

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 seperti semula (sebelum hamil), dan berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Ari, 2015). Masa ini merupakan masa yang cukup penting selain masa kehamilan dan persalinan bagi ibu nifas karena bila tidak dilakukan pemantauan, ibu nifas dapat mengalami berbagai masalah seperti *sepsis puerperalis infeksi* dan perdarahan (Saifuddin, 2012)

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*.

Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses *involusi*, sedangkan ketidaklancaran proses *involusi* dapat berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi pendarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses *involusi* (Diana, 2014). Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu

penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut. Latihan senam nifas dapat segera dimulai dalam waktu 24 jam setelah melahirkan lalu secara teratur setiap hari. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *involusi uterus* antara lain senam nifas, mobilitas dini ibu post partum, inisiasi menyusui dini, gizi, psikologis dan faktor usia serta faktor paritas (Diana, 2014).

Namun kenyataan yang didapatkan di lapangan senam nifas mulai jarang dilaksanakan. Senam nifas jarang dilakukan dapat disebabkan karena ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan diyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 42 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas. Menurut Salamah (2013) umumnya para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, sang ibu khawatir gerakan-gerakan yang akan dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal, apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini, itu bisa memperlancar terjadinya proses *involusi uterus* (kembali rahim ke bentuk semula).

Involusi uterus adalah suatu proses dimana *uterus* kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera

setelah *plasenta* lahir akibat kontraksi otot-otot polos *uterus*. Intensitas kontraksi *uterus* meningkat secara bermakna segera setelah lahir, diduga terjadi sebagai respon terhadap penurunan volume *intrauterine* yang sangat besar. *Hemostatis* pascapartum dicapai terutama akibat kompresi pembuluh darah *intramiometrium*. Hormon yang dilepaskan kelenjar *hipofisis* memperkuat dan mengatur kontraksi *uterus*, mengkompresi pembuluh darah, dan membantu *hemostasis*. Selama 1 sampai 2 jam pertama pascapartum intensitas kontraksi *uterus* bisa berkurang dan menjadi tidak teratur. Karena penting sekali untuk mempertahankan kontraksi *uterus* selama masa ini, ibu dianjurkan menyusui bayinya.

Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kontraksi *uterus* yang kurang baik dan *uterus* yang lembek. Salah satu cara agar kontraksi tetap baik sampai akhir nifas adalah mobilisasi dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Karena dengan senam nifas maka otot-otot yang berada pada *uterus* akan mengalami kontraksi dan retraksi yang mana dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada *uterus* yang meregang dapat terjepit sehingga perdarahan dapat dihindari (Maryunani 2011). Alasan-alasan kenapa ibu tidak melakukan senam nifas yaitu pertama, karena ibu tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena bahagianya melahirkan anak yang sehat, jadi yang terpikirkan hanya bagaimana cara mengasuh anak yang baik. Ketiga, karena kondisi tubuh ibu masih lemah dan untuk bangun masih terasa sakit, maka tidak terpikirkan oleh ibu untuk

melakukan senam nifas (yuliana, 2008). Sebagai petugas kesehatan menyarankan harus mampu menjalankan perannya dalam meningkatkan pengetahuan para ibu dengan memberikan penyuluhan tentang senam nifas kepada para ibu nifas maka kemungkinan besar mereka melakukannya walaupun tanpa di dampingi seorang petugas kesehatan (Aminah, 2011).

Berdasarkan hasil survey bulan Januari-Desember 2018 yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara diperoleh data bahwa ada 78 ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu dan ibu nifas yang melakukan senam nifas ada 16 ibu nifas dan yang tidak melakukan senam nifas ada 62 di duga karena takut sakit, takut bergerak dan takut nyeri luka jahit. Oleh karena itu bidan dalam asuhan masa nifas harus bisa membantu menimbulkan rasa percaya diri pada ibu nifas tentang manfaat senam nifas terhadap *involsi uterus* pada ibu nifas , karena bila klien gugup dalam melakukan gerakan senam nifas maka akan timbul rasa takut sehingga *involsi uterus* tidak kembali seperti keadaan sebelum hamil dengan cepat .

Berdasarkan uraian diatas maka penulis telah melakukan penelitian, "Pengaruh Senam Nifas Terhadap *Involsi Uterus* pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara".

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah, "Apakah ada pengaruh

senam nifas terhadap *involutio uteri* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap *involutio uteri* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui keadaan *involutio uteri* pada ibu nifas yang melakukan senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara.
- b. Untuk mengetahui keadaan *involutio uteri* pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara.
- c. Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap *involutio uteri* pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Kulisusu Kabupaten Buton Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Kebidanan

Sebagai dasar pertimbangan dalam melakukan intervensi kebidanan mandiri melalui senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu nifas

2. Puskesmas Kulisusu

Sebagai masukan untuk mengetahui bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu nifas.

3. Poltekkes Kemenkes Kendari

Sebagai masukan untuk memperluas wawasan mahasiswa jurusan kebidanan, khususnya jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari tentang pengaruh senam nifas terhadap *involusi uterus* pada ibu nifas.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Yusro Hadi M dan Mratini Fairus (2014) yang berjudul Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan *Involusi uterus* Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Lampung Utara. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Yusro Hadi M dan Mratini Fairus adalah jenis penelitian. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* yang memakai rancangan *pretest dan posttest desaign* sedangkan penelitian Yusro Hadi M dan Mratini Fairus adalah survei analitik dengan pendekatan *cohort*
2. Penelitian Fitriana Ikhtiarinawati dan Lilis Dwi (2012) yang berjudul Perbedaan Penurunan Tinggi *Fundus uteri* Berdasarkan Jenis Persalinan Pada ibu Nifas Fisiologi Dan Post *Sectio Caesarea*.. Perbedaan

dengan penelitian ini adalah jenis penelitian. Jenis penelitian ini dengan *quasi eksperimen* yang memakai rancangan *pretest dan posttest design* sedangkan penelitian Fitriana Ikhtiarinawati dan Lilis Dwi adalah analitik komparatif dengan menggunakan *cross sectional*.