

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Nifas

a. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas atau masa *puerperium* adalah masa setelah persalinan selesai dan berakhir setelah sekitar 6 minggu persalinan. Istilah *puerperium* berasal dari *puer* yang artinya anak dan *perium* artinya melahirkan menunjukkan berlangsungnya antara berakhirnya periode persalinan dan kembalinya organ-organ reproduksi wanita ke kondisi normal seperti sebelum hamil (Maryunani dalam Munthe, dkk, 2019).

Masa nifas ini dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas ini berlangsung sekitar 6 minggu (Rukiyah, dkk dalam Munthe, dkk, 2019).

Masa nifas (*puerperium*) yaitu masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas ini berlangsung sekitar 6 minggu (Sulistyawati dalam Munthe, dkk, 2019).

Masa nifas (*puerperium*) dimulai telah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu atau 42 hari. (Munthe, dkk, 2019)

b. Tujuan Masa Nifas

Tujuan diberikannya asuhan pada ibu selama masa nifas yaitu untuk:

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayi baik fisik maupun psikologis
- 2) Melaksanakan skrining yang komprehensif
- 3) Dapat mendeteksi masalah pada ibu dan bayi
- 4) Mengobati atau merujuk bila terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi, dan

- 5) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan kesehatan diri, keluarga berencana, menyusui, pemberian imunisasi kepada bayinya dan perawatan bayi sehat. (Munthe, dkk, 2019)

c. Tahapan Nifas

- 1) *Pueperium dini*, yaitu kepulihan dimana ibu telah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan.
- 2) *Puerperium intermedial*, yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya sekitar 6-9 minggu.
- 3) *Remote puerperium*, yaitu waktu yang diperlukan untuk pulih kembali dan sehat sempurna baik selama hamil atau sempurna berminggu-minggu, berbulan-bulan atau tahunan (Munthe, dkk, 2019)

Masa nifas dibagi menjadi tiga priode (Kemenkes RI, 2015) yaitu:

- 1) Priode pasca salin segera (*immediate postpartum*) 0-24 jam
Yaitu masa segera setelah plasenta lahir sampai dengan 24 jam. Pada masa ini sering terdapat masalah, misalnya perdarahan karena *atonia uteri*. Oleh karena itu, tenaga kesehatan harus dengan teratur melakukan pemeriksaan kontraksi *uterus*, pengeluaran *lochea* tekanan darah dan suhu.
- 2) Priode pasca salin awal (*early postpartum*) 24 jam-1 minggu
Pada priode ini tenaga kesehatan memastikan *involsi uteri* dalam keadaan normal. Tidak terdapat perdarahan, *lochea* tidak berbau busuk, tidak ada demam, ibu cukup mendapatkan makanan dan cairan, serta ibu dapat menyusui bayinya dengan baik.
- 3) Priode pasca salin lanjutan (*late postpartum*)
Pada priode ini tenaga kesehatan tetap melakukan perawatan dan pemeriksaan sehari-hari serta konseling KB (Saleha, dalam Asih & Risneni, 2016)

d. Perubahan Fisiologis Masa Nifas

Adapun perubahan fisiologis pada ibu nifas yaitu:

- 1) Perubahan sistem reproduksi menurut Walyani dan Purwoastuti (2016) meliputi:

- a) *Uterus* adalah organ yang mengalami banyak perubahan besar karena telah mengalami perubahan besar selama masa kehamilan dan persalinan. Pembesaran uterus tidak akan terjadi secara terus menerus, sehingga adanya janin dalam uterus tidak akan terlalu lama. Bila adanya janin tersebut melebihi waktu yang seharusnya, maka akan terjadi kerusakan serabut otot jika tidak dikehendaki. Pada uterus terjadi proses involusi. Proses involusi adalah proses kembalinya uterus ke dalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. (Asih&Risneni, 2016)
- b) *Lochea* adalah cairan sekret yang berasal dari kavum uteri dan vagina dalam masa nifas. Macam-macam lokea yaitu:
- a. *Lochea rubra*: hari ke 1-2, terdiri dari darah segar bercampur sisa-sisa ketuban, sel-sel desidua, sisa-sisa vernix caseosa, lanugo dan meconium.
 - b. *Lochea sanguinolenta*: hari ke 3-7, terdiri dari darah bercampur lendir yang berwarna kecoklatan
 - c. *Lochea serosa*: hari ke 7-14 berwarna kekuningan, dan
 - d. *Lochea alba* hari ke 14 setelah masa nifas hanya merupakan cairan putih
- c) Serviks mengalami *involusi* bersama-sama *uterus* setelah persalinan, ostium eksterna dapat dimasuki oleh 2 hingga 3 jari. Setelah 6 minggu persalinan serviks menutup.
- d) Vulva dan vagina mengalami penekanan serta perenggangan yang sangat besar selama proses melahirkan bayi, dan dalam beberapa hari pertama sesudah proses tersebut, kedua organ ini tetap berada dalam keadaan kendur. Setelah 3 minggu vulva dan vagina kembali sementara labia menjadi menonjol
- e) *Perineum* segera setelah melahirkan, *perineum* menjadi kendur karena teregang oleh tekanan kepala bayi yang bergerak maju. Saat *postnatal* hari ke-5, tonusnya sekalipun

tetap lebih kendur dari pada keadaan sebelum melahirkan.
(Munthe, dkk, 2019:89-90)

