

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas merupakan periode kritis dimana alat-alat reproduksi baik eksternal dan internal akan kembali ke kondisi normal sebelum kehamilan. Masa ini akan berlangsung selama kurang lebih 6 minggu atau 42 hari (Nurhidayati & Yulianti, 2023). Periode ini melibatkan perubahan baik fisiologis maupun psikologis ibu. Secara fisiologis ibu akan mengalami proses involusi uterus (kembalinya rahim ke kondisi semula), perubahan sistem kardiovaskuler, dan perubahan sistem muskuloskeletal seperti otot dinding perut mengendur dan otot dasar panggul meliputi otot vagina, perineum, dan disekitar lubang kemih melemah akibat tekanan saat kehamilan dan persalinan (Nurseha et al., 2024). Perubahan fisiologis ini memerlukan proses pemulihan yang optimal agar tidak menimbulkan komplikasi jangka pendek maupun jangka panjang. Pemulihan yang tidak optimal berisiko menyebabkan komplikasi seperti *subinvolusi uterus* atau kegagalan involusi uterus yang menyebabkan perdarahan *postpartum* (E. Astuti & Dinarsi, 2022), melemahnya otot dinding perut, vagina, dan perineum, serta melemahnya otot disekitar lubang kemih yang dapat menyebabkan *inkontinensia urine* (Sambas & Nurliawati, 2024).

Kegagalan proses involusi uterus atau subinvolusi masih menjadi ancaman serius karena merupakan pemicu utama perdarahan postpartum. Hal ini terjadi ketika otot-otot rahim tidak berkontraksi dengan baik untuk menjepit

pembuluh darah yang terbuka pada area perlekatan plasenta sehingga menyebabkan pengeluaran darah yang berlebihan (Dewi et al., 2024). Studi pendahuluan di Dinkes Kabupaten Kediri, jumlah perdarahan postpartum yang terjadi pada tahun 2025 sebanyak 9 kasus, salah satunya terjadi di Puskesmas Blabak (Dinkes Kabupaten Kediri, 2025). Kejadian *subinvolusi* yang tidak segera ditangani bukan hanya meningkatkan risiko kematian akibat perdarahan hebat, tetapi juga memperpanjang masa pemulihan ibu, meningkatkan risiko infeksi nifas (sepsis), hingga menyebabkan anemia berat yang mengganggu proses pemberian ASI eksklusif (Dewi et al., 2024). Oleh karena itu, pemantauan dan upaya aktif untuk memastikan rahim berkontraksi dengan baik menjadi hal yang sangat mendesak untuk dilakukan.

Upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan meliputi, mobilisasi dini dan pelaksanaan senam nifas secara rutin (Sukma et al., 2017). Senam nifas merupakan serangkaian gerakan ringan yang dapat dilakukan oleh ibu setelah melahirkan untuk mempercepat involusi uterus. Secara fisiologis, gerakan senam nifas merangsang kontraksi otot rahim sehingga memperlancar pengeluaran sisa darah nifas (*lochea*) dan mencegah terjadinya *subinvolusi uterus*. Selain itu, latihan fisik yang dilakukan secara dini dan bertahap ini berperan penting dalam meningkatkan sirkulasi darah guna mencegah risiko trombosis vena serta mengembalikan elastisitas otot-otot perut dan panggul yang melemah akibat tekanan saat kehamilan dan persalinan. Dengan pelaksanaan yang benar, senam nifas tidak hanya mengoptimalkan pemulihan

fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi bagi ibu selama masa pasca bersalin.

Meskipun memiliki manfaat klinis yang besar, tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di wilayah kerja Puskesmas Blabak dan Puskesmas Grogol masih belum optimal. Kondisi ini didukung hasil studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa edukasi senam nifas di kedua wilayah tersebut hanya diberikan secara lisan dan singkat saat kunjungan nifas di Puskesmas maupun Bidan Praktik Mandiri (BPM). Keterbatasan waktu dan ketiadaan media panduan menyebabkan pengetahuan ibu tentang manfaat, cara, dan waktu pelaksanaan senam nifas masih rendah. Fenomena rendahnya pengetahuan dan pelaksanaan senam nifas ini juga ditemukan di berbagai wilayah Jawa Timur. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Astuti et al., (2024) di Surabaya, yang menunjukkan bahwa pelaksanaan senam nifas yang kurang optimal berkontribusi pada proses involusi uteri yang tidak normal pada 65% responden. Temuan tersebut diperkuat oleh studi di RSUD Bangil, Pasuruan oleh (Prisusanti et al., 2024) yang mengidentifikasi bahwa ibu nifas cenderung memiliki pengetahuan awal yang rendah mengenai teknik dan pentingnya mobilisasi pasca melahirkan. Fakta tersebut menegaskan bahwa defisit pengetahuan merupakan faktor penghambat utama bagi ibu untuk melakukan senam nifas secara mandiri. Selain aspek kognitif, hambatan utama lainnya adalah rendahnya psikomotor atau keterampilan ibu dalam mempraktikkan gerakan secara presisi. Pengetahuan yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan keterampilan yang benar jika tidak disertai dengan media *modeling*

