

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Masa nifas adalah masa enam minggu sejak bayi lahir sampai organ-organ reproduksi kembali ke keadaan normal sebelum hamil (Bobak, Lowdermilk, & Jensen, 2009). Banyak perubahan-perubahan anatomi dan fisiologi pada ibu masa nifas, misalnya serviks uteri, vagina, *perineum*, organ otot panggul, dan uterus (Maryunani, 2009, hlm.5-14). Pada bagian uterus akan terjadi proses *involusi*, *involusi* uterus yaitu proses uterus kembali ke ukuran dan kondisinya sebelum kehamilan (Reeder, Martin, & Koniak-Griffin, 2009). Jika dua minggu setelah melahirkan uterus belum juga masuk panggul, perlu dicurigai adanya *subinvolusi*. *Subinvolusi* adalah kegagalan uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil. Penyebab *subinvolusi* yang paling sering adalah tertahannya fragmen plasenta, infeksi, dan perdarahan lanjut (*late postpartum haemorrhage*) (Maryunani, 2009).

Berdasarkan klasifikasi Angka Kematian Ibu dari *World Health Organization* (WHO) adalah sebagai berikut; <15 per 100.000 kelahiran hidup; 15-199 per 100.000 kelahiran hidup; 200-499 per 100.000 kelahiran hidup; 500-999 per 100.000 kelahiran hidup; dan  $\geq 1.000$  per kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2013 ). Berdasarkan hasil SDKI 2012, angka kelahiran total di Indonesia tidak mengalami penurunan, masih sama dengan hasil SDKI 2007 yaitu 2600 kelahiran per wanita (BPS, BKKBN, & Kementerian Kesehatan, 2013,).

Disamping masalah di atas, rendahnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan ibu nifas juga menjadi faktor tertentu angka kematian, meskipun masih banyak faktor yang harus diperhatikan untuk menangani masalah ini. Penyebab kematian ibu adalah perdarahan, eklampsia atau gangguan akibat tekanan darah tinggi saat kehamilan, partus lama, komplikasi aborsi, dan infeksi. perdarahan biasanya tidak bisa diperkirakan dan terjadi secara mendadak bertanggung jawab atas 28% kematian ibu. Sebagian besar kasus perdarahan dalam masa nifas terjadi karena retensio plasenta dan atonia uteri (Departemen Kesehatan RI, 2009). Penyebab perdarahan setelah melahirkan yang paling sering adalah atonia uteri yaitu kegagalan otot rahim untuk berkontraksi dengan kuat. Atonia uteri adalah suatu keadaan dimana uterus gagal untuk berkontraksi dan mengecil sesudah janin keluar dari rahim. Atonia uteri terjadi ketika myometrium tidak berkontraksi. Jika dua minggu setelah melahirkan uterus belum masuk panggul, perlu dicurigai adanya *subinvulusi*. Untuk mempercepat proses involusi uteri, salah satu latihan yang dianjurkan adalah senam nifas.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan oleh ibu setelah persalinan, setelah keadaan ibu normal (pulih kembali). Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi tubuh ibu dan keadaan ibu secara fisiologis maupun psikologis. (Maritalia, 2012).

Senam nifas dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari yang ke-enam, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan. Senam nifas membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki dan memperkuat otot panggul dan membantu ibu untuk lebih rileks dan segar pasca melahirkan (Suherni, Widyasih, & Rahmawati, 2009).

Berdasarkan uraian diatas mengenai manfaat senam nifas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “Pengaruh Senam nifas Terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas primipara hari ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang “.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “ Adakah pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas primipara hari ke 1–6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji kabupaten Malang ? ”.

## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas primipara hari ke 1–6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji kabupaten Malang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi penurunan TFU sebelum dilakukan senam nifas pada ibu nifas primipara hari ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji kabupaten Malang.
- b. Mengidentifikasi penurunan TFU setelah dilakukan senam nifas pada ibu nifas primipara hari ke 1-6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji kabupaten Malang.
- c. Menganalisa pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus pada ibu nifas primipara hari ke 1–6 di BPM Sri Wahyuningsih A.Md.Keb Kecamatan Pakisaji kabupaten Malang.

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Untuk menambah wawasan pengetahuan responden tentang pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus.

### **1.4.2 Bagi tempat penelitian**

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan untuk pertimbangan kegiatan pada kunjungan nifas di kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

### **1.4.3 Bagi institusi pendidikan**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan masukan dalam proses pembelajaran dan dapat menjadi referensi pada peneliti selanjutnya.

### **1.4.4 Bagi peneliti**

Diharapkan dengan penelitian ini dapat menambah informasi dan pengalaman untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kecepatan involusi uterus.