2) Perubahan Sistem Kardiovaskuler

Sistem kardiovaskuler yaitu denyut jantung, volume dan curah jantung meningkat segera setelah melahirkan karena terhentinya aliran darah ke plasenta yang mengakibatkan beban jantung meningkat yang dapat diatasi dengan haemokonsentrasi sampai volume darah kembali normal, dan pembuluh darah kembali ke ukuran semula (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:92)

3) Haematologi

Perubahan haematologi yaitu hari pertama masa nifas kadar fibrinogen dan plasma sedikit menurun, tetapi darah lebih kental dengan peningkatan viskositas sehingga meningkatkan pembekuan darah. Leukositis meningkat mencapai $15.000/mm^3$ selama persalinan dan tetap tinggi dalam beberapa hari postpartum. Faktor pembekuan yaitu suatu aktivasi faktor pembekuan darah terjadi setelah persalinan. Aktivasi ini bersamaan dengan tidak adanya pergerakan trauma atau sepsis yang mendorong terjadinya tromboemboli. Kaki ibu di periksa setiap hari untuk mengetahui adanya tanda-tanda trombosis. Varises pada kaki dan sekitar anus adalah umum pada kehamilan. Varises pada vulva umumnya kurang dan akan segera kembali setelah persalinan. (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:92)

4) Perubahan Sistem Perkemihan

Sistem perkemihan yaitu buang air kecil sering sulit selama 24 jam pertama. Kemungkinan terdapat spasme sfingter dan edema leher buli-buli sesudah bagian ini mengalami kompresi anatar kepala janin dan tulang pubis selama persalinan. Urin dalam jumlah yang besar akan dihasilkan dalam waktu 12-36 jam sesudah melahirkan. Setelah plasenta dilahirkan, kadar estrogen yang bersifat menahan air mengalami penurunan, keadaan ini akan

Kembali normal dalam tempo 6 minggu (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:93)

5) Perubahan Gastrointestinal

Perubahan gastrointestinal yaitu sering di perlukan waktu 3-4 hari sebelum faal usus kembali normal. Meskipun kadar progesterone menurun setelah melahirkan, namun asupan makanan juga mengalami penutrunan selama satu atau dua hari, gerak tubuh berkurang dan usus bagian bawah sering kosong jika belum melahirkan di beri enema. Rasa sakit di daerah perineum dapat menghalangi keinginan kebelakang. (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:93)

6) Sistem Endokrin

Sistem endokrin yaitu kadar estrogen menurun 10% dalam waktu sekitar 3 jam postpartum. Progesterone turun pada hari ke-3 postpartum. Kadar prolactin dalam darah beransur-ansur hilang. (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:93)

7) Sistem Muskuloskeletal

Sistem muskuloskeletal yaitu ambulasi pada umumnya dimulai 4-8 jam *postpartum*. Ambulasi dini sangat membantu untuk mencegah dan mempercepat proses involusio. (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:93)

8) Perubahan Integument

Perubahan integument yaitu penurunan melanin pada umumnya selama persalinan menyebabkan berkurangnya hyperpigmentasi kulit. Perubahan pembuluh darah yang tampak pada kulit karena kehamilan dan akan menghilang pada saat estrogen menurun. (Walyani, dkk dalam Munthe, dkk, 2019:94)

9) Perubahan berat badan

Perubahan berat badan yaitu kehilangan/penurunan berat badan pada ibu setelah melahirkan terjadi akibat kelahiran/keluarnya bayi, plasenta dan keluarnya bayi, plasenta dan cairan amnion/ketuban. Diuresis puerperalis juga

menyebabkan kehilangan berat badan selama masa puerperium awal. Pada minggu ke-7 sampai ke-8, kebanyakan ibu telah kembali keberat badan sebelum hamil, sebagian lagi mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk kembali keberat badan semula (Maryunani dalam Munthe, dkk, 2019:93)

e. Tanda Bahaya Masa Nifas

Adapun tanda bahaya masa nifas yang harus diperhatikan dan di waspadai tersebut antara lain yaitu:

1) Perdarahan

Merupakan perdarahan yang terjadi dengan jumlah darah melebihi 500 ml setelah bayi lahir. Menurut waktu dibagi menjadi dua yaitu perdarahan primer yang terjadi dalam 24 jam setelah anak lahir dan perdarahan sekunder yang terjadi setelah 24 jam anak lahir. Hal-hal yang menyebabkan perdarahan adalah *atonia uteri* atau rahim tidak berkontraksi, perlukaan jalan lahir, tertinggalnya sebagian ari-ari dan terlepasnya sebagian ari-ari dari rahim.

2) Suhu tubuh meningkat

Suhu tubuh ibu mungkin akan mengalami peningkatan pada hari pertama. Ini merupakan hal yang mungkin disebabkan oleh dehidrasi selama proses persalinan, usahakan untuk memperbanyak untuk mengganti cairan yang hilang. Namun apabila setelah 24 jam suhu tubuh ibu tetap mengalami peningkatan, maka bisa jadi ini merupakan tanda bahaya masa nifas yang menunjukkan tanda bahaya masa nifas yang menunjukkan adanya infeksi setelah persalinan.

3) Sakit kepala, penglihatan kabur, pembengkakan wajah

Jika hal tersebut terjadi maka kemungkinannya pada saat hamil ibu mengalami penyulit kehamilan berupa preeklamsia dan eklamsia. Pada umumnya gejala tersebut akan berkurang secara perlahan setelah ibu melahirkan, namun apabila masih terjadi hal ini merupakan tanda yang harus di waspadai dan diperlukan pemeriksaan segera.

