

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (maternal mortality rate) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. AKI merupakan salah satu target global Sustainable Development Goals (SDGs) dalam menurunkan AKI menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030.

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu didunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. AKI di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 memperlihatkan 4.627 kematian di Indonesia. Jumlah ini meningkat dibandingkan tahun 2019 sebanyak 4.221 kematian. Provinsi dengan AKI tertinggi berada di Jawa Barat dengan jumlah kematian ibu 745 dan terendah pada provinsi Kalimantan utara dengan jumlah kematian ibu 18. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2020 diakibatkan oleh perdarahan sebesar 1.330 kasus, hipertensi pada kehamilan sebesar 1.110 kasus, dan gangguan sistem sirkulasi darah sebesar 230 kasus. Di Jawa Barat sendiri

penyebab kematian ibu tertinggi akibat hipertensi dalam kehamilan sebanyak 214 dan akibat perdarahan 206. Jumlah kematian Ibu tahun 2020 di Kota Bogor sebanyak 14 kasus atau 74,70 per 100.000 KH, sama dengan tahun 2019. Penyebab Kematian ibu di Kota Bogor disebabkan oleh Hipertensi selama kehamilan yaitu sebanyak 4 kasus (30,77%), 2 kasus perdarahan 15,38%, gangguan system peredaran darah 15,38%, gangguan metabolik 7,38% dan penyebab lainnya sebesar 38,46%. (KEMENKES, 2021)

Masa nifas dimulai dari selesai persalinan sampai alat reproduksi kembali seperti sebelum hamil, lamanya masa nifas sekitar 6-8 minggu. Proses pemulihan alat reproduksi perlu diperhatikan, maka dari itu perlu adanya pemantauan tinggi fundus uteri dan derajat kontraksi. Uterus yang bisa berkontraksi dengan baik ukurannya akan berkurang dan saat di palpasi tidak teraba lagi. (Nurniati, Ermawati, & Lisma, 2014)

Perdarahan postpartum merupakan salah satu komplikasi pada ibu postpartum yang dapat dicegah sedini mungkin dengan senam nifas. Selama latihan postnatal, ada kontraksi otot perut, yang mendukung proses regresi. Pada ibu nifas banyak yang tidak melakukan senam nifas karena tiga alasan. Pertama, karena tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena tidak Bahagia dengan kelahiran buah hatinya. Ketiga, karena alasan sakit. (Friska, Asuhan Kebidanan Ibu Nifas, 2016)

Pada masa nifas ibu dianjurkan untuk melakukan mobilisasi dini. Mobilisasi dini merupakan suatu aspek yang terpenting pada fungsi fisiologis untuk mempertahankan kemandirian. Pada masa nifas ibu berpeluang untuk terjadinya kematian maternal, sehingga perlu mendapatkan pelayanan kesehatan masa nifas yang optimal. Sesudah bersalin, ibu tidak boleh berbaring terus menerus, walaupun merasakan letih dan sakit. Ibu dianjurkan untuk mobilisasi dua jam sesudah melahirkan, misalnya miring kiri atau kanan, duduk, turun dari tempat tidur dan berjalan sendiri. (Supingah & Arifah, 2017)

Masa nifas ibu membutuhkan latihan- latihan untuk mempercepat proses involusi. Involusi uterus terdiri dari perbaikan dan peluruhan lapisan dinding rahim serta mengangkat tempat melekatnya plasenta yang dapat dilihat dengan penurunan ukuran dan berat serta lokasi uterus dengan jumlah dan warna lokia. Untuk mengembalikan uterus seperti sebelum hamil, salah satu latihan yang dilakukan adalah senam nifas. (Ineke, Murti, & Sri, 2016)

Senam nifas merupakan latihan pergerakan otot yang dilakukan setelah melahirkan terdiri dari ambulasi dini dan latihan fisik dengan latihan sederhana selanjutnya dilanjutkan latihan yang lebih berat. Manfaat senam nifas diantaranya dapat mengembalikan kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan dinding perut dan otot perineum, membentuk postur tubuh yang baik dan menghindari komplikasi pada ibu postpartum. (Ineke, Murti, & Sri, 2016)

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk mengetahui dan membahas seberapa besar pengaruh senam nifas dalam mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitiannya adalah “Bagaimanakah penurunan involusi uterus pada ibu postpartum setelah melakukan Senam Nifas”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan involusi uterus pada ibu postpartum setelah dilakukan penerapan senam nifas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu postpartum
- b. Menganalisis penurunan tinggi fundus uteri ibu postpartum sebelum dan sesudah melakukan senam nifas

D. Manfaat

1. Peneliti

- a. Hasil penelitian ini dapat diharapkan menjadi salah satu sumber informasi serta menjadi kerangka acuan untuk penelitian selanjutnya.

- b. Menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti dalam melakukan penelitian terhadap penerapan senam nifas dalam mempercepat penurunan involusi uterus pada ibu postpartum.

2. Institusi

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan dan referensi untuk meningkatkan kualitas pendidikan keperawatan pada ibu postpartum.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sumbangan ilmu kepada mahasiswa keperawatan sebagai kajian teoritis maupun fakta empiric terhadap ibu postpartum.

3. Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar informasi dan pertimbangan untuk menambah pengetahuan, keterampilan dan sikap dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan pada ibu postpartum dalam mempercepat involusi uterus dengan menerapkan senam nifas.