibu postpartum bangun dari tempat tidurnya dan membimbing ibu secepat mungkin untuk berjalan. Mobilisasi dini adalah kebijakan untuk selekas mungkin membimbing penderita keluar dari tempat tidurnya dan membimbing selekas mungkin berjalan. Mobilisasi dini adalah kemampuan untuk bergerak bebas dalam lingkungan.

Dari definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa mobilisasi dini adalah suatu upaya mempertahankan kemandirian sedini mungkin dengan cara membimbing penderita untuk mempertahankan fungsi fisiologis.Mobilisasi menyebabkan perbaikan sirkulasi dan menstimulasi kembali fungsi gastrointestinal.

2.Status gizi

Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang baik pada ibu nifas dengan status gizi baik mampu menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dan mempercepat proses involusi uterus.kekurangan energi pada ibu nifas dapat menyebabkan proses kontraksi tidak maksimal, sehingga involusi uterus terus berjalan lambat. Status gizi masyarakat di pengaruhi oleh :

- a. Pengetahuan
- b. Lingkungan
- c. Kepercayaan
- d. Sosial budaya masyarakat.

3. Senam nifas

Merupakan senam yang dilakukan pada ibu yang sedang menjalani masa nifas. Tujuannya untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan, mencegah komplikasi yang mungkin terjadi selama masa nifas, memperkuat otot dan memperlancar terjadinya involusi uterus. Apabila otot rahim di rangsang dengan latihan dan gerakan senam maka kontraksi uterus semakin baik sehingga mempengaruhi proses pengecilan uterus.

4. Menyusui

Pada proses menyusui ada refleks let down dari hisapan bayi merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang oleh darah hormon ini diangkat menuju uterus dan membantu uterus berkontraksi sehingga proses involusi uterus terjadi

5. Usia

Proses involusi uterus sangat di pengaruhi oleh usia ibu saat melahirkan usia 20-30 tahun merupakan usia yang sangat ideal untuk terjadinya proses involusi yang baik. Hal ini disebabkan karna faktor elastisitas dari otot uterus mengingat ibu yang telat berusia 35 tahun lebih elastisitas ototnya berkurang.

6. Paritas (jumlah anak)

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan ibu. Ibu yang paritasnya tinggi proses involusinya mejadi lebih lambat, karna makin sering hamil uterus akan sering mengalami regangan, paritas mempengaruhi proses involusi uterus. Paritas pada ibu multipara cenderung menurun kecepatannya dibandingkan ibu yang primipara karna primipara kekuatan kontraksi uterusnya lebih tinggi dan uterus teraba lebih keras, sedangkan pada multipara kontraksi dan retraksi uterus berlangsung lebih lama sehingga memberikan perbedaan pengaruh terhadap proses involusi uterus

3. Senam Nifas

a) Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke tujuh, terdiri dari sederatan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. (Megasari et al. 2015)

b) Tujuan Senam Nifas:

1. Membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu.
2. Mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan.
3. Mempercepat pemulihan kekuatan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan dengan kehamilan dan persalinan
4. Memperlancar pengeluaran lochea
5. Membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan
6. Merelaksasikan otot-otot yang menunjang kehamilan dan persalinan
7. Meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia dan lain-lain. (Megasari et al. 2015)

c) Manfaat Senam Nifas

- 1) Membantu menyembuhkan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal.
- 2) Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta pada sisi psikologis.
- 3) Menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinaan.
- 4) Senam nifas dapat dilakukan langsung setelah persalinan dengan kondisi ibu sehat yaitu biasanya 6 jam pasca melahirkan. (indra gunawan 2017)

d) Persiapan Senam Nifas

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan melakukan latihan pernapasan dengan cara menggerak-gerakan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas. Sebelum melakukan senam nifas ada hal-hal yang perlu dipersiapkan sebagai berikut :