4) *Sub Involusi Uterus*

Merupakan prosesi *involusi uteri* atau pengecilan rahim yang tidak berjalan sebagai mana mestinya, sehingga pengecilan rahim menjadi terhambat waspadai kemungkinan adanya *sub involusi uteri* apabila darah setelah melahirkan mengeluarkan bau yang sangat tidak enak dan keluar gumpalan darah yang besar atau banyak dalam darah nifas.

5) Tromboflebitis dan Emoli Paru

Tromboflebitis dan emoli paru rasa sakit yang muncul ditempat tertentu, misalnya perasaan lemah dan hangat di daerah betis atau paha di sertai atau tanpa di sertai kemerahan, bengkak dan nyeri pada saat menggerakkan kaki, kemungkinan tanpa adanya gumpalan darah pada pembuluh darah di kaki. Rasa sakit juga dapat dirasakan di dada, yang bida merupakan tanpa ada gumpalan darah pada paru-paru.

6) Depresi Setelah Persalinan

Depresi setelah persalinan periode nifas juga merupakan waktu dimana ibu dapat mengalami stres yang terjadi pasca persalinan, terutama pada ibu yang baru melahirkan untuk pertama kali. Tanpa adanya depresi pasca persalinan antar lain perasaan sedih, kecewa, sering menangis, gelisah, cemas, kehilangan ketertarikan terhadap hal yang menyenangkan, nafsu makan berkurang, kehilangan energi, motivasi dan tidak bisa tidur. Depresi ini merupakan salah satu bahaya masa nifas yang sering tak disadari, padahal kondisi ini harus diwaspadai karena dapat mempengaruhi ibu sehingga bisa mengabaikan bayinya. (Munthe, dkk, 2019:99-101)

2. *Involusi Uterus*

a. Pengertian *Involusi*

Involusi uterus merupakan suatu keadaan dimana uterus mengalami kontraksi dan retraksi sehingga menjadi keras yang

terjadi setelah bayi dilahirkan. Proses kontraksi dan retraksi menyebabkan adanya penutupan pembuluh darah besar yang bermuara pada bekas implantasi plasenta (Manuaba dalam Rianti Emy, 2018). Involusi uterus merupakan pengerutan uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram (Ambarwati dalam Rianti Emy, 2018).

Involusi uterus adalah kontraksi fundus *uterus* yang berada antara umbilikus dan dan simfisis pubis atau sedikit lebih tinggi yang terjadi setelah plasenta lahir (Cunningham dalam Rianti Emy, 2018). Pada involusi *uterus* terjadi suatu proses pada organ-organ reproduksi salah satunya adalah kembalinya ukuran dan posisi *uterus* seperti sebelum hamil.

b. Proses *Involusi Uterus*

Involusi terjadi karena masing-masing sel menjadi lebih kecil karena cytoplasma yang berlebihan dibuang. *Involusi* disebabkan oleh proses autolisis pada mana zat protein dinding rahim dipecah, diabsorpsi, dan dibuang dengan air kencing. Bagian lapisan dan strutum spongiosum yang tersisa menjadi nekrosis dan di keluarkan dengan *lochea*, sedangkan lapisan yang tetap sehat menghasilkan endometrium baru. Epitel baru terjadi dengan proliferasi sel-sel kelenjar sedangkan stroma baru dibentuk dari jaringan ikat di antara kelenjar kelenjar, Proses dalam involusi uterus adalah sebagai berikut

- 1) Autolysis, merupakan proses penghancuran diri sendiri yang terjadi di dalam otot uterine. Enzim proteolitik akan memendekkan jaringan otot yang telah sempat mengendur hingga 10 kali panjangnya dari semula dan lima kali lebar dari semula selama kehamilan
- 2) Terdapat polymorph phagolitik dan macrophages di dalam sistem vaskuler dan limfasik.
- 3) Efek oksitosin, menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga akan mengompres pembuluh darah yang

menyebabkan berkurangnya suplai darah ke uterus. Proses ini membantu untuk mengurangi situs atau tempat implantasi plasenta serta mengurangi perdarahan.

Dalam keadaan normal, uterus mencapai ukuran terbesar pada masa sebelum hamil sampai dengan kurang dari 4 minggu. Berat uterus setelah kelahiran kurang lebih 1 kg, sebagai akibat dari involusi. Satu minggu setelah melahirkan beratnya menjadi kurang lebih 500 gram. Pada akhir minggu kedua setelah melahirkan menjadi kurang lebih 300 gram. Setelah itu menjadi 100 gram atau kurang. Otot-otot uterus segera berkontraksi segera setelah postpartum (Susanto, 2019:115-117)

Tabel 2.1 Proses Involusi Uterus

Involusi	TFU	Berat Uterus
Bayi baru lahir	Setinggi pusat	1.000 gr
1 minggu	Pertengahan pusar simpisis	750 gr
2 minggu	Tidak teraba diatas simpisis	500 gr
6 minggu	Normal	50 gr
8 minggu	Normal seperti sebelum hamil	30 gr

c. Pengukuran *Involusi Uterus*

Pengukuran *involusi* dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus *uteri*, kontraksi *uterus* dan juga dengan pengeluaran *lochea*.

d. Tinggi Fundus *Uteri*

Hal yang harus diperhatikan pada saat melakukan pengukuran TFU adalah kandung kemih dalam keadaan kosong dan uterus dalam keadaan kontraksi atau rileks. Ada dua cara untuk melakukan pengukuran terhadap TFU dengan meteran, kedua cara ini dibedakan atas dasar penempatan meteran, cara tersebut adalah:

- 1) Meteran dapat diletakkan di bagian tengah abdomen wanita dan pengukuran dilakukan dengan mengukur dari batas atas

simfisis pubis sampai ke batas atas fundus. Meteran pengukur ini menyentuh kulit sepanjang uterus

- 2) Salah satu ujung meteran diletakkan di batas atas simfisis pubis dengan satu tangan; tangan lain diletakkan di batas atas fundus. Meteran diletakkan di antara jari telunjuk dan jari tengah dan pengukuran dilakukan sampai titik dimana jari mengapit meteran

Involusi uterus dari luar dapat diamati dengan memeriksa fundus uteri yaitu dengan;

- 1) Setelah persalinan TFU 2 cm di bawah pusat, 12 jam kemudian kembali 1 cm diatas pusat.
- 2) Pada hari kedua TFU 1 cm di bawah pusat.
- 3) Pada hari ketiga sampai keempat TFU 2 cm di bawah pusat.
- 4) Pada hari kelima sampai ketujuh TFU setengah pusat symfisis.
- 5) Pada hari kesepuluh TFU tidak teraba (Widjaja dalam Rianti Emy, 2018)

Pemeriksaan uterus meliputi mencatat lokasi, ukuran dan konsistensi antara lain:

- 1) Penentuan lokasi *uterus*, dilakukan dengan mencatat apakah fundus berada diatas atau dibawah umbilikus dan apakah fundus berada digaris tengah abdomen atau bergeser ke sisi kanan atau ke sisi kiri.
- 2) Penentuan ukuran *uterus*, dilakukan melalui palpasi dan mengukur TFU pada puncak fundus dengan jumlah lebar jari dari umbilikus atas atau bawah.
- 3) Penentuan konsistensi *uterus*, ada 2 ciri yaitu uterus keras teraba sekeras batu dan uterus lunak. Pemeriksaan dapat dilakukan dengan jari-jari tangan melakukan masasse pada *uterus*. Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi tersebut disebut *subinvolusi uterus*. *Subinvolusi* uterus sering disebabkan oleh infeksi dan atau tertinggalnya sisa

plasenta dalam uterus, bila *subinvolusi uterus* tidak tertangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut (Rianti Emy, dkk, 2018)

e. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Involusi*

Proses *involusi* dapat terjadi secara cepat atau lambat, faktor yang mempengaruhi *involusi uterus* antara lain:

1) Mobilisasi dini

Aktivitas otot-otot ialah dan retraksi dari otot-otot setelah anak lahir, yang diperlukan untuk menjepit pembuluh darah yang pecah karena adanya pelepasan plasenta dan berguna untuk mengeluarkan isi *uterus* yang tidak di perlukan, dengan adanya kontraksi dan rekraksi yang trus-menerus ini menyebabkan terganggunya peredaran darah dalam uterus yang mengakibatkan jaringan otot kekurangan zat-zat yang di perlukan sehingga jaringan otot-otot tersebut menjadi kecil.

2) Status gizi

Status gizi adalah tingkat kecukupan gizi seseorang yang sesuai dengan jenis kelamin dan usia. Status gizi yang kurang pada ibu *postpartum* maka pertahanan pada dasar ligamentum latum yang terdiri dari kelompok inflantasi sel-sel bulat yang di samping mengadakan pertahanan terhadap penyembuhan kuman bermanfaat pula untuk menghilangkan jaringan nerrotik, pada ibu *postpartum* dengan status gizi yang baik akan menghindari serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat *involusi uterus*.

3) Menyusui

Pada proses menyusui ada reflek *let down* dari hisapan bayi merangsang hipofise posterior mengeluarkan hormone oxytosin yang oleh darah hormone ini diangkat menuju *uterus* dan membantu *uterus* berkontraksi sehingga proses *involusi uterus* terjadi

4) Usia

Pada ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan, dimana proses penuaan terjadi peningkatan jumlah lemak penurunan elastisitas otot dan penurunan penyerapan lemak, protein, serta karbohidrat. Bila proses ini di hubungkan dengan penurunan protein pada proses penuaan, maka hal ini akan menghambat involusi uterus

5) Paritas

Paritas memengaruhi *involutio uterini*, otot-otot yang terlalu sering merenggang memerlukan waktu yang lama. (Walyani dan Purwoastuti 2015)

2. Senam Nifas

a. Pengertian Senam Nifas

Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan secepat mungkin oleh ibu setelah melahirkan supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula. (Astuti, dkk, 2015:63)

Otot itu sendiri adalah suatu jaringan yang mempunyai kemampuan untuk berkontraksi. Yang kita sebut sehari-hari sebagai daging sebenarnya tak lain adalah kumpulan serabut-serabut otot (Corwin dalam Rianti Emy, dkk, 2018). Adapun bagian dan fungsi dari otot *transversus abdominis* adalah sebagai berikut:

1) *Musculus rectus abdominis*

Bagian otot yang membentuk *sixpack*. *Rectus* berarti lurus dan *abdominis* adalah perut, yang berarti otot ini tegak lurus dengan perut. Otot ini berguna menjaga tulang belakang saat melakukan gerakan menekuk punggung kedepan dan menjaga panggul tetap stabil. Origo, tulang rawan iga ke V, VI, VII dan pada *processus xyphoideus sterni*. *Insertio*, bagian atas *osteo pubis*.

