

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau puerperium adalah periode setelah melahirkan hingga sekitar 6 atau 42 hari. Pada masa ini, organ reproduksi secara bertahap kembali ke kondisi sebelum kehamilan, yang dikenal sebagai involusi. Perawatan yang tepat selama periode nifas sangat penting, mengingat sekitar 60% dari angka kematian ibu terjadi pada fase ini. Perdarahan menjadi penyebab utama komplikasi dan kematian ibu selama masa nifas, dengan 50%-60% disebabkan oleh ketidakmampuan rahim untuk berkontraksi dengan baik (Fahriani et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2020 sekitar 810 wanita meninggal setiap hari, dengan total kematian ibu mencapai 295.000 orang, dan 94% di antaranya terjadi di negara berkembang (WHO, 2021). 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 genetalia pada masa persalinan atau nifas (Sopiah et al., 2023)

Masa nifas berlangsung sekitar 6 minggu (Fahriani et al., 2021). Pada periode ini, rahim secara perlahan kembali ke kondisi semula sebelum kehamilan melalui proses yang disebut involusi (Nurafifah & Kusbiantoro, 2022). Proses involusi uterus dapat dipantau dengan cara pemeriksaan palpasi untuk mengukur tinggi fundus uteri (TFU) (Fransisca & Yusuf, 2021).

Involusi uterus merupakan proses yang sangat penting untuk kembalinya rahim ke keadaan semula setelah melahirkan, karena jika gagal, bisa menyebabkan perdarahan nifas baik yang terjadi cepat maupun lambat (Anggarini, 2021). Beberapa indikator keberhasilan involusi uterus antara lain penurunan TFU, perubahan warna lochea, dan kondisi kontraksi uterus. Setelah melahirkan, ibu yang berada pada masa postpartum disarankan untuk melakukan latihan penguatan otot transversus abdominis dan muscle pumping pada ekstremitas inferior sebagai bagian dari pemulihan tubuh (Rianti et al., 2021).

Perubahan pada uterus (involusi uterus) dapat diketahui melalui pemeriksaan palpasi untuk meraba posisi Tinggi Fundus Uteri (TFU) (Fahriani et al., 2021). Proses involusi uterus dapat dipantau dengan melihat penurunan T FU, perubahan warna lokhea, serta kondisi kontraksi. Untuk membantu organ reproduksi kembali ke kondisi sebelum kehamilan, ibu postpartum disarankan melakukan latihan penguatan otot transversus abdominis dan muscle pumping pada ekstremitas bawah setelah persalinan (Rianti et al., 2021).

Salah satu metode untuk melatih kekuatan otot transversus abdominis dan meningkatkan muscle pumping pada ekstremitas bawah adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu pasca persalinan guna membantu pemulihan kondisi tubuh. Tujuan dari senam nifas adalah memperbaiki kesehatan, mempercepat proses penyembuhan, serta mengembalikan elastisitas otot yang mengalami peregangan selama kehamilan, khususnya pada otot punggung, dasar panggul, dan perut. Manfaat dari senam nifas antara lain adalah mengembalikan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, memperbaiki postur tubuh, serta mencegah komplikasi. Salah satu komplikasi yang dapat dicegah melalui senam nifas adalah perdarahan postpartum (Ineke & Ani, 2021)

Senam nifas Otot Abdominis Rianti, atau senam nifas "Otaria," merupakan senam nifas yang telah dimodifikasi dengan teknik relaksasi serta latihan otot abdominis yang dilakukan dengan pendampingan caregiver. Caregiver yang dimaksud adalah suami, orang tua/mertua, kakak/adik, atau anggota keluarga lain yang tinggal satu rumah dengan ibu postpartum. Mereka telah mendapatkan pelatihan dari bidan atau tenaga kesehatan untuk mendampingi, memberikan dukungan, serta membantu ibu dalam melakukan senam nifas Otaria di rumah. Senam ini dilakukan dengan durasi 15-30 menit setiap sesi (Rianti Emy et al., 2024)

Dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan tahun 2023, cakupan pelaksanaan senam nifas di Kabupaten Lampung Selatan sebanyak 30% dari 1000 kelahiran pada tahun 2023, padahal cakupan pelaksanaan

senam nifas yang ditargetkan adalah sebesar 75%. Hal ini menunjukkan keadaan yang cukup memperihatinkan 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 (Dinas Kesehatan Lampung Selatan, 2022).