1. Sebaiknya mengenakan baju yang nyaman untuk berolahraga
2. Minum sebaiknya air putih
3. Bisa dilakukan dimatras atau tempat tidur
4. Ibu yang melakukan senam nifas dirumah sebaiknya mengecek denyut nadi terlebih dahulu normalnya 60-90 kali per menit.

b) Tata Cara Melakukan Senam Nifas

► Hari pertama

Sikap tubuh terlentang dan rileks, kemudian lakukan pernafasan perut diawali dengan mengambil nafas melalui hidung lalu keluarkan melalui mulut, kencangkan dinding abdomen untuk membantu mengosongkan paru-paru. Lakukan dalam waktu 5- 10kali.(Sari et al. 2022)

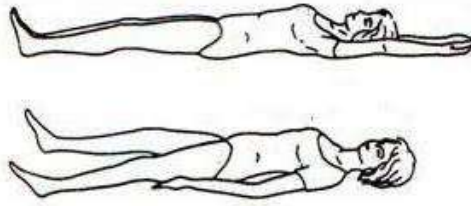


Gambar 2.2 Gerakan senam nifas hari pertama

Rasional : Latihan pernafasan ini ditujukan untuk memperlancar peredaran darah dan pernafasan. Seluruh organ-organ tubuh akan teroksigenasi dengan baik sehingga hal ini juga akan membantu proses pemulihan tubuh

► Hari kedua

Berbaring terlentang, lengan dikeataskan diatas kepala, telapak terbuka keatas. Kendurkan lengan kiri sedikit dan renggangkan lengan kanan. Pada waktu yang bersamaan rilekskan kaki kiri dan renggangkan kaki kanan sehingga ada regangan penuh pada seluruh bagian kanan tubuh. Lakukan 15 kali gerakan pada pagi dan sore.(Sari et al. 2022)



Gambar 2.3 Gerakan senam nifas hari kedua

Rasional Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot lengan.

► Hari ketiga

Kontraksi vagina. Berbaring terlentang. Kedua kaki diregangkan. Tarik dasar panggul, tahan selama 3 detik dan kemudian rileks. Lakukan 5-6 kali dalam latihan pagi dan sore.(Sari et al. 2022)



Gambar 2.4 Gerakan senam nifas hari ketiga

Rasional: Latihan ini di tujukan untuk menguatkan kembali otot-otot daar panggul yang sebelumnya otot-otot ini bekerja dengan keras selama kehamilan dan persalinan.

► Hari keempat

Memiringkan panggul. Berbaring lutut ditekuk. Kontraksikan/kencangkan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot bokong tahan 3 detik kemudian rileks. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi dan sore.(Sari et al. 2022)

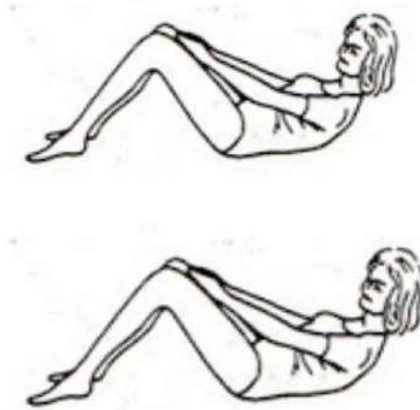


Gambar 2.5 Gerakan senam nifas hari keempat

Rasional : Latihan ini di tujukan untuk memulihkan dan menguatkan kembali otot-otot punggung.

► Hari Kelima

Berbaring terlentang, lutut ditekuk, lengan dijulurkan ke lutut. Angkat kepala dan bahu kira - kira 45° , tahan 3 detik dan rileks dengan perlahan. Lakukan dalam 10-15 kali gerakan pada pagi.(Sari et al. 2022)

