

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa yang dilalui oleh seorang wanita dimulai setelah melahirkan hasil konsepsi (bayi dan plasenta) dan berakhir hingga 6 minggu setelah persalinan. Masa nifas dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap pertama yaitu *immediate postpartum*, merupakan tahap yang terjadi dalam 24 jam pertama pasca persalinan. Tahap kedua *early postpartum* merupakan tahap yang terjadi setelah 24 jam pasca persalinan hingga akhir minggu pertama masa nifas. Tahap ketiga *late postpartum* merupakan tahap yang terjadi pada minggu kedua hingga minggu keenam setelah persalinan (Azizah dan Rosyidah, 2021) sitasi (Fitri et al., 2023).

Pada masa nifas dapat timbul berbagai permasalahan seperti infeksi masa nifas, perdarahan, subinvolusi, bendungan ASI dan masalah lainnya. Gangguan masa nifas salah satunya yaitu masalah involusi uteri. Proses involusi yang tidak sempurna disebut dengan subinvolusi yang dapat mengakibatkan perdarahan hingga kematian ibu. Sub involusi adalah kegagalan uterus untuk kembali mengikuti pola normal dari involusi/proses involusi atau pengecilan uterus terhambat sehingga tidak berjalan sebagaimana mestinya (Mardiana & Yunita, 2021). Sub involusio yang tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan perdarahan yang berlanjut (*haemorrhage postpartum*) hingga terjadi kematian (Maryunani, 2015) sitasi (Septyara & Hindiarti, 2020).

Berdasarkan data yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 7.389 kasus kematian. Jumlah ini menunjukkan peningkatan kematian dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 kasus kematian. Berdasarkan penyebab, sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 terkait COVID-19 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus. Angka Kematian Ibu di

Jawa Barat yaitu sejumlah 745 kasus. Penyebab tertinggi AKI di Jawa Barat yaitu perdarahan sebanyak 235 kasus (Kemenkes RI, 2021). Di Kota Cirebon pada tahun 2021 terdapat kematian ibu sebanyak 3 orang per 5.652 kelahiran hidup dan pada tahun 2017 terdapat kematian ibu sebanyak 4 orang per 5.419 kelahiran hidup. Penyebab Kematian tahun 2017 adalah penyebab langsung 4 orang yaitu Eklamsi, PEB, DIC dan Pendarahan, sedangkan penyebab kematian pada tahun 2021 sebanyak 3 orang adalah Pendarahan, Hipertensi dan Lain-lain (Dinkes Kota Cirebon, 2021). AKI di Kabupaten Cirebon Pada tahun 2020 sebanyak 40 ibu dari 47.530 kelahiran hidup dengan penyebab Hipertensi dalam kehamilan 13 kasus (32,5 %) perdarahan 7 kasus (17,5 %), 3 kasus infeksi (7,5 %), gangguan sistem peredaran darah 3 (7,5 %) dan lain-lain 14 kasus (35 %) (Dinkes Kabupaten Cirebon, 2020).

Perdarahan merupakan salah satu penyumbang tertinggi Angka Kematian Ibu pada masa nifas. Perdarahan postpartum dapat disebabkan karena terganggunya proses involusi uterus yang berakibat terjadinya sub involusi. Gangguan involusi uterus dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu mobilisasi dini, menyusui, paritas, status gizi dan usia. Kurangnya pergerakan setelah melahirkan atau mobilisasi dini dapat menghambat terjadinya proses involusi uterus. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil pemulihan otot yang maksimal, diperlukan suatu intervensi gerakan/latihan-latihan yang dapat membantu proses involusi. Namun, pada kenyataannya, masih banyak dari ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan karena khawatir gerakan yang dilakukan dapat menimbulkan nyeri, sedangkan etiologi atau penyebab dari subinvolusi antara lain kurang mobilisasi/gerak, status gizi ibu nifas buruk, usia, paritas dan lain-lain (Prawirohardjo, 2005) sitasi (Sriwulandari et al., 2019).

