

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada masa nifas, asuhan kebidanan lebih ditujukan pada kemungkinan terjadinya perdarahan. Rahim adalah organ tubuh yang spesifik dan aneh karena dapat mengecil dan membesar dengan menambah dan mengurangi jumlah selnya. Umumnya, para ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan. Sang ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukan akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan. Padahal apabila ibu bersalin melakukan ambulasi dini seperti melakukan senam nifas, hal itu bisa memperlancar terjadinya proses involusi uteri. Sehingga hal ini menyebabkan banyak dampak berupa perawatan post partum menjadi lama dan resiko infeksi puerperium meningkat pada ibu nifas (Syarifuddin, 2006).

Berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2010 di Semarang angka kejadian involusi uteri cepat sekitar 10% dan yang mengalami involusi lambat sekitar 90%. Kondisi ini dapat memburuk atau sebaliknya, tergantung dari perawatan yang diberikan oleh petugas pada 6 jam post partum. Berdasarkan fenomena dilapangan 2010 (Semarang) bahwa sebagian besar responden yang diberi perlakuan senam nifas mengalami involusi lebih cepat sebanyak 38 orang (76%) dan yang mengalami involusi lambat sekitar 12 orang (24%). Praktisi kebidanan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan motivasi pada ibu nifas untuk melakukan senam nifas 6 jam setelah bayi lahir, karena dengan senam nifas

akan banyak manfaat yang diperoleh untuk membantu ibu nifas melewati masa nifasnya dengan aman dan nyaman.

Senam nifas merupakan salah satu kegiatan mobilisasi dini yang dapat menimbulkan kontraksi uterus menjadi keras sehingga dapat membantu memulihkan keadaan otot-otot dasar panggul dan otot-otot perut seperti keadaan sebelum hamil agar fungsinya tidak terganggu dan involusi uteri terjadi dengan baik serta tidak terjadi perdarahan. Pada kehamilan otot perut dan jaringan lainnya pada perut meregang agar memberikan tempat bagi kandungan. Selain itu juga terjadi perubahan sikap dan bentuk tubuh sebagai kompensasi terhadap pembesaran perut dan penambahan berat badan. Otot-otot perut sebagai penyokong organ perut dan tulang belakang. Pada saat persalinan otot-otot dasar panggul berfungsi mempengaruhi efisiensi kandung kemih, menyokong isi panggul dan mempengaruhi kenikmatan hubungan seksual. Selain itu wanita juga sering mengeluh kandungannya turun setelah persalinan karena ligament fasia, jaringan penunjang genetalia menjadi kendur (Sarwono, 2004). Hal ini menyebabkan banyak dampak berupa perawatan post partum menjadi lama dan resiko infeksi puerperium meningkat pada ibu nifas. Saat melaksanakan senam nifas, terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin sangat diperlukan dalam proses involusi uteri serta tidak terjadi perdarahan (tesis jogya, 2006).

Faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uteri antar lain: menyusui, paritas, mobilisasi dini, status gizi, usia dan senam nifas. Menyusui merupakan rangsangan psikis, reflek dari mata ibu ke otak, mengakibatkan oksitosin

dihasilkan, sehingga air susu dapat dikeluarkan sebagai efek samping akan memperbaiki involusi uteri (Sarwono, 1999). Paritas merupakan keadaan seorang wanita berkaitan dengan memiliki bayi yang lahir variabel (Denis Tiran,2003). Paritas mempengaruhi involusi uterus, otot-otot yang sering teregang maka elastisitasnya akan berkurang. Mobilisasi dini merupakan aktifitas segera setelah beristirahat beberapa jam dengan beranjak dari tempat tidur ibu (pada persalinan normal). Mobilisasi dini dapat mengurangi bendungan lochea dalam rahim, meningkatkan peredaran darah sekitar alat kelamin, mempercepat normalisasi alat kelamin ke keadaan normal (Manuaba, 1999). Status gizi pada ibu nifas yang baik akan mampu menghadapi serangan kuman sehingga tidak terjadi infeksi dalam masa nifas dan mempercepat involusi uteri. Usia ibu yang usianya lebih tua banyak dipengaruhi oleh proses penuaan. Pada proses penuaan terjadi perubahan metabolisme yaitu terjadi peningkatan jumlah lemak, penurunan otot dan penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Bila proses ini dihubungkan dengan penurunan penyerapan protein pada proses penuaan maka hal ini akan menghambat involusi uterus. Selain itu juga adanya penurunan regangan otot dan peningkatan jumlah lemak akan menjadikan semakin lambat proses involusi uterus (Winkjosastro, 2006). Senam nifas merupakan gerakan badan tertentu yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan sampai masa nifas berakhir yang ditujukan untuk membantu memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot dinding perut dan perineum, membantu sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi (Syaifuddin, 2006).

Berdasarkan data diatas maka salah satu upaya dalam menurunkan subinvolusi ibu yang khususnya berkaitan dengan nifas yaitu dengan cara

menyebarkan informasi tentang manfaat senam nifas dan beberapa kerugian apabila tidak melakukan senam nifas. Solusinya agar proses involusi uteri dapat berlangsung sempurna antara lain dengan mengadakan penyuluhan senam hamil saat ibu masih hamil, menjelaskan tanda-tanda persalinan sudah dekat dan persiapan- persiapan yang harus dilakukan, mengajarkan ibu cara mengedan yang baik serta memberikan konseling tentang senam nifas, mengajarkan mobilisasi sedini mungkin, perbaikan nutrisi ibu nifas, pemberian ASI Eksklusif, serta pelatihan senam nifas di BPS Mu'arofah Surabaya dan fasilitas kesehatan lainnya oleh tenaga kesehatan diharapkan akan membantu mengidentifikasi pengetahuan masyarakat kearah perbaikan. Serta masyarakat mampu melakukan senam nifas sendiri di rumah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui “Apakah ada hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14 di BPS Mu'arofah Surabaya?”

1.2. Rumusan Masalah

Dengan masih tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) yang disebabkan dengan nifas, maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut yaitu “Apakah ada hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri pada ibu nifas hari ke 14 di BPS Mu'arofah Surabaya”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan senam nifas terhadap proses involusi uterus pada ibu nifas di BPS Mu'arofah Surabaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi senam nifas pada ibu nifas di BPS Mu'arofah Surabaya
2. Mengidentifikasi kejadian Involusi uterus pada ibu nifas di BPS Mu'arofah Surabaya
3. Menganalisa hubungan antara senam nifas dengan involusi uterus pada ibu nifas hari ke 14 di BPS Mu'arofah Surabaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti

Dapat memberikan pelajaran yang penting serta pengalaman yang nyata bagi penulis dalam melakukan dan mengembangkan Ilmu yang telah didapat serta menerapkan secara nyata dalam penelitian.

1.4.2 Manfaat bagi pasien / klien

Meningkatkan tingkat pengetahuan dan pemahaman ibu mengenai senam nifas terhadap involusi uterus.

1.4.3 Manfaat bagi Ilmu / Profesi Kebidanan

Sebagai tambahan informasi atau masukan bagi tenaga kesehatan khususnya Kebidanan guna meningkatkan pelayanan kesehatan yang lebih berkualitas.

1.4.4 Manfaat bagi Institusi

Memberikan masukan pada Fakultas dan Mahasiswa akan pentingnya informasi serta dapat dijadikan untuk melengkapi perpustakaan bahasa pustaka bagi pengembangan IPTEK untuk penelitian lebih lanjut.