

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas (*puerperium*) adalah dimulai setelah *plasenta* lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu. Perawatan ibu nifas mulai 6 jam sampai 42 hari pasca bersalin oleh tenaga kesehatan minimal 4 kali kunjungan nifas. Pertama 6 jam-2 hari, kedua 3-7 hari, ketiga 8-28 hari, 29-42 hari setelah persalinan (Kemenkes RI, 2021).

Pada masa nifas dapat timbul permasalahan seperti perdarahan, sub involusi, infeksi masa nifas, mastitis, bendungan ASI dan masalah lainnya. Sub involusi *uteri* adalah proses pengembalian *uterus* terlambat yang disebabkan karena adanya infeksi *endometrium*, adanya sisa *plasenta*, adanya bekuan darah, atau karena *mioma uteri*. Menurut Wahyuni & Nurlatifah, (2017), Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yang diakibatkan oleh perdarahan *post partum* salah satunya adalah karena terjadinya sub involusi yang merupakan gagalnya *uterus* berinvolusi. Menurut Nasional Angka Kematian Ibu (AKI) perbandingannya yaitu 1 kematian ibu bersalin (5,56 %) dan 9 kematian ibu nifas (50 %), angka kematian ibu 115 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini sudah diatas target nasional 2015 yaitu 105 per 100.000 kelahiran hidup. (Kemenkes RI, 2021)

Upaya untuk mencegah sub involusi pada masa nifas salah satunya dengan cara melakukan senam nifas. Pengertian senam nifas berdasarkan artikel Angraini adalah senam yang dilakukan pada saat seorang ibu menjalani masa nifas atau setelah melahirkan. Manfaat dari senam nifas adalah agar otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali kepada kondisi normal seperti semula sehingga dapat mempercepat proses involusi *uteri* dan pemulihan alat kandungan.

Berdasarkan data hasil penelitian Pranajaya R et al., (2013) didapatkan, dari 15 ibu nifas yang melakukan senam nifas terdapat 13 orang (86,7%)

mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai. Sedangkan dari 15 ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas terdapat 4 orang (26,7%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri yang sesuai dengan nilai $p \text{ value } 0,03 \leq (0,05)$.

Bidan berperan dalam memberikan dukungan secara berkesinambungan selama masa nifas. Dukungan tersebut sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis masa nifas serta memberikan asuhan tentang senam nifas untuk mencegah sub involusi. Peran bidan lainnya yaitu sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.

Sebelum melakukan senam nifas, sebaiknya bidan mengajarkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan dapat dilakukan dengan latihan pernapasan, menggerak-gerakkan kaki dan tangan secara santai. Hal ini bertujuan untuk menghindari kejang otot selama melakukan gerakan senam nifas. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, kemudian dilakukan secara teratur setiap hari (Widiyanti et al., 2014).

Kesehatan ibu nifas dapat ditingkatkan apabila ibu berdaya salah satunya dengan meningkatkan pengetahuan kesehatan ibu nifas. Materi edukasi pada ibu nifas meliputi pencegahan terjadinya sub involusi. Menurut Ari, (2018) pemberian edukasi pada ibu nifas menggunakan metode demonstrasi langsung dapat membantu ibu materi yang di berikan namun menurut Harto, (2016) memberikan asuhan pada ibu nifas akan lebih maksimal apabila menggunakan 2 media yaitu dengan demonstrasi dan penayangan video. Hal tersebut dikarenakan ibu dapat melihat berulang kali video sehingga menjadi panduan ibu untuk mempraktekannya. Menurut Hadi, (2017) video merupakan salah satu media yang memiliki unsur audio (suara) dan visual gerak (gambar bergerak).

Sebagai media asuhan, video berperan sebagai pengantar informasi dari penulis kepada ibu nifas. Kemudahan untuk mengulang video (*replay*) dan cara menyajikan informasi secara terstruktur menjadikan video termasuk salah satu media yang dapat meningkatkan kemampuan ibu nifas dalam memahami senam nifas. Maka dari itu penulis tertarik untuk mengambil media demonstrasi dan video senam nifas. Dalam mencegah terjadinya sub involusi sebagai upaya

pemberdayaan perempuan berbasis IPTEKS.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Asuhan Kebidanan pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ Masa Nifas Normal Dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS Melalui Senam Nifas Untuk Pencegahan Sub Involusi di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2023

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari kasus ini adalah untuk mengetahui apakah senam nifas mempengaruhi penurunan tinggi uteri pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ masa nifas normal di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu nifas normal yang meliputi:

- a. Pengkajian data subjektif terfokus pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ masa nifas di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.
- b. Pengkajian data objektif terfokus pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ masa nifas di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.
- c. Melakukan analisis dari data subjektif dan objektif pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ masa nifas di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.
- d. Melakukan penatalaksanaan pencegahan sub involusi pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ masa nifas dengan pemberdayaan dan IPTEKS atau kearifan lokal pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.
- e. Melakukan evaluasi pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ terkait pencegahan sub involusi melalui senam nifas di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.

- f. Melakukan analisis kesenjangan pada Ny. U 32 Tahun P₄A₁ terkait pencegahan sub involusi melalui senam nifas di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai sarana untuk menambah informasi sehingga dapat meningkatkan wawasan khususnya bagi mahasiswa dan teman sejawat lainnya.
- b. Sebagai referensi untuk penatalaksanaan asuhan kebidanan pada masa nifas selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi langkah awal bagi penulis dan teman sejawat lainnya untuk membantu memberikan asuhan kebidan pada Ny.U 32 Tahun P₄A₁ nifas normal.