

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Mochtar (2001) sitasi Zubaidah *et al* (2021) masa nifas (*puerperium*) merupakan masa pulihnya kembali, mulai dari persalinan sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil. Lamanya masa ini sekitar 6-8 minggu. Adapun menurut Prawirohardjo (2009) sitasi Zubaidah *et al* (2021) masa ini dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula sebelum hamil. Pada masa ini diperlukan asuhan masa nifas karena pada saat ini merupakan periode kritis baik untuk ibu maupun bayinya. Masa kritis ini kemungkinan terjadi komplikasi masa nifas yang dikarenakan masuknya kuman-kuman ke dalam alat genitalia pada masa persalinan atau nifas (Yuliana dan Hakim, 2020).

Menurut Vivian (2011) sitasi Fadli dan Indriani (2022) masa nifas dimulai sejak dua jam lahirnya plasenta atau setelah proses persalinan dari kala I sampai kala IV selesai. Berakhirnya proses persalinan bukan berarti ibu terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami ibu pada masa nifas dan bila tidak tertangani dengan baik akan memberi kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia.

Menurut Saputri (2020) masa nifas merupakan masa rawan bagi seorang ibu. Sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan bahkan hampir 50% kematian masa nifas ini terjadi pada 24 jam pertama setelah persalinan yang disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas. Salah satu masalah selama nifas adalah perdarahan *postpartum*.

Perdarahan *postpartum* dibagi menjadi dua tahap, yaitu perdarahan *post partum* primer yaitu perdarahan yang terjadi dalam 24 jam pertama setelah bayi lahir. Perdarahan *postpartum* sekunder terjadi setelah 24 jam pertama sejak bayi lahir. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya

atonia uteri, retensio plasenta, inversio uteri, robekan jalan lahir dan tertinggalnya sebagian sisa plasenta dalam uterus (Fadli dan Indriani, 2022).

Penyebab terbanyak dari perdarahan *postpartum* yaitu 50-60% karena kelemahan atau tidak adanya kontraksi uterus (Palmadura, 2021). Perdarahan *postpartum* dapat terjadi akibat kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek (Victoria dan Yanti, 2021). Selain itu perdarahan yang disebabkan pada masa nifas yaitu salah satunya perdarahan yang disebabkan lambatnya penurunan involusi uterus (Fadli dan Indriani, 2022).

Involusi adalah suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 6 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus menerus. Apabila terjadi kegagalan involusi uterus untuk kembali ke keadaan tidak hamil maka akan menyebabkan sub involusi. Gejala dari *sub involusi* adalah lochea menetap, merah segar, penurunan fundus uteri lambat, tonus uteri lembek, tidak ada perasaan mules pada ibu nifas akibat terjadinya perdarahan (Fadli dan Indriani, 2022).

Menurut Maryati (2014) sitasi Fadhillah (2021) penyebab *sub involusi* uteri yang paling sering adalah karena tertahannya fragmen plasenta yang akan menyebabkan infeksi dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*). Ciri-ciri apabila terjadi *sub involusi* diantaranya pengembalian ukuran uterus lambat, uterus teraba lunak dan kontraksinya jelek, *lochea rubra* banyak, berbau busuk (Susanti, Maharani dan Juwariyah, 2023).

Menurut Sarwono (2014) sitasi Mindarsih dan Pattypeilohy (2020) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi involusi uterus antara lain mobilisasi dini, inisiasi menyusui dini, psikologis, faktor usia dan faktor paritas. Selain itu senam nifas memberi pengaruh positif dalam percepatan involusi uterus.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani (2017) bahwa ada hubungan antara senam nifas dengan involusi uteri. Menurut Nuryani (2017) senam nifas dapat menguatkan kontraksi otot rahim. Adanya peningkatan kerja otot rahim akan mengakibatkan otot-otot dalam rahim terjepit dan otot-otot tersebut mengalami pelemasan ketika ibu melakukan gerakan sehingga akan mempercepat proses involusi uterus.