yang dapat dicontoh secara berulang, sehingga ibu seringkali merasa ragu dalam melakukan gerakan senam nifas.

Masalah defisit pengetahuan tersebut membuktikan bahwa metode edukasi lisan memiliki keterbatasan dalam memvisualisasikan gerakan teknis, sehingga diperlukan inovasi media edukasi yang mampu menyajikan informasi secara komprehensif dan mudah diulang secara mandiri. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu oleh Angelina et al. (2024), menunjukkan bahwa media video atau audio visual memiliki efektivitas lebih tinggi dibandingkan dengan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas. Hal ini sejalan dengan teori Edgar Dale yang menyatakan bahwa manusia dapat mengingat hingga 50% dari apa yang mereka lihat dan dengar secara bersamaan dibandingkan hanya 10% dari yang mereka baca (Pakpahan et al., 2021). Oleh karena itu, peneliti mempertimbangkan media edukasi MOMFIT dalam bentuk video animasi berdurasi 10 menit. Konten dalam video ini disusun secara komprehensif mencakup pengertian, manfaat, tujuan, waktu pelaksanaan, hingga prosedur teknis gerakan senam nifas. Media ini menyajikan rangkaian gambar gerakan yang disusun secara sistematis untuk memastikan setiap detail gerakan dapat diikuti dengan akurat. Hal ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis, tetapi juga menuntun ibu nifas mencapai tahapan keterampilan yang tepat sehingga manfaat klinis senam nifas dalam membantu involusi uterus dapat tercapai secara maksimal.

Penggabungan dua unsur animasi dan informasi ini diharapkan dapat menjembatani hambatan kognitif ibu serta menghilangkan kekhawatiran ibu dalam melakukan senam nifas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Media Edukasi MOMFIT Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Senam Nifas Pada Ibu Nifas Di Puskesmas Blabak Dan Puskesmas Grogol”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terdapat pengaruh media edukasi MOMFIT terhadap pengetahuan dan keterampilan senam nifas pada ibu nifas di Puskesmas Blabak dan Puskesmas Grogol?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh media edukasi MOMFIT terhadap pengetahuan dan keterampilan senam nifas pada ibu nifas di Puskesmas Blabak dan Puskesmas Grogol

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan ibu nifas sebelum diberikan edukasi senam nifas melalui media edukasi MOMFIT pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
2. Mengidentifikasi pengetahuan ibu nifas sesudah diberikan edukasi senam nifas melalui media edukasi MOMFIT pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

3. Mengidentifikasi keterampilan senam nifas pada ibu nifas sesudah diberikan edukasi senam nifas melalui media edukasi MOMFIT pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
4. Menganalisis perbedaan pengetahuan ibu nifas sebelum dan sesudah edukasi pada masing-masing kelompok (intervensi dan kontrol)
5. Menganalisis perbedaan pengetahuan ibu nifas sesudah edukasi antara kelompok intervensi menggunakan media MOMFIT dan kelompok kontrol
6. Menganalisis perbedaan keterampilan senam nifas antara kelompok intervensi menggunakan media MOMFIT dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini dapat dikemukakan menjadi dua, yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah referensi dan pengetahuan ilmiah mengenai penggunaan media edukasi MOMFIT untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan senam nifas pada ibu nifas.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan metode pembelajaran dan inovasi media edukasi berbasis teknologi yang relevan dengan praktik kebidanan

2. Bagi Tempat Penelitian

Menjadi alternatif media edukasi yang efektif pada kelas ibu nifas dan mempermudah petugas dalam memberikan edukasi yang standar dan mudah diakses.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai referensi penelitian lanjutan mengenai edukasi nifas dengan media MOMFIT atau bentuk edukasi digital lainnya.