2) *Musculus eksternal abdominal oblique*

Otot ini berada di belakang tulang rusuk bagian bawah dan melintas menuju panggul. Otot ini berguna menunjang pergerakan tulang belakang. Selain itu berguna untuk menjaga kestabilan tulang belakang saat melakukan gerakan yang membuat tubuh menekuk kesamping dan rotasi. Origo, iga bagian bawah dada dengan otot yang membentang kearah melintang sisi kiri dan kanan bagian bawah perut. Insersio, crista illiaca.

3) Musculus internal abdominal oblique

Otot ini berada di bawah otot eksternal oblique, berperan menstabilkan tulang belakang ketika melakukan gerakan memutar atau membungkuk. Origo, crista illiaca dan ligament inguinal memanjang keatas. Insersio, tepi dari pubis dan bagian medial dari pectineal dan jaringan ikat linea alba.

4) Musculus transversus abdominis

Merupakan otot yang berada paling dalam diantara ketiga otot yang lain. Otot ini berperan dalam menstabilkan punggung bagian bawah saat Gerakan membungkuk. Saat melakukan aktivitas berlari, berjalan dan sebagainya. Origo, simfisis pubis dan insersio tulang rusuk ke tiga. (Rianti Emy, dkk, 2018).

Senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis dan berkelanjutan. yang dalam pelaksanaannya senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap dan dimulai dari tahap yang paling sederhana. Dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, maka hasil yang didapat pun diharapkan bisa optimal. (Astuti, dkk, 2015:63)

b. Tujuan Senam Nifas

Senam nifas dapat memperbaiki bagian-bagian tubuh yang bermasalah akibat kehamilan dan mengembalikan kekuatan dan stamina ibu intinya adalah menggerakkan seluruh tubuh untuk mendapatkan manfaat semaksimal mungkin. Berikut ini dijelaskan beberapa tujuan senam nifas:

- 1) Memperlancar kembalinya rahim ke bentuk semula (proses *involusi uteri*)
- 2) Mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu setelah melahirkan pada kondisi semula
- 3) Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masa nifas
- 4) Memelihara dan memperkuat kekuatan otot perut, otot dasar panggul, serta otot pergerakan
- 5) Memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh setelah hamil dan melahirkan, tonus otot pelvis, serta regangan otot tungkai bawah
- 6) Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises. (Astuti, dkk, 2015:63)

c. Manfaat Senam Nifas

Senam nifas sangat bermanfaat bagi ibu setelah melahirkan karena dapat mengembalikan bentuk tubuh secara fisik dan juga psikologis, sehingga ibu terhindar dari komplikasi fisik maupun psikologis selama nifas. Senam. Senam nifas diantaranya mempunyai manfaat:

- 1) Membantu penyembuhan rahim, perut dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Setelah melahirkan, otot perut pun jadi memanjang dan mengendur sesuai pertumbuhan kehamilan. Manfaat dari senam nifas yaitu untuk mengencangkan otot perut, liang sanggama, otot-otot sekitar vagina maupun otot dasar panggul, serta melancarkan sirkulasi darah.
- 2) Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar yang diakibatkan kehamilan
- 3) Menambahkan kemampuan psikologis dalam menghadapi stress dan relaks sehingga mengurangi depresi pascapersalinan. Paling tidak, dengan melakukan senam nifas, ibu tidak terlihat lesu ataupun emosional

- 4) Meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah. Kondisi tubuh yang kurang prima akibat letih dan tegang menyebabkan peredaran darah dan pernapasan belum kembali normal. Oleh karena itu, untuk membantu mengembalikannya tubuh ke bentuk dan kondisi semula, diperlukan latihan senam nifas yang teratur. Rehabilitasi atau pemulihan bisa menjadi lebih cepat, contohnya yaitu kemungkinan terkena infeksi pun menjadi kecil karena sirkulasi darahnya bagus
 - 5) Mencegah terjadinya varises, terutama di kaki
 - 6) Menghindari pembengkakan pada pergelangan kaki
 - 7) Mencegah kesulitan buang air kecil dan buang air besar, serta menumbuhkan atau memperbaiki nafsu makan hingga asupan makan bisa mencukupi kebutuhannya
 - 8) Mempertahankan postur tubuh yang baik
 - 9) Mengembalikan kerampingan tubuh. Umumnya, wanita yang habis melahirkan sering kali mengeluhkan bentuk tubuh yang melar. Walaupun hal ini seharusnya dimaklumi akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil.
 - 10) Membantu kelancaran pengeluaran ASI. (Astuti, dkk, 2015:63-64)
- d. Tata Cara Senam Nifas

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan tubuh ibu dan bermanfaat juga untuk memulihkan keadaan ibu, baik fisik maupun fisiologis. (Astuti, dkk, 2015:67) Durasi setiap melakukan senam antara 15-30 menit, dan ada 3 langkah utama dalam melakukan senam yaitu Langkah relaksasi awal, inti dan relaksasi akhir. Sedangkan setiap langkah terdiri dari beberapa gerakan senam. Senam dilakukan setiap hari mulai dari hari pertama sampai hari ketujuh *postpartum*.

Senam hari pertama, dimulai dengan relaksasi awal yang bertujuan agar ibu dapat terbiasa bernafas dengan baik dan dapat

mengulangi dengan benar pada hari selanjutnya, sehingga seluruh pembuluh darah dapat terisi oleh oksigen secara optimal, yang akan mempengaruhi kontraksi uterus dengan baik dan akan mempercepat pemulihan. Berikut langkah senam nifas secara bertahap:

1) Relaksasi awal

Relaksasi yaitu gerakan yang dilakukan pada setiap akan melakukan senam nifas, Adapun gerakan relaksasi awal tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Berbaring terlentang dengan posisi nyaman
- b) Mata di tutup ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
- c) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian Tarik nafas melalui hidung, tahan kurang lebih selama 15 deti, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.