Penelitian Fransisca & Yusuf, (2021) 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 ($p=0,000$).

Senam nifas Otaria (Otot Abdominis Rianti) adalah sebuah bentuk latihan pascapersalinan yang dimodifikasi, menggabungkan teknik relaksasi dan latihan otot perut, dengan pendampingan dari caregiver. Caregiver yang dimaksud adalah individu yang tinggal serumah dengan ibu pascapersalinan, seperti suami, orang tua, mertua, atau saudara, yang telah mendapatkan pelatihan dari bidan atau tenaga kesehatan. Peran caregiver adalah mendukung, membantu, dan mendampingi ibu dalam melaksanakan senam ini di rumah. Setiap sesi senam berlangsung selama 15-30 menit

Berdasarkan data survey di salah satu PMB Siti Jamila Desa Bangunan, Kecamatan Palas, Kabupaten Lampung Selatan dari bulan Februari-Maret terdapat ibu nifas primipara normal, salah satunya Ny.DAS P1A0 di TPMB Siti Jamila sudah dilakukan senam nifas tetapi senam nifas otaria termasuk senam nifas yang belum pernah dipraktikkan di TPMB Siti Jamila, oleh sebab itu penulis tertarik untuk memilih studi kasus dengan judul “PENERAPAN SENAM OTARIA UNTUK MEMPERCEPAT INVOLUSI UTERUS” di TPMB Siti Jamila..

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada laporan kasus ini yaitu apakah ada pengaruh penerapan Senam Otaria terhadap percepatan involusi uterus pada ibu post partum?

C. Tujuan Penyusunan

1. Tujuan Umum

Dilakukan asuhan kebidanan terhadap Ny.DAS P1A0 nifas hari ke-1 untuk mempercepat pemulihan involusi uterus dengan penerapan senam nifas otaria.

2. Tujuan Khusus

- a. Dilakukan pengkajian asuhan kebidanan pada Ny.DAS P1A0 dalam upaya mempercepat proses involusi uterus dengan penerapan senam nifas otaria
- b. Disusun diagnosa kebidanan sesuai dengan masalah pada Ny.DAS P1A0 nifas normal dengan penerapan senam nifas otaria
- c. Mengidentifikasi dan menetapkan kebutuhan potensial terhadap Ny.DAS P1A0
- d. Ditetapkan kebutuhan tindakan segera terhadap Ny.DAS P1A0 dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria
- e. Merencanakan asuhan kebidanan terhadap ibu post partum dalam upaya mempercepat proses involusi uterus menggunakan penerapan senam nifas otaria
- f. Dilaksanakan asuhan kebidanan terhadap Ny.DAS P1A0 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 pada Ny.DAS P1A0
- h. Pendokumentasiaan dengan soap setiap asuhan yang diberikan

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**i. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai bahan bacaan pada mahasiswa dalam menyusun Laporan Tugas Akhir khususnya program studi D-III Kebidanan pada Ibu Nifas dengan penerapan senam nifas otaria yang bertujuan untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

j. Bagi Lahan Praktik PMB sebagai bahan masukkan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan pada kliennya untuk meningkatkan asuhan kebidanan melalui pendekatan manajemen kebidanan dan pelayanan entrepreneur pada ibu nifas dengan penerapan senam nifas otaria yang bertujuan untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

k. Bagi Ibu Nifas

Dari asuhan kebidanan yang diberikan diharapkan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman ibu nifas untuk menerapkan senam nifas otaria untuk mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum.

l. Bagi Penulis Lain

Sebagai bahan masukkan, wawasan serta dapat meningkatkan kemampuan penulis lainnya dan dapat dijadikan sumber informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan Senam Nifas Otaria yang bertujuan untuk mempercepat involusi uterus pada ibu nifas.

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 ibu nifas hari ke 1

sampai hari ke 7, 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 Siti Jamila,di Lampung Selatan yang dilakukan pada tanggal 19-26 Maret 2025