

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau *post partum* disebut juga masa *puerperium* merupakan waktu yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ reproduksinya seperti saat sebelum hamil terhitung dari selesai persalinan hingga dalam jangka waktu kurang lebih 6 minggu, atau 42 hari. Pada masa ini terjadi banyak perubahan fisiologis atau perubahan fisik, meliputi involusi uterus dan pengeluaran lochea. Serta perubahan psikis seperti tingkah laku dan sikap, serta laktasi. (Fitriani, 2021)

Perawat maternitas sebagai tenaga profesional dibidang keperawatan maternitas, merupakan bagian pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kepada responden pada masa kehamilan, persalinan dan nifas sesuai dengan kebutuhannya (Machmudah, 2015). Asuhan keperawatan yang diberikan oleh seorang pemberi pelayanan keperawatan maternitas sangat memengaruhi kualitas asuhan yang diberikan dalam tindakan keperawatan maternitas. Asuhan selama periode nifas perlu mendapat perhatian karena sekitar 60% Angka kematian ibu terjadi pada periode ini. Angka Kematian Ibu (AKI) adalah banyaknya wanita yang meninggal dari suatu penyebab kematian terkait dengan gangguan selama kehamilan, melahirkan dan masa nifas.

Proses yang terjadi setelah persalinan membuat seorang ibu merasa ketidaknyamanan pada dirinya terutama yang dirasakan baik itu melalui persalinan normal maupun dengan section caesarea (Banualawo et al., 2020). Namun,

biasanya wanita yang melahirkan normal dapat lebih cepat pulih kembali dibandingkan dengan wanita yang melahirkan dengan cara operasi caesar. Sehingga wanita yang melahirkan normal lebih mampu untuk mulai berolahraga beberapa hari setelah melahirkan (Kartika, 2019).

Jika persalinan terjadi secara normal, dianjurkan wanita untuk mulai melakukan kegiatan jasmani sehari-hari secara berangsur-angsur. Hal mencegah timbulnya sembelit (susah buang air) dan susah buang air kecil karena keadaan ini dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan dikemudian hari (Yasasan Kesejahteraan Anak Indonesia (YKAI) 2019).

Yoga adalah pilihan yang sangat tepat, mengingat yoga adalah latihan fisik, pikiran, dan spiritual. Gerakan yoga sangat banyak dan bervariasi sehingga bisa dimodifikasi sesuai kebutuhan ibu pasca salin. Bahkan gerakan atau pose yang sederhana bisa sebagai alternatif *exercises* dini pasca bersalin. Berlatih yoga adalah kunci untuk dapat mengembalikan kesehatan, vitalitas, kekuatan, kestabilan emosi, serta meningkatkan daya tahan tubuh (Kartika, 2019).

Ruang lingkup studi kasus ini berada di Praktik Mandiri bidan Rena Trianna, Jalan Sindang Barang Loji No. 1. Di praktik mandiri bidan ini, dalam satu bulan terdapat rata-rata 15 ibu post partum. Di praktik mandiri bidan ini belum memiliki intervensi mengenai Penerapan Yoga Pasca Salin, hanya diajarkan mengenai mobilisasi dini kepada ibu post partum.

Berdasarkan uraian latar belakang penulis tertarik ingin menerapkan judul “Penerapan Yoga Pasca Salin Untuk Meningkatkan Kenyamanan Ibu Post Partum Normal Di Praktik Mandiri Bidan Sindang Barang Kota Bogor”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana kenyamanan post partum pada ibu post partum normal setelah dilakukan yoga pasca salin”

C. Tujuan Studi kasus

1. Tujuan Umum

Untuk menerapkan yoga pasca salin dalam meningkatkan kenyamanan post partum normal.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran pemahaman ibu post partum normal terhadap penerapan yoga pasca salin di Praktik Mandiri bidan Sindang Barang Kota Bogor.
- b. Mengetahui tingkat keterampilan ibu dalam mempraktikkan yoga pasca salin kepada ibu post partum normal di Praktik Mandiri bidan Renna Sindang Barang Kota Bogor.
- c. Mengetahui manfaat yoga pasca salin yang dirasakan ibu post partum normal di Praktik Mandiri bidan Sindang Barang Kota Bogor.

D. Manfaat Studi kasus

1. Manfaat bagi penulis

Diharapkan bahwa dari seluruh tahapan, rangkaian dan hasil setiap kegiatan penulis yang dilaksanakan dapat memperluas pengetahuan, wawasan serta memberikan pengalaman berharga untuk melatih kemampuan penulis dalam melaksanakan penulisan secara ilmiah.

2. Manfaat bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk dilakukannya Studi kasus lanjutan.

3. Manfaat bagi responden

Diharapkan responden mampu menerapkan yoga pasca salin untuk meningkatkan kesehatan diri, dan meningkatkan kenyamanan pasca salin.