2) Latihan inti senam nifas (hari kedua sampai ketujuh)

3) Relaksasi akhir

Duduk bersila, tutup mata, rileks, tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit.

Gerakan senam nifas

1) Senam hari pertama *postpartum*

- a) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
- b) Menutup mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
- c) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut, rasakan perubahan pada dada dan seluruh anggota tubuh. Ulangi gerakana dan lakukan selama 5 menit (Rianti Emy, dkk, 2018: 22)



Gambar 2.1 Senam hari pertama *postpartum*

- d) Duduk bersila, tutup kedua mata, rileks kemudian tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit (Rianti Emy, dkk, 2018: 23)



Gambar 2.2 Senam hari pertama *postpartum*

- 2) Senam hari kedua *postpartum*
- a) Berbaring terlentang dalam posisi nyaman
 - b) Menutup kedua mata, ciptakan rasa rileks pada semua otot-otot
 - c) Bayangkan hal-hal yang menyenangkan atau tenangkan pikiran sesuai dengan keyakinan. Kemudian tarik nafas melalui hidung, tahan selama 15 detik, lalu keluarkan melalui mulut rasakan perubahan pada dada dan anggota tubuh.
 - d) Berbaring terlentang dengan menarik kedua lengan keatas kepala sambil menarik kedua telapak kaki ke bawah, kemudian relaksan dengan mengembalikan kedua lengan



disamping badan dan kedua telapak kaki kembali seperti posisi semula. Lakukan sebanyak 10 kali, ini bertujuan untuk memulihkan dan menguatkan otot lengan (Astuti, dkk, 2015:67)

Gambar 2.3 Senam hari kedua *postpartum*

- e) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, angkat kaki kiri ke atas lebih kurang 30° dan lalu turunkan, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali untuk menarik otot transversus. Lakukan gerakan yang sama pada kaki kanan dengan miring ke kiri



Gambar 2.4 Senam hari kedua *postpartum*

- f) Berbaring miring ke kanan, tekuk kedua lutut, kemudian tarik kaki kiri keatas dan kebawah, tarik abdomen bagian bawah, lakukan gerakan secara perlahan sebanyak 5 kali. Dan lakukan gerakan yang sama pada kaki sebelah kanan dengan miring ke kiri.



Gambar 2.5 Senam hari kedua *postpartum*

- g) Berbaring terlentang, tekuk kedua lutut dan kaki datar di atas lantai. Letakkan tangan di atas abdomen bawah, biarkan lutut kanan sedikit ke arah luar, pastikan bahwa pelvis tetap pada posisinya, tahan 5 detik lalu rileks. Lakukan bergantian pada lutut kiri. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali. Gerakan ini bertujuan untuk mengencangkan otot abdomen.



Gambar 2.6 Senam hari kedua *postpartum*

- h) Duduk bersila, tutup kedua mata, rileks kemudian tarik nafas dalam dan lambat melalui hidung, respirasi secara maksimal, kemudian keluarkan secara perlahan dari mulut. Ulangi gerakan dan lakukan selama 5 menit (Rianti Emy, dkk, 2018:24-26)
- 3) Senam hari ketiga *postpartum*
- a) Lakukan gerakan yang sama dengan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam
- b) Berbaring terlentang, kedua kaki sedikit di buka, kontraksikan vagina tahan selama 5 detik kemudian rileks. Ulangi sebanyak 5 kali
- gerakan ini bertujuan untuk mengencangkan otot perut dan otot bokong.



Gambar 2.7 Senam hari ketiga *postpartum*

- c) Lakukan gerakan relaksasi akhir (Rianti Emy, dkk, 2018:27)
- 4) Senam hari keempat *postpartum*
 - a) Lakukan gerakan yang sama dengan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam
 - b) Berbaring lutut ditekuk, memiringkan panggul ke kanan. Kemudian kontraksikan otot-otot perut sampai tulang punggung mendatar dan kencangkan otot-otot tahan selama 5 detik kemudian rileks. Lakukan gerakan yang sama dengan memiringkan panggul ke kiri. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot punggung, otot perut dan otot bagian paha.



Gambar 2.8 Senam hari keempat *postpartum*

- c) Lakukan gerakan relaksasi akhir (Rianti Emy, dkk, 2018:27-28)
- 5) Senam hari kelima *postpartum*
 - a) Lakukan gerakan yang sama dengan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam

- b) Berbaring dengan lutut ditekuk kemudian kedua tangan menyentuh lutut dengan mengangkat kepala dan bahu sebesar 45° tahan selama 5 detik, kemudian relaksan dan lakukan sebanyak 5 kali. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot punggung, otot perut dan otot bagian paha



Gambar 2.9 Senam hari ke lima *postpartum*

- c) Lakukan gerakan relaksasi akhir (Rianti Emy, dkk, 2018:28-29)
- 6) Senam hari keenam *postpartum*
- a) Lakukan gerakan yang sama dengan pada hari kedua, yaitu gerakan pertama sampai dengan gerakan keenam
- b) Berbaring dengan lutut ditekuk kemudian kedua tangan menyentuh lutut dengan mengangkat kepala dan bahu sebesar 45° tahan selama 5 detik, kemudian relaksan dan lakukan sebanyak 5 kali. Gerakan ini bertujuan untuk melatih sekaligus otot-otot tubuh diantaranya otot punggung, otot perut dan otot bagian paha.



