

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa nifas atau *puerperium* dimulai sejak 1 jam setelah plasenta lahir sampai 6 minggu (42 hari) setelah itu. Pelayanan pasca persalinan harus terselenggara pada masa itu untuk memenuhi kebutuhan ibu dan bayi, yang meliputi upaya pencegahan, deteksi dini dan pengobatan komplikasi dan penyakit yang mungkin terjadi (Prawirohardjo, 2011).

Proses pemulihan organ reproduksi pada masa nifas merupakan hal yang sangat penting. Hal inilah yang mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi TFU dan derajat *kontraksi uterus*. *Uterus* yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi diatas *symphysis pubis*. Diantara faktor yang berperan dalam kontraksi *uterus* adalah kadar Hb, kadar kalsium, volume *intra uterin*, menyusui dan senam nifas.

Senam nifas sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kontraksi uterus pada masa *post partum*. Senam nifas merupakan aktivitas atau latihan peregangan otot yang dilakukan setelah melahirkan meliputi ambulasi dini, dan latihan fisik yang dimulai dari latihan yang sederhana dilanjutkan dengan latihan yang lebih berat. Senam nifas yang bertujuan merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal sehingga diharapkan tidak terjadi perdarahan *post partum* dan mengembalikan rahim pada posisi semula seperti sebelum hamil. Serta bermanfaat untuk membantu memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perineum, memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh, memperbaiki kekuatan otot tungkai bawah.

Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas, Namun pada kenyataannya banyak ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas karena ada tiga alasan. Pertama, karena tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, karena alasan sakit. Padahal saat melakukan senam nifas akan terjadi kontraksi otot - otot perut yang dapat merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran *lochia* akan lancar yang nantinya akan berpengaruh terhadap proses *invulusi* rahim.

Maruroh (2012) juga melakukan penelitian pada ibu *post partum* selama 5 hari. Populasinya ibu *post partum* spontan sebanyak 25 orang responden. Desain penelitian Pre-Eksperiment. Pada ibu yang senam mengalami penurunan TFU normal sebesar 68 % (orang) Dari penelitian ini didapatkan hasil ada pengaruh antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu *post partum*. Berdasarkan dari hal di atas mengenai manfaat senam

nifas maka penulis tertarik untuk meneliti tentang "Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post partum* Hari ke 1-5 di PMB Masturoh Tajinan".

Data Dinas Kesehatan Kota Malang (2016), terdapat 33 kejadian perdarahan nifas selama satu tahun. Kejadian terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Gribig dengan 11 kejadian. Di RSUD Kanjuruhan, Kepanjen, Malang (2013) penyebab terjadinya perdarahan *postpartum* seperti atonia uteri sebanyak 14,6%.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas penulis dapat merumuskan masalah yaitu "Adakah Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post partum* Hari ke 1 - 5 di PMB Masturoh Tajinan"

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post partum* Hari ke 1-5 di PMB Masturoh Tajinan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Senam Nifas pada Ibu *Post partum* Hari ke 1-5 di PMB Masturoh Tajinan.
- b. Mengidentifikasi Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post partum* Hari ke 1-5 di PMB Masturoh Tajinan.
- c. Menganalisis Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post partum* Hari ke 1-5 di PMB Masturoh Tajinan.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan tentang Pengaruh Senam Nifas terhadap Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post partum* Hari ke 1-5

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan inventaris penelitian & pengabdian kepada masyarakat di Poltekkes RS dr asaoepraoen Malang

1.4.3 Bagi Tempat Penelitian

Sebagai masukan salah satu program pelaksanaan dan perawatan ibu *post partum* adalah senam nifas dengan SPO nya

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dan acuan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan ketrampilan dalam pengelolaan ibu nifas.