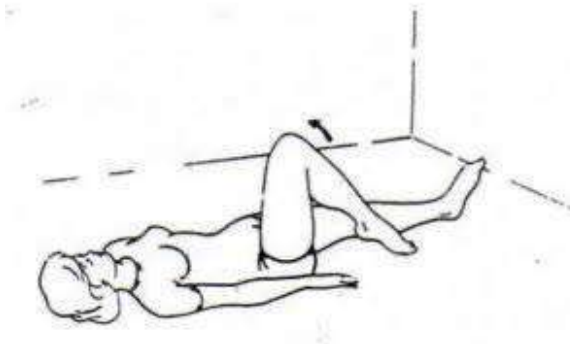


Gambar 2.6 Gerakan senam nifas hari kelima

Rasional: Latihan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot-otot punggung, otot-otot bagian perut, dan otot-otot paha

► Hari Keenam

Posisi tidur telentang, kaki lurus dan kedua tangan disamping badan, kemudian lutut ditekuk ke arah perut 90° secara bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan. Jangan menghentak ketika menurunkan kaki, lakukan perlahan tapi bertenaga. Ulangi gerakan sebanyak 8 kali pada pagi dan sore .(Megasari et al. 2015)

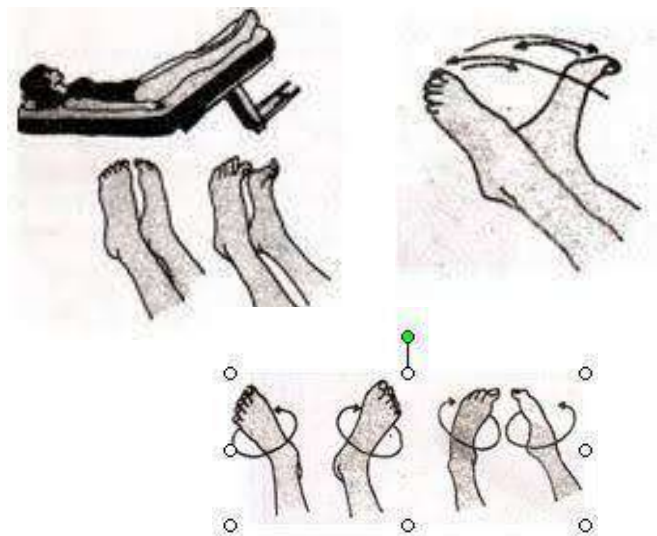


Gambar 2.7 Gerakan senam nifas hari keenam

Rasional : Latihan ini ditunjukkan untuk menguatkan otot-otot di kaki yang selama kehamilan menyangga beban yang berat. Selain itu untuk memperlancar sirkulasi di daerah kaki sehingga mengurangi resiko edema kaki.

► Hari Ketujuh

Posisi tidur terlentang, dengan kaki terangkat keatas, badan agak elengkung dengan letak pada kaki bawah lebih atas, lakukan gerakan pada jari-jari kaki seperti mencakar dan meregangkan, selanjutnya diikuti dengan gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar kedalam, kemudian gerakan telapak kaki kiri dan kaki kanan ke atas dan ke bawah seperti menggergaji, lakukan gerakan ini masing-masing selama setengah menit dengan 10-15 kali gerakan pada pagi dan sore.



Gambar 2.8 Gerakan senam nifas hari ketujuh

Rasional : Memperkuat otot-otot kaki dan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi resiko edema kaki

2. Pengaruh Senam Nifas Terhadap Involusi Uterus

Pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu postpartum, senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi, senam nifas pada ibu postpartum berpengaruh positif terhadap kecepatan ibu melakukan mobilisasi dini. Semakin cepat ibu melakukan mobilisasi makin cepat proses involusi uterusnya. (Wulandari and Hndayani 2020)

3. Yoga nifas / Postpartum yoga

Stretching Exercise merupakan suatu latihan peregangan otot terutama pada perut yang dilakukan secara dini dan dilakukan selama 7 hari (Marlinda Dewi Arum Sari, Kusumastuti 2021). Olahraga setelah melahirkan akan menghilangkan stress antara lain gerakan yoga Bridge Pose (Setu Bandha Sarvangasana) sangat baik untuk melawan stress dan rasa cemas. Pose ini membantu peregangan pada otot bagian belakang dan kaki. Selain itu pose ini membantu mengontrol tekanan darah, meredakan sakit punggung, dan meningkatkan kualitas tidur. (Asti Musman 2017)