Gerakan yang dilakukan pada masa nifas bisa berupa senam nifas. Penulis melakukan studi pendahuluan terhadap 2 orang ibu nifas tentang senam nifas dan diperoleh bahwa ibu nifas belum mengetahui senam nifas. Senam nifas merupakan salah satu program pemerintah yang termuat dalam kelas ibu hamil. Namun kegiatan senam nifas belum terlaksana dengan baik.

Menurut Cunningjam dkk (2012) sitasi Mindarsih dan Pattypeilohy, (2020) selain senam nifas memberi kontribusi dalam percepatan involusi juga berpengaruh terhadap proses pemulihan kesehatan ibu pada saat nifas. Pada masa nifas akan mengalami perubahan fisik pada ligamen yang menjadi kendur dikarenakan peregangan yang begitu lama saat hamil maupun bersalin. Selain itu kemungkinan terjadi kerusakan jalan lahir yang disebabkan oleh otot-otot yang tegang pada saat proses persalinan. Menurut Anggraeni, Luki, Melyana (2019) sitasi Mindarsih dan Pattypeilohy (2020) senam nifas efektif dalam memulihkan kesehatan ibu karena dalam gerakannya berfokus pada pernapasan ritme, penekanan pada pose miring panggul yang dimodifikasi, yang membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, dan merangsang peningkatan neuron-hormonal sehingga dapat meningkatkan kenyamanan.

Menurut Elisabet Siwi (2015) sitasi Rosdiana, Anggraeni dan Jamila (2022) manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Selain itu manfaat lain dari senam nifas menurut PPKC (2014) sitasi Rosdiana, Anggraeni dan Jamila (2022) memperkuat dan mengencangkan otot perut, Membantu menyembuhkan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami

trauma serta kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, Meningkatkan energy untuk tubuh sehingga tidak mudah lemas, Melancarkan aliran darah, Menjaga depresi post partum, Memperbaiki suasana hati, Meningkatkan kualitas tidur, Mengembalikan kekencangan otot vagina.

Pada saat ini belum semua ibu nifas mengerti dan mampu melakukan senam nifas, padahal senam nifas dapat membantu ibu dalam proses pemulihan kesehatannya. Seperti penelitian yang telah dilakukan Pratiwi (2023) mengatakan bahwa pada umumnya masyarakat/ibu nifas tidak melaksanakan senam nifas, dikarenakan ibu nifas belum mengetahui manfaat dari senam nifas dan tidak menyadari bahwa dengan senam nifas (aktifitas fisik) akan mempengaruhi kebutuhan otot akan oksigen, aliran darah menjadi lancar sehingga dapat membantu proses pemulihan kesehatan setelah melahirkan. Hal ini terjadi karena senam nifas merupakan program pemerintah, namun tenaga kesehatan (bidan) belum menerapkan senam nifas pada setiap ibu nifas. Pada era digital ini seharusnya dapat lebih mengoptimalkan dalam memberi asuhan, pendidikan dan pengetahuan kepada ibu nifas. Oleh karena itu pemberdayaan perempuan dapat dijadikan salah satu solusi untuk mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusi uteri dengan cara pemanfaatan IPTEKS dalam melakukan senam nifas.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik mengambil kasus yang berjudul “Asuhan Kebidanan Pada Ny. R Usia 22 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan dan Keluarga Melalui Senam Nifas di UPTD Puskesmas Poned Mundu Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana penatalaksanaan asuhan kebidanan pada Ny. R melalui pemberdayaan perempuan berupa senam nifas.

C. Tujuan Penyusunan Laporan Tugas Akhir

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan kebidanan pada Ny. R melalui pemberdayaan perempuan berupa senam nifas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif terfokus pada Ny. R.
- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif terfokus pada Ny. R.
- c. Mampu menegakkan analisis secara tepat pada Ny. R.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan secara tepat dan sesuai kebutuhan Ny. R.
- e. Mampu melakukan evaluasi asuhan terkait pemberdayaan perempuan berupa senam nifas.
- f. Mampu menganalisis kesenjangan pada asuhan yang diberikan pada Ny. R

D. Manfaat Penyusunan Laporan Tugas Akhir

1. Manfaat Teoretis

LTA ini dapat digunakan sebagai referensi dalam pelajaran yang berhubungan dengan asuhan kebidanan pada masa nifas.

2. Manfaat Praktis

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan terutama dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu nifas.