Involusi uterus adalah suatu proses reorganisasi dan pengeluaran desidua yang ditandai dengan penurunan, baik ukuran, berat, dan juga perubahan lokasi uterus yang disertai dengan perubahan warna dan jumlah *lochea*. Untuk memenuhi kebutuhannya, darah akan banyak dialirkan ke uterus untuk mengadakan hipertropi dan hiperplasi. Setelah bayi lahir, pengaliran darah

akan berkurang dan kembali seperti biasa. Aliran darah akan dialirkan ke payudara sehingga peredaran ke payudara menjadi lebih optimal. Dengan begitu, uterus akan mengalami kekurangan darah sehingga jaringan otot uterus mengalami atrofi kembali pada ukuran semula. Apabila proses involusi tidak lancar, maka dapat menyebabkan rahim terlambat untuk kembali ke bentuk semula. Hal ini disebabkan karena adanya keterlambatan plasenta dan selaput plasenta di rahim, fibroid rahim, ibu yang tidak menyusui, kurang gerak, tidak ada pembekuan darah, tidak ada kontraksi, infeksi, ketegangan otot perineum yang lemah (Mazidah, 2017) sitasi (Mardiana & Yunita, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mempercepat proses involusi uterus sehingga terhindar dari kejadian subinvolusi salah satunya ialah dengan melakukan latihan senam nifas. Senam nifas merupakan senam yang dilakukan pada ibu setelah melahirkan dengan tujuan mempercepat involusi uterus, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi terjadinya perdarahan postpartum (Mufirah et al., 2023). Senam nifas bermanfaat dalam membantu mengencangkan otot-otot dinding perut dan rahim, memulihkan kembali otot panggul sehingga mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal dan mencegah terjadinya perdarahan postpartum. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam 24 jam setelah persalinan dan dilanjutkan secara teratur selama masa nifas. Sebelum dilakukan senam nifas, sebaiknya bidan menganjurkan kepada ibu untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu (Rahayu & Solekah, 2020).

Pemanasan dapat dilakukan dengan latihan pernafasan serta mengerakkan tangan dan kaki secara santai. Penulis memberikan asuhan senam nifas mulai dari hari pertama hingga hari ke tujuh untuk memantau percepatan involusi uteri. Hal ini sesuai dengan teori Afriyani & Metha (2018) dalam (Rosdiana et al., 2022), bahwa ibu yang melakukan senam nifas dari hari pertama hingga hari ketujuh menunjukkan tinggi fundus uteri lebih rendah yaitu 5,50 cm, sedangkan pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas memiliki TFU lebih tinggi 7,60 cm. Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, infeksi karena involusi uterus yang

tidak baik karena sisa pengeluaran darah tidak optimal, thrombosis vena karena sumbatan oleh bekuan darah yang terhambat akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, serta terjadinya perdarahan yang abnormal. Maka dari itu, melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga terhindar dari risiko terjadinya perdarahan (Mufirah et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mardiya & Rahmita (2022), pada ibu nifas sejumlah 10 orang, dengan 5 responden diberi perlakuan senam nifas dan 5 responden sebagai kelompok kontrol. Diketahui bahwa TFU pada kelompok perlakuan memiliki rata-rata 8,52 cm, sedangkan pada kelompok control yaitu 7,36 cm. Hasil uji statistik didapatkan nilai p value sebesar 0,009 < α (0,05), sehingga terdapat efektivitas senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum.

Bidan berperan dalam memberikan dukungan dan asuhan berkesinambungan selama masa nifas. Dukungan tersebut dapat diberikan sesuai dengan kebutuhan ibu untuk mengurangi ketegangan fisik dan psikologis masa nifas serta memberikan asuhan tentang senam nifas untuk mempercepat proses involusi uterus. Selain itu, bidan juga berperan sebagai promotor hubungan antara ibu dan bayi serta keluarga.