Macam-macam gerakan yoga postur inversi/ terbalik:

- Setu Bandha Sarvangasana (Bridge Pose) atau postur jembatan
 - Sarvangasana (Pose bertumpu pada pundak)
 - Halasana (Postur Bajak)
 - Sirsasana (postur bertumpu pada kepala)
 - Urdha Mukha Vrksasana (postur keseimbangan tangan)
- (Pujiastuti Sindhu 2015)

5 Prinsip dalam Yoga

1. Berlatih dengan teratur
Postur yoga (asana) membantu meregangkan dan membina otot, serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi
2. Bernapas dalam
Bernapas dengan Dgiirga Swasam (teknik pernapasan yoga penuh)

3. Pola makan yang seimbang

Akan meningkatkan imunitas (daya tahan tubuh) melancarkan proses alami pencernaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan menenangkan pikiran.

4. beristirahat cukup

Beristirahat akan meningkatkan rasa nyaman dan rileks pada tubuh, melancarkan sirkulasi darah, dan mengembalikan kondisi tubuh pada kondisi stabil

5. Berpikir positif

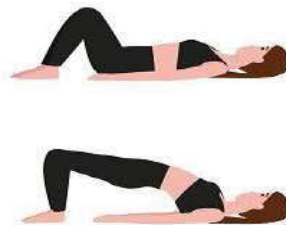
Akan meningkatkan rasa percaya diri dan membimbing pikiran untuk lebih dalam masuk ke realisasi diri yang merupakan tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.(Pujiastuti Sindhu 2015)

Manfaat senam yoga

- Meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh sel tubuh dan otak
- Mengembalikan konsentrasi
- Menurunkan tingkat kecemasan dan depresi
- Membuang racun dalam tubuh (detoksifikasi)
- Mengurangi ketegangan otot
- Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernapas (Pujiastuti Sindhu 2015)

Gerakan Bridge Pose (Setu Bandha Sarvangasana)

Gerakan ini dapat meningkatkan kekuatan otot perut dan mengembalikan bentuk tubuh terutama bagian punggung



Bridge Pose

Gambar 2.9 Gerakan Bridge Pose

Langkah-langkah melakukan gerakan Bridge Pose:

- Baringkan tubuh, tangan di sisi tubuh dan menyentuh matras
- Tekuk lutut, dekatkan tumit ke pantat, dan telapak kaki rata menyentuh matras
Tekan kaki dan lengan kemudian angkat bokong secara perlahan hingga paha sejajar dengan matras.
- Tahan selama 60 detik kemudian turunkan tubuh perlahan dan ulangi sebanyak 10 kali.

1. Kewenangan Bidan Terhadap kasus tersebut

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 17 tahun 2023, pasal 199 ayat 4 yang berbunyi Jenis Tenaga Kesehatan yang termasuk dalam kelompok tenaga kebidanan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf c terdiri atas bidan vokasi dan bidan profesi. (Presiden RI 2023)n

Pasal 273

- 1) Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik berhak:
 - a. Mendapatkan perlindungan hukum sepanjang melaksanakan tugas sesuai dengan standar profesi, standar pelayanan profesi, standar prosedur pelayanan, dan etika profesi, serta kebutuhan kesehatan pasien
 - b. Mendapatkan informasi yang lengkap dan benar dari pasien atau keluarganya
 - c. Mendapatkan gaji/upah, imbalan jasa dan tunjangan kinerja yang layak sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
 - d. Mendapatkan perlindungan atas keselamatan dan kesehatan kerja
 - e. Mendapatkan jaminan kesehatan dan jaminan ketenagakerjaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
 - f. Mendapatkan perlindungan atas perlakuan yang tidak sesuai dengan harkat dan martabat manusia, moral, kesusilaan, serta nilai sosial budaya.
 - g. Mendapatkan penghargaan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.
 - h. Mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri melalui pengembangan kompetensi, keilmuan dan karier dibidang keprofesiannya.

