

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia mencapai 303.000 jiwa. Di kawasan ASEAN, AKI sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup, dengan Indonesia sebagai salah satu negara dengan angka yang tinggi. Penyebab utama kematian ibu di Indonesia meliputi pendarahan (28%), eklamsia (24%), dan infeksi (11%) (Noftalina *et al.*, 2021).

Untuk mengurangi angka kematian ibu, pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 Pasal 21 mengatur pelayanan kesehatan pasca persalinan. Salah satu upaya yang dilakukan adalah deteksi dini infeksi dan komplikasi melalui kunjungan kesehatan sebanyak empat kali selama masa nifas. Bidan berperan penting dalam fase ini melalui pendidikan kesehatan, pemantauan, dan deteksi dini risiko komplikasi (Menkes RI, 2021).

Namun, kebiasaan masyarakat di Indonesia masih banyak yang tidak selaras dengan anjuran kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Sebagian besar masyarakat di Indonesia, percaya adanya mitos, yang berhubungan dengan ibu hamil dan perawatan selama masa nifas. Misalnya senam nifas pasca persalinan yang jarang dilakukan, cenderung disebabkan oleh ibu pasca persalinan yang tidak melakukan banyak kegiatan, bebas takut mengikat, masih melukai luka perineum dan adanya keyakinan yang telah dibuat dan dimiliki. Namun, budaya di Indonesia masih banyak yang tidak sejalan dengan program kesehatan yang telah ditetapkan. Sebagian besar masyarakat masih mempercayai mitos yang berkaitan dengan ibu hamil dan perawatan masa nifas. Contohnya, senam nifas pasca persalinan jarang dilakukan karena adanya anggapan bahwa ibu pasca persalinan harus banyak beristirahat dan menghindari aktivitas yang dianggap dapat memperparah kondisi luka perineum (Puspita, 2020).

Masa post partum atau masa nifas adalah periode setelah persalinan yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, di mana tubuh ibu mengalami perubahan

fisiologis, seperti involusi uterus, pengenduran otot dinding perut, serta kelemahan otot vagina, perineum, dan sekitar lubang kemih (Norfitri & Pusparina, 2021). Jika terjadi gangguan dalam adaptasi fisiologis ini, salah satu risiko utama adalah kegagalan involusi uterus yang dapat menyebabkan perdarahan postpartum, yang berpotensi menjadi penyebab kematian ibu.

Salah satu upaya yang dapat membantu adaptasi fisiologis pada masa nifas dan meningkatkan kesehatan ibu adalah senam nifas. Senam nifas merupakan latihan fisik yang bertujuan untuk merangsang otot-otot rahim agar berfungsi optimal, sehingga dapat mencegah perdarahan postpartum dan mempercepat pemulihan kondisi tubuh ibu (Hestin Dwi Rahayu & Widyaningsih, 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa senam nifas memiliki dampak positif terhadap involusi uterus. Hasil studi Rahayu & Solekah (2020), (Rosdiana, Jamila, 2022) mengungkapkan bahwa senam nifas mempercepat pemulihan kondisi ibu setelah persalinan dan mencegah komplikasi yang berhubungan dengan regangan otot selama kehamilan (Sambas, 2024).

Pengetahuan ibu postpartum tentang senam nifas dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, pendidikan, paritas, pekerjaan, dan status ekonomi (Riyana & Huda, 2022). Ibu yang lebih muda dan berpendidikan rendah cenderung memiliki pengetahuan yang lebih sedikit dibandingkan ibu yang lebih tua atau berpendidikan lebih tinggi. Demikian pula, ibu yang telah melahirkan beberapa kali, memiliki pekerjaan, atau memiliki status ekonomi lebih baik cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik tentang senam nifas. Faktor-faktor ini perlu diperhatikan untuk meningkatkan edukasi tentang pentingnya senam nifas bagi ibu nifas.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 10 ibu nifas di Wilayah Puskesmas Cilamaya, ditemukan bahwa 8 ibu nifas kurang mengetahui tentang senam nifas, sementara 2 ibu lainnya mengetahui tentang senam nifas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas berdasarkan karakteristik di Wilayah Puskesmas Cilamaya, Kecamatan Blanakan, Kabupaten Subang Tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Wilayah Puskesmas Cilamaya Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Wilayah Puskesmas Cilamaya Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas berdasarkan pengetahuan ibu
2. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas berdasarkan umur ibu
3. Untuk mengetahui mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas berdasarkan pendidikan
4. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas berdasarkan paritas

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Berdasarkan Karakteristik Di Wilayah Puskesmas Cilamaya Kecamatan Blanakan Kabupaten Subang Tahun 2025.

1.4.2 Bagi Ibu Nifas

Dapat menjadi salah satu sarana informasi untuk mengetahui tentang senam nifas dan pengetahuan bagi ibu nifas tentang senam nifas.

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam peningkatan pemberian asuhan kebidanan pada ibu nifas tentang pentingnya senam nifas.