Gambar 2.10 Senam hari keenam *postpartum*

- c) Lakukan gerakan relaksasi akhir (Rianti Emy, dkk, 2018:29)

7) Senam hari ketujuh *postpartum*

- a) Lakukan gerakan relaksasi awal
- b) Berbaring terlentang, kedua lengan di bawah kepala dan kedua kaki diluruskan, angkat kedua kaki sehingga pinggul dan lutut mendekati badan semaksimal mungkin, lalu luruskan dan angkat kaki kiri dan kanan vertikal dan perlahan-lahan turun kan kembali ke lantai



Gambar 2.11 Senam hari ketujuh *postpartum*

- c) Gerakan ujung kaki secara teratur seperti lingkaran dari luar kedalam dan sebaliknya, lakukan selama 30 detik. Gerakan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot kaki dan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi resiko edema kaki



Gambar 2.12 Senam hari ketujuh *postpartum*

- d) Gerakan telapak kaki kiri dan kanan ke atas dan ke bawah seperti Gerakan menggergaji. Lakukan selama 30 detik. gerakan ini bertujuan untuk menguatkan otot-otot kaki dan memperlancar sirkulasi darah sehingga mengurangi resiko edema kaki



Gambar 2.13 Senam hari ketujuh *postpartum*

- e) Berbaring terlentang lalu bawa lutut mendekati badan bergantian kaki kanan dan kiri, kemudian sambil tangan memegang ujung kaki, urutlah mulai dari ujung kaki sampai batas betis lutut dan paha. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali



Gambar 2.14 Senam hari ketujuh *postpartum*

- f) Berbaring terlentang, angkat kaki lurus ke atas, jepit bantal diantara kedua kaki dan tekan dengan sekuatnya, sementara kedua tangan di bawah kepala, tahan selama 30 detik, lalu rileks. Ulangi gerakan sebanyak 5 kali



Gambar 2.15 Senam hari ketujuh *postpartum*

- g) Lakukan gerakan relaksasi akhir (Rianti Emy, dkk, 2018:30-32)

3. Pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus*

Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015) gerakan senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut sehingga tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan *postpartum*. Dengan demikian dilakukan senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan melancar sirkulasi darah, mengembalikan rahim pada posisi semula (*involution uteri*). (Usman Hastuti, Artika Dewie, Muthmainah Ahsan, 2019)

B. Kewewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Menurut UU Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2017 Tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan.

1. Pasal 18

dalam penyelenggaraan praktik bidan, bidan memiliki kewewenangan untuk memberikan:

- a. Pelayanan kesehatan ibu
- b. Pelayanan kesehatan anak dan
- c. pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana.

2. Pasal 19

- a. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 18 huruf a di berikan pada masa sebelum hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui dan masa antara dua kehamilan.
- b. Pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan:
 - 1) Konseling pada masa sebelum hamil
 - 2) Antenatal pada kehamilan normal
 - 3) Persalinan normal
 - 4) Ibu nifas normal
 - 5) Ibu menyusui, dan
 - 6) Konseling pada masa antara dua kehamilan
- c. Dalam memberikan pelayanan kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2), kebidanan berwewenang melakukan:
 - 1) Episiotomi
 - 2) Pertolongan persalinan normal
 - 3) Penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan II
 - 4) Penanganan kegawatdaruratan dan lakukan perujukan
 - 5) Pemberian tablet Fe pada ibu hamil
 - 6) Pemberian vitamin A dosis tinggi pada ibu nifas
 - 7) Fasilitasi/bimbingan inisiasi menyusui dini ada ASI eksklusif
 - 8) Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan postpartum
 - 9) Penyuluhan konseling
 - 10) Bimbingan pada ibu kelompok hamil
 - 11) Penyuluhan dan konseling bimbingan pada kelompok ibu hamil dan pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 kompetensi ke -5: bidan memberikan

asuhan pada ibu nifas dan menyusui yang bermutu tinggi dan tanggap terhadap budaya setempat.