- i. Menolak keinginan pasien atau pihak lain yang bertentangan dengan standar profesi, standar pelayanan, standar prosedur operasional, kode etik, atau ketentuan peraturan perundang-undangan
2. Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dapat menghentikan pelayanan kesehatan apabila memperoleh perlakuan yang tidak sesuai dengan harkat dan martabat manusia, moral, kesusilaan, serta nilai sosial budaya bagaimana dimaksud pada ayat (1) huruf f termasuk tindakan kekerasan, pelecehan, dan perundungan.

Pasal 274

Tenaga medis dan tenaga kesehatan dalam menjalankan praktik wajib :

- a. Memberikan pelayanan kesehatan sesuai dengan standar profesi, standar pelayanan profesi, standar prosedur operasional, dan etika profesi serta kebutuhan kesehatan pasien.
- b. Memproleh persetujuan dari pasien dan keluarganya atas tindakan yang akan diberikan.
Menjaga rahasia kesehatan pasien.
- c. Membuat dan menyimpan catatan atau dokumen tentang pemeriksaan, asuhan, dan tindakan yang dilakukan
- d. Merujuk pasien ke Tenaga Medis atau Tenaga Kesehatan lain yang mempunyai kompetensi dan kewenangan yang sesuai.

Pasal 275

- 1). Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan yang menjalankan praktik pada fasilitas pelayanan kesehatan wajib memberikan pertolongan pertama kepada pasien dalam keadaan gawat dan/atau pada bencana
- 2). Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan yang memberikan pelayanan kesehatan dalam rangka tindakan penyelamatan nyawa atau pencegahan kedisabilitas seseorang pada keadaan Gawat/Darurat dan/atau pada bencana dikecualikan dari tuntutan ganti rugi.

Berdasarkan peraturan menteri kesehatan (permenkes) nomor 28 tahun 2017 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan. (kemenkes,2017)

1. Pasal 18 dalam penyelenggaraan praktik kebidanan, Bidan memiliki kewenangan untuk memberikan:

- a. Pelayanan kesehatan ibu
 - b. pelayanan kesehatan anak dan ibu
 - c. pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana
2. Pasal 19
- a. Pelayanann kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 huruf a diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dam masa antara dua kehamilan
 - b. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi:
 - 1. Konseling pada masa sebelum hamil
 - 2. Antenatal pada kehamilan normal
 - 3. Persalinan normal
 - 4. Ibu nifas normal
 - 5. Ibu menyusui
 - 6. Konseling pada masa antara dua kehamilan
 - c. Memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2) , bidan berkewenangan melakukan:
 - 1. Episiotomi
 - 2. Pertolongan persalinan normal
 - 3. Penjahitan luka jalan lahir tingkat i dan ii
 - 4. Penanganan kegawat-daruratan, dilanjutkan dengan rujukan:
 - 5. Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil
6. Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum: Penyuluhan dan konseling

3. Pasal 22

Selain kewenangan sebagaimana dimaksud dalam pasal 18, bidan memiliki kewenangan memberikan pelayanan berdasarkan:

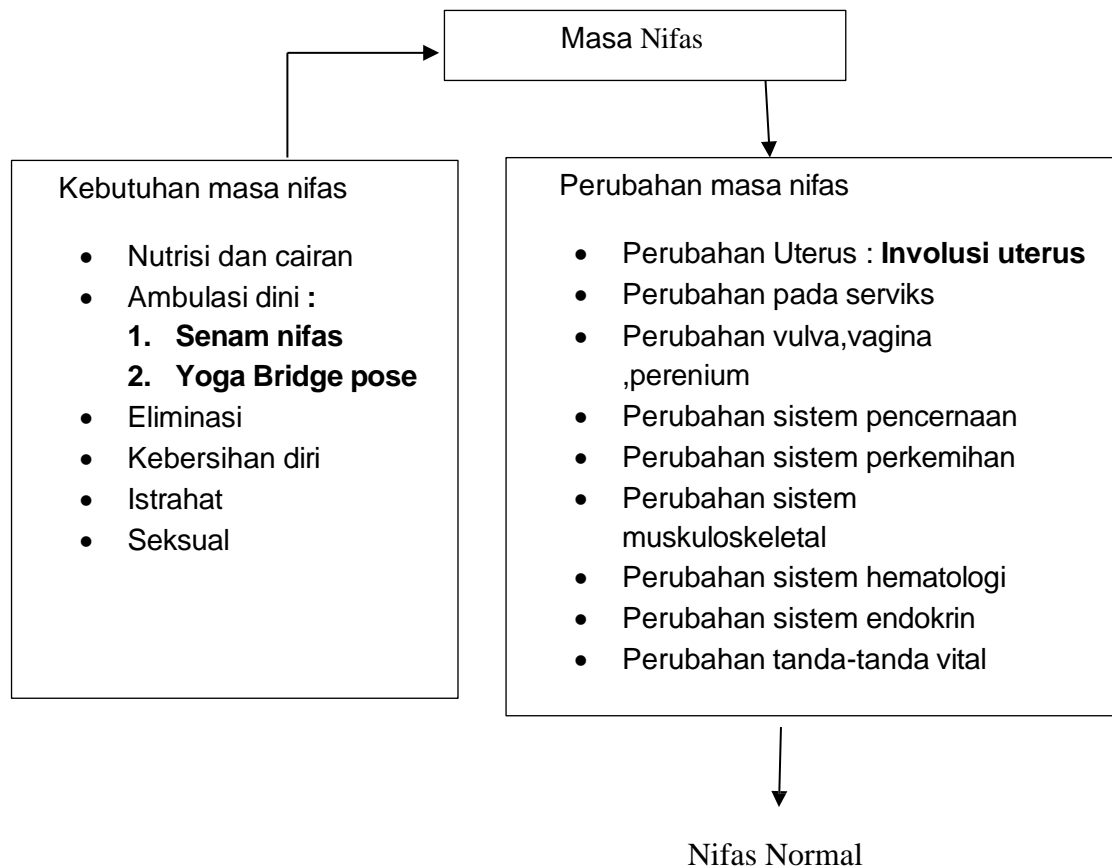
- a. Penugasan dari pemerintah sesuai kebutuhan dan/atau
- b. Pelimpahan wewenang melakukan tindakan pelayanan kesehatan secara mandat dari dokter.

C. Hasil Penelitian Terkait

Berdasarkan penelitian (Afriyani and Metha 2018) tentang hubungan senam nifas dengan involusi uterus. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uteri adalah dengan early ambulasi yang diimplementasikan dalam senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri dari hari pertama hingga hari ketujuh. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tinggi fundus uteri setelah hari ketujuh pada kelompok yang melakukan senam nifas didapatkan adalah 5,50 cm, sedangkan pada kelompok yang tidak melakukan senam nifas didapatkan adalah 7,60 cm

Berdasarkan penelitian (Marlinda Dewi Arum Sari , Kusumastuti 2021) yang berjudul "Application Of Postpartum Yoga for Accelerating the Decrease of Uterine Involution" menyebutkan bahwa selain bermanfaat untuk membantu proses involusi uteri, yoga pada ibu nifas juga sangat baik untuk kesehatan fisik dan mental meningkatkan kepedulian terhadap tubuh, mengurangi stres, menenangkan pikiran dan mempertajam konsentrasi dan sangat berpengaruh terhadap proses involusi.

E.Kerangka Teori



Sumber : (Rika Pitriani, S.S.T. and Rika Andriyani, S.S.T. 2014) ,
 (Eni indrayani, S.Si.T., M.P.H. 2023), (Marlinda Dewi Arum Sari
 , Kusumastuti 2021), (Pujiastuti Sindhu 2015)