

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas (*Puerperium*) adalah masa yang dimulai setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil) yang berlangsung kira-kira 6 minggu atau 42 hari, dimana pada periode post partum ini merupakan masa penyesuaian ibu terhadap peran baru dimana ibu mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Selama masa nifas, alat reproduksi berangsur-angsur kembali seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan pada alat reproduksi yaitu terjadi involusi. Involusi uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus ke kondisi sebelum hamil.

Angka Kematian Ibu (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) AKI di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Pada tahun 2020 di Indonesia tercatat jumlah kematian ibu sebanyak 4.627 jiwa, jumlah tersebut meningkat 8,92% dari tahun sebelumnya yang sebanyak 4,197 jiwa (Kemenkes RI, 2021). Pada tahun 2021 di Indonesia tercatat 234,7 per 100.000 kelahiran hidup dan untuk kasus kematian ibu yang dikarenakan pendarahan adalah 9,38%. Pada laporan kesehatan ibu yang terjadi di Provinsi Jawa Timur tahun 2022 angka

kematian ibu mengalami penurunan sebanyak 499 kasus dan tercatat menjadi 93 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Jatim, 2022).

Perdarahan yang disebabkan pada masa nifas salah satunya perdarahan yang disebabkan lambatnya penurunan involusi uterus kembali ke bentuk semula lambatnya penurunan involusi uterus disebabkan oleh beberapa hal yaitu adanya kontraksi dan retraksi otot miometrium yang terjadi terus menerus akan menekan pembuluh darah tempat penempelan plasenta (Rahmadaniah, 2020).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas yaitu senam nifas, mobilisasi dini, gizi, frekuensi menyusui, psikologis, usia, dan faktor paritas. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses penurunan tinggi fundus uteri adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas sendiri diartikan sebagai bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang tujuannya untuk memperlancar proses involusi. Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut (Zubaidah et al., 2021)

Upaya yang dapat dilakukan oleh bidan untuk menurunkan angka morbiditas pada masa nifas dan cara untuk mempercepat involusi uterus yaitu salah satunya dengan mengajari ibu nifas gerakan senam nifas yang bertujuan

merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan post partum dan mengembalikan rahim pada posisi semula. Sebelum melakukan senam nifas dilakukannya pemanasan terlebih dahulu seperti latihan pernafasan dan dengan cara menggerakkan kaki dan tangan secara santai.

Dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Hari Ke 3.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan penelitian yang diangkat adalah “Adakah Hubungan Senam Nifas dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Nifas Hari Ke 3 Di TPMB I dan TPMB S Kabupaten Malang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 3 di TPMB I dan TPMB S Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 3 yang melakukan senam nifas di TPMB I Kabupaten Malang.
- b. Mengidentifikasi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 3 yang tidak melakukan senam nifas di TPMB S Kabupaten Malang.

- c. Menganalisis hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas hari ke 3 di TPMB I dan TPMB S Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan kajian ilmu kebidanan khususnya yang berkaitan dengan senam nifas dalam penurunan tinggi fundus uteri, serta dapat memberikan wawasan serta dapat dijadikan referensi atau bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai wahana latihan dan pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan penerapan teori yang telah diperoleh pada perkuliahan sebelumnya.

- b. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam kegiatan proses belajar dan kajian pustaka mengenai manfaat senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini sebagai bahan masukan dan informasi dalam mengembangkan pendidikan pengetahuan tentang proses penurunan tinggi fundus uteri.

d. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini berfungsi sebagai masukan atau referensi atau bahan untuk dijadikan pedoman bagi teman-teman sejawat yang ingin melanjutkan penelitian tentang hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.