

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (*Puerperium*) merupakan masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis (Sulistyawati A, 2009). Proses involusi uterus adalah kembalinya uterus kedalam keadaan sebelum hamil setelah melahirkan. Proses ini di mulai segera setelah plasenta keluar akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Proses involusi dapat dinilai baik atau tidaknya dari penurunan TFU, kontraksi uterus, dan pengeluaran lochea.

Masalah fisiologis pada masa nifas salah satunya adalah proses pemulihan kondisi fisik ibu *postpartum* yaitu proses involusi uterus yang ditandai adanya rasa mulas pada perut ibu yang disebabkan oleh otot-otot yang berkontraksi. Adapun masalah patologis pada proses involusi uterus yang tidak sempurna disebut dengan subinvolusi uterus yang sering disebabkan karena infeksi akibat tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses *involusi uterus* tidak berjalan dengan normal, jika subinvolusi uterus tidak tertangani dengan baik akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut. (Indriyani, 2013)

Faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan pada masa nifas salah satunya adalah gangguan proses *involusi uterus* yang tidak sempurna atau yang sering disebut *subinvolusi uterus*. (Indriyani, 2003). Penyebab *sub involusi uterus* yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut . Untuk mempercepat proses *involusi uterus*, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas. (Ineke, Murti Ani, Sri Sumarni)

Senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Fungsinya adalah untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut. Manfaat melakukan senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. (Ineke, Murti Ani, Sri Sumarni).

Senam nifas Otot Abdominis Rianti atau senam nifas 'Otaria' adalah senam nifas modifikasi dengan Teknik relaksasi dan Latihan otot abdominis dengan pendampingan *caregiver*. *Caregiver* atau orang terdekat yang dimaksud adalah suami atau orang tua/mertua atau kakak/adik atau saudara yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum, yang sudah dilatih oleh bidan atau tenaga Kesehatan untuk mendampingi, memberi dukungan atau bantuan untuk ibu postpartum melakukan senam nifas Otaria di rumah. Durasi setiap melakukan senam nifas 15-30 menit. (Rianti Emy, dkk, 2018:04)

Hasil prasurvei dan wawancara pada bulan Februari 2021, di desa Wonodadi, Tanjung Sari, Lampung Selatan Tepatnya di PMB Trini yang memberikan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu nifas. Jumlah ibu nifas pada Februari 2021 sampai dengan Mei 2021 sebanyak 30 pasien, dimana salah satunya adalah Ny. K P3A0 usia 35 tahun. Hasil wawancara terhadap Ny. K Didapatkan saat melahirkan ada riwayat perdarahan postpartum yang terjadi pada hari ke 5 hal ini disebabkan karena kontraksi uterus tidak baik. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan senam nifas Otaria terhadap Ny. K agar involusi uterus dapat berjalan normal dan tidak terjadi perdarahan postpartum serta dapat mempercepat involusi uterus dengan menerapkan senam nifas Otaria.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa salah satu upaya untuk mempercepat proses involusi uterus yaitu dengan melakukan senam nifas Otaria. Maka masalah yang dapat dirumuskan adalah : “Apakah penerapan senam nifas Otaria dapat mempercepat proses involusi uterus pada ibu post partum terhadap Ny. K di PMB Trini ?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui efektifitas senam nifas dalam mempercepat proses involusi uterus terhadap Ny. K di PMB Trini

2. Tujuan khusus

- a. Mampu melakukan pengumpulan data ibu berdasarkan hasil pengkajian terhadap Ny. K yang telah dilakukan di PMB Trini
- b. Mampu mengidentifikasi diagnose atau masalah potensial terhadap Ny. K di PMB Trini
- c. Mampu mengidentifikasi dan menetapkan kebutuhan tindakan segera terhadap Ny. K di PMB Trini
- d. Mampu menyusun rencana asuhan terhadap Ny. K secara keseluruhan dengan tepat dan rasional berdasarkan masalah dan kebutuhan pasien di PMB Trini
- e. Mampu melaksanakan perencanaan Asuhan Kebidanan terhadap Ny. K dengan penerapan senam nifas di PMB Trini
- f. Mengevaluasi keefektifan hasil Asuhan kebidanan yang telah dilakukan pada Ny. K dengan senam nifas Otaria dalam mencegah subinvolusi uterus di PMB Trini.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengembangan ilmu dan bahan bacaan terhadap materi asuhan pelayanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu masa nifas dengan senam nifas Otaria

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Lahan Praktik

Sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan melalui pendekatan manajemen Asuhan Kebidanan pada ibu nifas dengan penerapan senam nifas Otaria untuk mempercepat involusi uterus serta mencegah terjadinya komplikasi yang akan timbul pada masa nifas. Serta mampu menerapkan ilmu pengetahuan yang telah diperoleh tentang pengetahuan senam nifas.

b. Bagi Penulis Lain

Diharapkan setelah dilakukan studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penulis lain yang akan melakukan penelitian terkait asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan penerapan senam nifas Otaria dalam mempercepat involusi uterus sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik.

c. Bagi Responden

Memberi wawasan bahwa senam nifas Otaria bermanfaat untuk pemulihan fisik ibu setelah melahirkan.

E. Ruang Lingkup

Studi kasus akan dilakukan terhadap Ny. K umur 35 tahun G3P2A0 umur kehamilan 40 minggu pada masa nifasnya dengan menerapkan senam nifas Otaria untuk mempercepat involusi uterus agar tidak terjadi perdarahan postpartum. Tempat studi kasus di PMB Trini pada bulan Februari sampai Mei 2021