

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat suatu negara. AKI yang rendah dapat menunjukkan bahwa derajat kesehatan masyarakat negara tersebut baik. Berlaku juga sebaliknya, AKI yang tinggi menjadi salah satu indikator bahwa derajat kesehatan masyarakatnya masih belum baik. AKI negara-negara berkembang biasanya masih tinggi, seperti halnya di negara kita, Indonesia. AKI ini menggambarkan jumlah kematian perempuan hamil atau kematian dalam 42 hari setelah berakhirnya kehamilan tanpa mempertimbangkan umur dan jenis kehamilan. Bisa juga karena komplikasi persalinan atau nifas, penyakit bawaan sejak hamil (Kadour, 2008).

Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) memperkirakan 60% kematian ibu akibat kehamilan terjadi setelah persalinan, dan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama. Angka kematian ibu (AKI) merupakan indikator yang mencerminkan status kesehatan ibu, terutama risiko kematian bagi ibu pada waktu hamil dan persalinan. Menurut World Health Organization penyebab utama kematian ibu pada wanita usia produktif di negara berkembang karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Di Indonesia sebagai salah satu negara dengan AKI tertinggi di Asia, tertinggi ke-3 di kawasan ASEAN (WHO, 2015).

Salah satu masalah kependudukan yang cukup besar dan berat yang dihadapi Jawa Barat adalah masih tingginya AKI saat melahirkan. Meski menunjukkan kecenderungan menurun dari 450 per 100.000 menjadi 390 per 100.000. AKI di Jawa Barat masih berada di atas AKI rata-rata nasional yang mencapai 373/100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh perdarahan (32%) dan hipertensi dalam kehamilan (25%), diikuti oleh infeksi (5%), partus lama (5%), dan abortus (1%) (Kemenkes RI, 2013).

Pemberian layanan kesehatan keperawatan maternitas yang berkualitas dan profesional yang mengidentifikasi, berfokus, dan beradaptasi dengan kebutuhan fisik dan psikososial ibu bersalin, keluarga, dan bayi baru lahir. (Reeder Martin, 2014). Pelayanan yang diberikan oleh tenaga kesehatan pada ibu masa nifas penting untuk meningkatkan kesehatan ibu. Masa nifas atau masa puerperium adalah masa dimana setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Disaat selama masa nifas, organ reproduksi ibu secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. (Maritalia, 2012).

Selama masa nifas ibu akan mengalami banyak perubahan, baik fisik maupun psikologis. Ibu nifas atau ibu post partum terkadang mengeluh tentang bentuk tubuh yang tidak sama seperti sebelum hamil yaitu melar atau melebar. Hal ini dapat dimaklumi karena merupakan akibat pembesaran otot rahim karena pembesaran selama kehamilan dan otot perut jadi memanjang sesuai usia kehamilan yang terus bertambah. Setelah persalinan, otot-otot tersebut akan mengendur. Selain itu, peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Oleh karena itu, mereka akan selalu berusaha untuk memulihkan dan mengencangkan keadaan dinding perut yang sudah tidak indah lagi. Cara untuk mengembalikan bentuk tubuh menjadi indah dan langsing seperti semula adalah melakukan latihan dan senam nifas. (Marmi, 2011)

Kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan karena mereka khawatir gerakan tersebut justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan atau infeksi tetapi tidak semua ibu mengalami. Masih banyak ibu-ibu nifas takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus menerus menurut Cuningham (2006).

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologis (Marmi S. M 2012). Senam nifas mempunyai manfaat yang berarti bagi ibu baik secara fisiologis dan psikologis setelah melahirkan. Yaitu secara fisiologis membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot panggul yang mengalami trauma serta mempercepat

kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan, untuk memperbaiki sirkulasi darah. Keadaan ibu yang segar dan memiliki tubuh yang kuat dapat membantu hormon oksitosin dan prolaktin bekerja optimal. Karena hormon akan bekerja aktif ketika sirkulasi darah lancar. Peningkatan metabolisme tubuh dapat menambah energi dalam tubuh untuk menyediakan ASI secara optimal. (Diane dan Cooper, 2009). Adapun manfaat psikologis yaitu menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian Astri Maharani yang telah dilakukan Mei 2014, pada 32 responden menunjukkan hasil tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RSUD Karanganyar tahun 2014 terdapat 3 responden (9,4%) dengan pengetahuan baik, 24 responden (75%) dengan pengetahuan cukup dan 5 responden (15,6%) dengan pengetahuan kurang.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Garuda yang dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2020 didapatkan data jumlah ibu nifas dalam tiga bulan terakhir 92 ibu nifas. Setelah penulis melakukan wawancara terhadap 10 ibu nifas dikategori usia tidak beresiko (20 – 35 tahun) tentang senam nifas didapatkan hasil 4 ibu nifas cukup mengetahui tentang pengertian, tujuan dan manfaat senam nifas, namun hanya 1 ibu nifas yang pernah melakukannya atau mempraktekkan senam nifas dan 6 ibu nifas lainnya kurang mengetahui tentang senam nifas.

Berdasarkan latar belakang di atas dan masih kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas, maka penulis merasa tertarik untuk menulis dan melakukan penelitian ilmiah untuk mengetahui gambaran mengenai pengetahuan ibu nifas lahir secara spontan tentang senam nifas, Sehingga penelitian ini saya berikan judul “ GAMBARAN PENGETAHUAN IBU POST PARTUM SPONTAN TENTANG SENAM NIFAS “

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat merumuskan

“Bagaimana gambaran pengetahuan ibu post partum spontan tentang senam nifas ?”

## **1.3 TUJUAN PENELITIAN**

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu post partum spontan tentang senam nifas.

## **1.4 MAFAAT PENELITIAN**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- a. Peneliti dapat menggambarkan pengetahuan ibu post partum spontan tentang senam nifas.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi tentang gambaran pengetahuan ibu post partum spontan tentang senam nifas.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Institusi  
Dapat dimanfaatkan sebagai tambahan sumber literatur tentang gambaran pengetahuan ibu post partum spontan tentang senam nifas
- b. Bagi Penelitian  
Sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai senam nifas
- c. Bagi Instistusi Pelayanan Kesehatan  
Memberi data bagi institusi pelayanan kesehatan mengenai tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas dan diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan bagi ibu nifas tentang senam nifas.