

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Setelah masa nifas, organ reproduksi secara berlahan 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 pada uterus yang berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil (Sukarni, 2015).

Setelah persalinan terjadi involusi pada hampir seluruh organ tubuh wanita. Sebagai akibat kehamilan dinding perut menjadi lembek dan lemas disertai adanya striae gravidarum yang membuat keindahan tubuh akan sangat terganggu, oleh karena itu mereka akan selalu berusaha untuk memulihkan dan mengencangkan dinding perut yang sudah tidak indah lagi. Cara untuk mengembalikan bentuk tubuh menjadi indah dan langsing seperti semula adalah dengan melakukan latihan dan senam nifas. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tinggi fundus uteri diantaranya menyusui dini, mobilisasi dini, senam nifas, gizi, psikologis, faktor usia dan paritas (Saleha, 2013).

Ibu membutuhkan latihan-latihan tertentu pada masa nifas yang dapat mempercepat proses involusi. Involusi uterus meliputi reorganisasi dan pengeluaran desidua/endometrium dan eksfoliasi tempat perlekatan plasenta yang ditandai dengan penurunan ukuran dan berat serta perubahan lokasi uterus yang ditandai dengan warna dan jumlah lochea. Masalah-masalah yang muncul apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Penyebab sub involusi uteri yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta yang akan menyebabkan infeksi dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Untuk mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas (Maritalia, 2014).

Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan olahraga. Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki peradaran darah, menjaga kekutan otot serta memperbaiki kelenturan otot. Jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas (Maryati, 2013).

Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Urgensi senam nifas secara mekanismenya dapat mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut dan mengurangi risiko terjadinya subinvolusi (Remelda, 2012). Para ibu kerap

merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan, dikarenakan ibu merasa khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini termasuk senam nifas. Efek dari senam nifas ini salah satunya adalah untuk mempercepat proses involusi uteri. Pengukuran involusi uteri dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, dengan menggunakan jari maupun cm (Rahayu, 2012).

Penelitian yang dilakukan Ineke (2016) mengenai pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea pada primipara didapatkan hasil bahwa ada pengaruh senam nifas terhadap tinggi fundus uteri dan jenis lochea. Penelitian yang dilakukan Sumiati (2014) tentang hubungan senam nifas dengan involusi uteri hasilnya ada hubungan dengan involusi uteri. Penelitian yang dilakukan Feni Dwi (2013) tentang hubungan karakteristik dan tingkat pengetahuan ibu nifas dengan praktek senam nifas diperoleh hasil adanya hubungan antara karakteristik umur, pendidikan, pekerjaan dan paritas serta tingkat pengetahuan dengan praktek senam nifas.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kiaragoong, pada tahun 2018 kejadian subinvolusi dan sebanyak 98 orang dari jumlah persalinan 462 orang (21,21%) ada kejadian lochea yang berbau sebanyak 2 orang (0,4%) dan terjadi perdarahan pada masa nifas sebanyak 32 orang (6,9%). Sisanya mengalami masa nifas normal. Menurut bidan sampai saat ini belum ada kelas senam ibu nifas. Hasil wawancara terhadap 5 orang nifas, 2 orang mengatakan sekedar mendengar tentang senam nifas tetapi belum mengetahui manfaat,

tujuan dan cara melakukan senam nifas dan 3 orang mengatakan tidak pernah mendengar senam nifas, dan dari kelima ibu tersebut mengatakan tidak pernah melakukan senam nifas. Menurut bidan desa masalah yang sering muncul salah satunya adalah keterlambatan involusi uteri seperti pada hari kesepuluh masih ada yang tiga jari atau dua jari di atas simfisis. Adanya kejadian sub involusi uteri, salah satunya bisa diatasi dengan pelaksanaan senam nifas. Sehingga pada penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen berupa pelaksanaan senam nifas.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengambil judul penelitian mengenai "Pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya yaitu "Bagaimana pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019?."

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran involusi uteri pada ibu nifas yang melakukan senam nifas di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019.
2. Untuk mengetahui gambaran involusi uteri pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019.
3. Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri di Puskesmas Kiaragoong Kecamatan Kadungora Kabupaten Garut tahun 2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan bagi peneliti sesuai dengan keilmuan yang didapat selama kuliah untuk mengetahui lebih dalam tentang manfaat senam nifas.

2. Bagi institusi

Dapat memberikan informasi data, sehingga dapat digunakan untuk menyusun materi pembelajaran terhadap calon bidan dalam tindakan pelayanan kesehatan berupa pentingnya senam nifas yang dilakukan pada ibu pasca persalinan dalam membantu mempercepat proses involusi uteri.

3. Bagi Ibu Post Partum

Hasil penelitian diharapkan ibu melakukan senam nifas sehingga ibu bisa merasakan manfaat dari senam nifas.