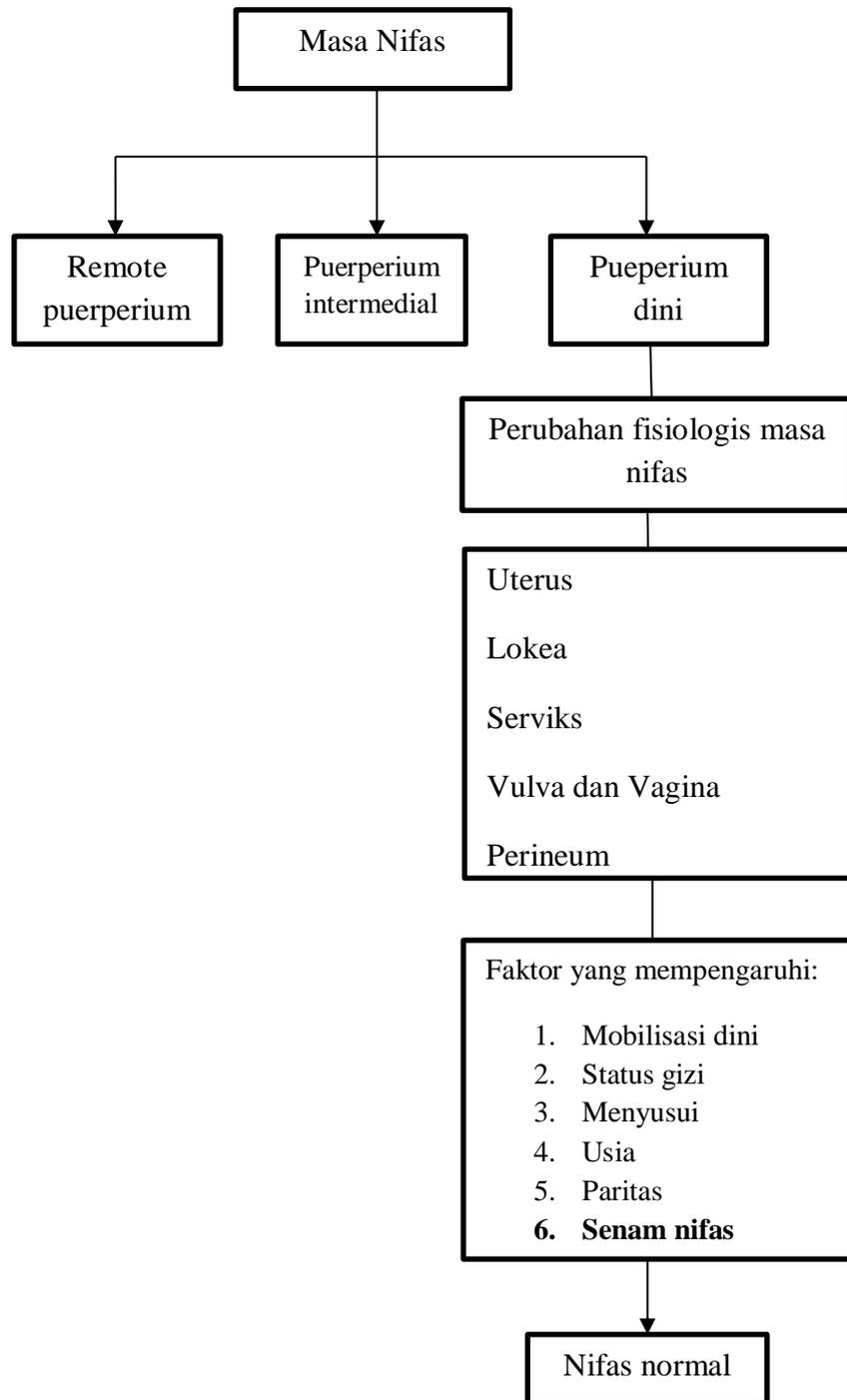
C. Hasil Penelitian Terkait

1. Berdasarkan hasil penelitian (Sulistiyawati, dkk dalam Saputri Ika Nur, dkk, 2020) di jelaskan lebih dari 50% responden yang sering melakukan senam nifas mengalami *involusi* yang lebih cepat 9 (52,9%) responden, sedangkan sisanya sering melakukan senam nifas tapi mengalami involusi yang lambat. Berdasarkan uji Fisher Exact Probability pada $\alpha= 0,05$ didapatkan nilai $P=0,02$ karena $P < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan senam nifas pada involusi uterus pada ibu postpartum di wilayah kerja puskesmas Tawang Sari Kabupaten Mojokerto. (Saputri Ika Nur, dkk, 2020)
2. Menurut Walyani dan Purwoastuti (2015) gerakan senam nifas dapat melatih dan mengencangkan otot-otot perut sehingga tidak langsung dapat merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal dan tidak terjadi perdarahan postpartum. Dengan demikian dilakukan senam nifas bagi ibu nifas yaitu memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan, meningkatkan ketenangan dan melancarkan sirkulasi darah, mengembalikan rahim pada posisi semula (*involution uteri*). (Usman Hastuti, Artika Dewie, Muthmainah Ahsan, 2019)
3. Berdasarkan hasil penelitian (Gunawan Indra dan Titi Astuti, 2015) bahwa terdapat perbedaan antar kedua kelompok dan penelitian dengan ditunjukkan oleh nilai selisih penurunan tinggi fundus uteri dalam setiap harinya pada kedua kelompok penelitian. Pada kelompok kontrol juga mengalami penurunan setiap hari karena secara fisiologis tinggi fundus uteri akan menurun dengan sendirinya dengan bertambahnya waktu, akan tetapi pada kelompok intervensi terlihat lebih berarti penurunannya karena ditambahkan senam nifas. Oleh karena itu, senam nifas mempunyai dampak yang baik terhadap penurunan tinggi fundus uteri.
4. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Elis Andi dan Rohani Mustari (2017) *tentang pengaruh senam nifas terhadap involusio uteri di Puskesmas Tobadak kab. Mamuju Tengah tahun 2017* hasil penelitian

diperoleh dengan mengobservasi langsung pada responden, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ibu yang melakukan senam nifas penurunannya lebih cepat dari pada ibu yang tidak melakukan senam nifas.

5. Berdasarkan hasil penelitian (Yanti, dkk dalam Fahriani Metha, dkk, 2020) Senam nifas yang dilakukan tepat waktu secara bertahap hari demi hari, akan membuahkan hasil yang maksimal dan dapat mempengaruhi *involusi uteri* sebagaimana dari tujuan senam nifas antara lain untuk mempercepat proses *involusi uteri* memperlancar pengeluaran *lochea*.

D. Kerangka Teori



Gambar 2.16 Kerangka teori

Sumber: (Astuti, dkk, 2015), (Walyani dan Purwoastuti 2015) dan (Munthe, dkk, 2019)