Kesehatan ibu nifas dapat meningkat apabila ibu berdaya salah satunya yaitu meningkatnya pengetahuan ibu tentang kesehatan masa nifas. Materi edukasi yang dapat diberikan pada ibu nifas meliputi latihan untuk mempercepat proses involusi uterus. Pada pemberdayaan berbasis IPTEKS ini, penulis memanfaatkan penggunaan media video dan *leaflet*. Penggunaan video ditujukan agar ibu lebih mudah dalam memahami setiap gerakan, sedangkan *leaflet* ditujukan untuk mempermudah ibu dalam membaca atau melihat secara sederhana gerakan-gerakan senam nifas. Menurut Reni dan Eka (2021), pendidikan menggunakan media audiovisual (video) lebih mudah untuk dipahami dibandingkan hanya dengan menggunakan *leaflet* saja. Video merupakan salah satu media yang berisi audio/suara dan visual/gambar yang bergerak. Sedangkan *leaflet* adalah selebaran kertas kecil yang dapat dilipat 2-

3 halaman atau lebih, yang memuat atau merangkum informasi-informasi dan dikemas dalam bentuk yang menarik.

Sebagai media asuhan, video digunakan penulis untuk menyampaikan informasi/media edukasi kepada ibu nifas. Video dapat memberikan kemudahan dan cara penyajian yang terstruktur, serta ibu nifas dapat mengulang video (*replay*) sehingga membantu untuk mengingat dan memahami isi/gerakan senam. *Leaflet* digunakan penulis untuk merangkum gerakan-gerakan senam nifas dan informasi seputar masa nifas. Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengambil asuhan dengan cara demonstrasi, penayangan video dan juga penggunaan *leaflet* berisikan gerakan senam nifas dalam upaya mempercepat involusi uterus sebagai upaya pemberdayaan perempuan berbasis IPTEKS.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang disampaikan penulis maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny. E Usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONED Jagapura Kabupaten Cirebon”?.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONED Jagapura Kabupaten Cirebon.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu nifas normal meliputi:

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif terfokus pada Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny.E Usia 32 Tahun P2A0 dengan

Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONEJ Jagapura Kabupten Cirebon.

- b. Mampu melakukan pengkajian data objektif terfokus pada Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny.E Usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONEJ Jagapura Kabupten Cirebon.
- c. Mampu membuat analisis berdasarkan pengkajian data subjektif dan objektif pada Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny.E Usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONEJ Jagapura Kabupten Cirebon.
- d. Mampu melakukan penatalaksanaan Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny.E Usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONEJ Jagapura Kabupten Cirebon.
- e. Mampu melakukan evaluasi pemberdayaan yang dilakukan pada Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny.E Usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONEJ Jagapura Kabupten Cirebon.
- f. Mampu menganalisis kesenjangan antara asuhan yang disampaikan dengan teori pada Asuhan Kebidanan Masa Nifas Normal pada Ny.E Usia 32 Tahun P2A0 dengan Pemberdayaan Perempuan Berbasis IPTEKS melalui Video Senam Nifas untuk Mempercepat Involusi Uterus di UPTD Puskesmas PONEJ Jagapura Kabupten Cirebon.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai sarana untuk menambah informasi dan wawasan tentang senam nifas untuk mempercepat involusi uterus khususnya bagi mahasiswa dan teman sejawat lainnya.
- b. Sebagai referensi untuk penatalaksanaan asuhan kebidanan pada masa nifas, khususnya bagi mahasiswa kebidanan dan teman sejawat lainnya.

2. Manfaat Praktis

Dapat menjadi langkah awal bagi penulis dan teman sejawat lainnya untuk membantu memberikan asuhan kebidanan pada masa nifas normal. Sebagai upaya dalam meningkatkan mutu layanan khususnya dalam asuhan kebidanan masa nifas melalui pemberdayaan perempuan berupa peragaan senam nifas dengan memanfaatkan media video/*leaflet*.