

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa nifas merupakan periode yang akan dilalui oleh ibu setelah masa persalinan, yang dimulai dari setelah kelahiran bayi dan plasenta, yakni setelah berakhirnya kala IV dalam persalinan dan berakhir sampai dengan 6 minggu (42 hari) yang ditandai dengan berhentinya perdarahan. Masa nifas berasal dari bahasa latin dari kata puer yang artinya bayi, dan paros artinya melahirkan yang berarti masa pulihnya kembali, mulai dari persalinan sampai organ-organ reproduksi kembali seperti sebelum kehamilan. (Nurul Azizah, 2019). Pada masa ini diperlukan asuhan masa nifas karena pada saat ini merupakan periode kritis baik untuk ibu maupun bayinya. Masa kritis ini kemungkinan terjadi komplikasi masa nifas yang dikarenakan masuknya kuman-kuman kedalam alat genitalia pada masa persalinan atau nifas (Yuliana dan Hakim, 2020).

Angka Kematian Ibu di Provinsi Lampung tahun 2018 mencapai 69 per 100.000 KLH atau sebanyak 102 kasus. Pada tahun 2022, Angka Kematian Ibu (AKI) Kabupaten Lampung Selatan adalah sebesar 29,43 per 100.000 KH (5 kasus kematian ibu). 3 kasus diantaranya adalah kematian Ibu Nifas. Dan pada tahun 2021 terdapat juga kematian ibu yang salah satu penyebabnya adalah perdarahan pasca postpartum. (Dinkes Provinsi Lampung, 2022). berdasarkan hasil Audit Maternal Perinatal (AMP) adalah 2 pendarahan 81,81% (9 kasus), eklampsia 9,09% (1 kasus) dan Emboli Air Ketuban 9,09% (1 kasus), puskesmas way urang (1 kasus), (Khoiriyah dalam Silda 2020).

Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Fahriani et al., 2020). Dalam masa nifas, uterus akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan uterus ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Nurafifah & Kusbiantoro, 2019). Subinvolusi uteri atau tertundanya rahim kembali pada ukuran normal yang mengakibatkan perdarahan, dan terjadi diastasis recti abdominis atau otot-otot sixpack melebar atau terjadi pemisahan sisi kanan dan sisi kiri rektus abdominis (Ambarwati & Wulandari,

2010). Menurut Maryati (2014) sitasi Fadhillah (2021) penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah karena tertahannya fragmen plasenta yang akan menyebabkan infeksi dan perdarahan lanjut (late postpartum haemorrhage). Ciri- ciri apabila terjadi sub involusi diantaranya pengembalian ukuran uterus lambat, uterus terasa lunak dan kontraksinya jelek, lochea rubra banyak, berbau busuk (Susanti, Maharani dan Juwariyah, 2023).

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 memerlukan perawatan nifas yang efektif dan optimal yaitu antara lain dengan mobilisasi dini dan senam nifas. Latihan yang dilakukan pada otot- otot tertentu akan memberi efek yaitu aliran darah otot meningkat sehingga pengangkutan oksigendan nutrisi lain untuk otot juga meningkat, hal ini akan memberikan kekuatan pada otot secara maksimal. Salah satu cara untuk memperlancar involusi uteri adalah dengan melakukan pengencangan otot abdomen. Pengencangan otot abdomen merupakan latihan yang dilakukan oleh ibu nifas untuk menjaga otot abdominal agar menjadi lebih kuat setelah melewati proses persalinan (Mbombi, Thopola, & Kgole, 2017).

