

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (puerperium) merupakan masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti sebelum hamil. Ibu nifas mengalami pemulihan kembali kondisi fisik dan psikologisnya yang diharapkan pada periode 6 minggu setelah melahirkan adalah semua sistem tubuh ibu akan pulih dari berbagai pengaruh kehamilan dan kembali pada keadaan sebelum hamil salah satunya adalah perubahan uterus yang berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sukarni & Sudarti, 2014).

Menurut Saefudin (2000) dikutip dalam Martini (2012), diperkirakan bahwa 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian ibu pada masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama yang sebagian besar disebabkan karena perdarahan post partum. Salah satu penyebab perdarahan *post partum* adalah kegagalan involusi uteri.

Menurut Astuti, dkk tahun 2015 penyebab perdarahan *post partum* adalah atonia uteri, retensio plasenta, sisa plasenta, robekan jalan lahir, dan inversio uteri. Atonia uteri merupakan kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, melebar, lembek, dan tidak mampu menjalankan oklusi pembuluh darah. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Senam nifas dapat dimulai 6 jam setelah melahirkan dan dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan berkelanjutan yang dimulai dari tahap yang paling sederhana, dengan melakukan senam nifas sesegera mungkin, maka hasil yang didapat pun diharapkan bisa optimal (Astuti, Sri, & Dkk, 2015).

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. Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Nurafifah, 2019).

Perubahan uterus (involusi uterus) dapat diketahui dengan melakukan pemeriksaan palpasi untuk meraba dimana Tinggi Fundus Uteri-nya (TFU) (Fransisca, 2018). Indikator proses involusi uteri dapat dilihat melalui penurunan TFU, warna lochea dan keadaan kontraksi. Untuk mengembalikan organ reproduksi seperti keadaan sebelum hamil, maka ibu postpartum dianjurkan melakukan latihan penguatan otot transversus abdominis dan muscle pumping ekstremitas inferior setelah selesai persalinan (Rianti, 2018).

Salah satu cara melatih kekuatan otot transversus abdominis dan *muscle pumping ekstremitas inferior* adalah dengan cara melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan agar keadaan tubuhnya pulih kembali. Tujuan dilakukan senam nifas yaitu memperbaiki kondisi kesehatan, untuk mempercepat proses penyembuhan, memperbaiki elastisitas otot-otot yang telah mengalami peregangan 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, dkk,2016).

Sedangkan 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).

Hasil Pelaporan data nasional didapatkan bahwa dari target 100% cakupan pelaksanaan senam nifas ternyata Provinsi Lampung menempati urutan ke – 17 dari 33 provinsi di Indonesia yaitu sebesar 78,8% setelah DI Yogyakarta menempati urutan pertama yaitu sebesar 93,5% cakupan pelaksanaan senam nifas, urutan ke – 2 diraih oleh provinsi Bali sebesar 91,4% dan dilanjutkan oleh Provinsi Bengkulu mencapai 92,1% cakupan pelaksanaan senam nifas (Depkes RI, 2013).

Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan tahun 2020, cakupan pelaksanaan senam nifas di Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 30% dari 1000 kelahiran pada tahun 2020, padahal cakupan pelaksanaan senam nifas yang ditargetkan adalah sebesar 75%. Hal ini menunjukkan keadaan yang cukup memprihatinkan dan belum ada peningkatan yang signifikan dari tahun-tahun sebelumnya, sehingga perlu upaya serius dan bersifat segera ke arah yang dapat meningkatkan keberhasilan. Selain itu, perlu ditingkatkan lagi pelaksanaan senam nifas dengan menggerakkan petugas kesehatan baik di tingkat Rumah Bersalin, Puskesmas Rawat Inap dan Rumah sakit Daerah. Sehingga apa yang ditargetkan oleh pemerintah akan segera terwujud (Dinkes Lampung selatan, 2020).

Penelitian Fransisca (2019) tentang pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus pada ibu nifas, membuktikan bahwa ada pengaruh pelaksanaan senam nifas dengan involusi uterus. Rata-rata tinggi fundus uteri pada ibu yang melakukan senam nifas adalah 5,50 cm dan tinggi fundus uteri pada ibu yang tidak melakukan senam nifas adalah 7,60 cm. Hasil Uji statistik Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan tinggi fundus uteri antara ibu yang melakukan senam nifas dengan yang tidak melakukan senam nifas ($p=0,000$).

Hasil prasurvei dan wawancara pada bulan Januari 2023, di Kecamatan Natar, Lampung Selatan tepatnya di PMB Siti Hajar, SST yang memberikan pelayanan asuhan kebidanan ibu nifas. Jumlah ibu nifas pada Januari 2023 sampai dengan akhir Februari 2023 sebanyak 40 pasien dan beberapa memiliki riwayat perdarahan *post partum* yang disebabkan karena kontraksi

uterus yang tidak baik. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan senam nifas Otaria terhadap ibu nifas yang mengalami perdarahan *post partum* agar involusi uterus dapat berjalan dengan normal, serta dapat mempercepat proses involusi uterus dengan menerapkan senam nifas Otaria.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan masih rendah nya ibu *post partum* yang memiliki pengetahuan tentang penerapan senam nifas otaria dalam mempercepat proses involusi uterus, maka rumusan masalah dalam laporan tugas akhir ini adalah : “Bagaimana pengaruh penerapan senam nifas Otaria dalam mempercepat proses involusi uterus pada ibu *post partum* di PMB Siti Hajar Lampung Selatan Tahun 2023 ?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh penerapan senam nifas otaria dalam mempercepat proses involusi uterus terhadap ibu *post partum* di PMB Siti Hajar

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian asuhan kebidanan pada ibu *post partum* dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar
- b. Menyusun diagnosa kebidanan sesuai dengan masalah pada ibu *post partum* dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar
- c. Mengidentifikasi masalah potensial pada ibu *post partum* dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar
- d. Mengidentifikasi dan menetapkan kebutuhan tindakan segera terhadap ibu *post partum* dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar
- e. Merencanakan asuhan kebidanan terhadap ibu *post partum* dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar
- f. Melaksanakan asuhan kebidanan terhadap ibu *post partum* dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar

- g. Melakukan evaluasi asuhan kebidanan dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Siti Hajar

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 penerapan senam nifas Otaria dalam mempercepat proses 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

Asuhan kebidanan yang diberikan merupakan studi kasus dengan menjalankan 7 langkah varney dan metode dokumentasi dalam bentuk SOAP. Sasaran dalam memberikan asuhan kebidanan ini adalah dengan menerapkan senam nifas otaria pada ibu post partum selama 1 minggu untuk mempercepat proses involusi uterus. Waktu penulis mengkaji dimulai pada bulan Februari 2023. Tempat pengambilan kasus di PMB Siti Hajar Lampung Selatan.