Pengencangan otot abdomen pada ibu nifas dapat dilakukan dengan cara senam nifas, senam nifas adalah latihan jasmani yang dilakukan oleh ibu-ibu setelah melahirkan setelah keadaan tubuhnya pulih kembali. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. (Ineke, Murti Ani, Sri Sumarni, 2016 )

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. Berdasarkan General Linear Model-model Repeated Measures (GLM-RM) untuk selisih ( $\Delta$ ) antara

tinggi rahim kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada kelompok intervensi hari ke 7 nifas dengan selisih 1,65 cm ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, dengan penerapan model senam nifas Otaria dan pendampingan caregiver maka tinggi rahim akan kembali normal pada hari ke 7 pasca melahirkan. (Rianti Emy, dkk, 2018)

Hasil prasurvei dan wawancara pada bulan Januari 2024, di Kecamatan Kalianda, Lampung Selatan tepatnya di PMB Annisak Meisuri, SST yang memberikan pelayanan asuhan kebidanan ibu nifas. Jumlah ibu nifas pada Januari 2024 sampai dengan akhir April 2024 sebanyak 30 pasien, dimana salah satunya adalah Ny. J P5A0 usia 35 tahun. Hasil wawancara terhadap Ny. J didapatkan riwayat persalinan yang lalu mengalami pendarahan, selain itu Ny. J juga multiparitas sehingga beresiko pendarahan postpartum. Asuhan dilakukan di PMB Annisak Meisuri, Kalianda, Lampung Selatan dan di PMB Annisak Meisuri ini belum pernah dilakukan senam nifas otaria. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan senam nifas Otaria terhadap ibu nifas tersebut agar involusi uterus pada persalinan saat ini dapat berjalan dengan normal dan tidak terjadi kontaksi uterus yang tidak baik, serta dapat mempercepat proses involusi uterus dengan menerapkan senam nifas Otaria.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah pada laporan kasus ini yaitu apakah ada pengaruh Senam Otaria terhadap percepatan pemulihan involusi uteri dan kebugaran bagi Ibu postpartum pada Ny. J Di PMB Annisak Meisuri, SST Lampung Selatan?

## **C. Tujuan Penyusunan**

### **1. Tujuan umum**

Dilakukan asuhan kebidanan terhadap Ny. J untuk mempercepat pemulihan involusi uteri ibu postpartum dengan penerapan senam otaria.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Dilakukan pengkajian asuhan kebidanan pada Ny. J dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam

nifas otaria di PMB Annsak Meisuri

- b. Dilakukan interpretasi data dasar pada Ny. J dengan melakukan Asuhan senam otaria selama 7 hari.
- c. Diidentifikasi diagnose kebidanan sesuai dengan masalah pada Ny.J dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria di PMB Annisak Meisuri
- d. Ditetapkan kebutuhan tindakan segera terhadap Ny. J dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria selama 7 hari.
- e. Dilakukan penyusunan perencanaan asuhan kebidanan terhadap Ny.J dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria selama 7 hari.
- f. Dilakukan asuhan kebidanan terhadap Ny.J dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria.
- g. Dilakukan evaluasi asuhan kebidanan dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria hari ke 7.
- h. Dilakukan dokumentasi asuhan kebidanan dengan menggunakan SOAP di PMB Annisak Meisuri,SST Lampung Selatan

#### **D. Manfaat**

##### 1. Bagi Institusi.

Manfaat bagi institusi adalah dapat dijadikan sumber referensi penerapan senam otaria untuk mempercepat pemulihan involusi uteri dan kebugaran bagi ibu postpartum

##### 2. Bagi lahan praktik

Bagi lahan praktik adalah dapat dijadikan sumber referensi untuk menerapkan senam otaria untuk mempercepat pemulihan involusi uteri dan kebugaran bagi ibu postpartum

##### 3. Bagi penulis lain.

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan tentang asuhan kebidanan pada ibu nifas serta mengurangi komplikasi yang mungkin

terjadi pada ibu nifas..

#### **E. Ruang Lingkup**

Asuhan kebidanan yang digunakan adalah dengan menggunakan 7 langkah varney, sasaran asuhan ditunjukan kepada Ny. J 35 tahun P5A0. Objek yang digunakan adalah senam nifas otaria selama 7 hari untuk mempercepat pemulihan involusi uteri. Hasil asuhan dievaluasi keberhasilannya pada hari ke 7. Asuhan diberikan di PMB Annisak Meisuri, SST, di Lampung Selatan yang dilakukan pada bulan Januari – April 2024.