

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Persalinan normal atau yang sering dikenal sebagai kelahiran spontan merupakan proses alami keluarnya janin dari rahim pada usia kehamilan cukup bulan yaitu (37-42 minggu), proses ini umumnya terjadi secara spontan dengan posisi belakang kepala sebagai bagian terendah, tanpa disertai komplikasi pada ibu maupun bayi, proses ini juga tidak memerlukan alat khusus atau bantuan medis yang istimewa, serta tidak menimbulkan cedera pada ibu dan bayi. Umumnya, durasi persalinan normal berlangsung kurang dari 24 jam. Suatu kelahiran dapat dikatakan sebagai persalinan normal apabila tidak ditemukan adanya komplikasi selama proses persalinan berlangsung (Sasmita *et al.*, 2023).

*Post partum* atau juga dikenal sebagai masa nifas merupakan periode fase pemulihan yang berlangsung antara enam hingga delapan minggu setelah persalinan. Selama periode ini, organ rahim perlahan kembali ke kondisi sebelum hamil. Pemulihan organ reproduksi pasca melahirkan sangat penting, karena akan memudahkan dalam mengamati intensitas kontraksi Tinggi Fundus Uteri (TFU). Ketika rahim berkontraksi dengan baik, ukurannya akan menyusut, sehingga tidak lagi terasa saat disentuh (Mindarsih & Pattypeilohy, 2020).

Ibu *post partum* juga mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis setelah melahirkan, terutama pada awal-awal setelah persalinan. Ibu *post partum* sering merasa pegal, nyeri maupun gejala-gejala yang tidak menyenangkan lainnya. Namun hal ini umum dijumpai dan jarang menunjukkan masalah serius (Subani *et al.*, 2022). Meskipun demikian, penting bagi ibu postpartum untuk mengenali gejala-gejala yang mungkin dapat terjadi sebagai tanda komplikasi pascapersalinan (Lee *et al.*, 2021). Salah satu komplikasi yang mungkin dapat terjadi adalah subinvolusi uterus, yaitu proses dimana penyusutan rahim tidak berlangsung optimal, sehingga dapat beresiko mengakibatkan perdarahan (Subani *et al.*, 2022).

Berdasarkan data global, perdarahan *post partum* sendiri telah menyumbang sebanyak 8% terhadap kematian ibu di negara-negara maju, sedangkan di negara-negara berkembang diperkirakan mencapai sekitar 20%. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa perdarahan *post partum* adalah suatu keadaan dimana ibu yang setelah melahirkan kehilangan darah lebih dari 500 ml pada 24 jam pertama setelah persalinan (WHO dalam Astuti *et al.*, 2024).

Di Amerika Serikat , sekitar 11% kematian ibu berkaitan dengan perdarahan pasca persalinan. Sementara itu, di Indonesia sendiri kondisi ini masih menjadi tantangan utama yang belum terselesaikan. Berdasarkan survei penduduk antar sensus (SUPAS) tahun 2019, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong cukup tinggi, yakni 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun yang sama tercatat 4.221 kasus kematian ibu, dan sekitar 30,3 % diantaranya disebabkan oleh perdarahan setelah melahirkan (Kemenkes RI dalam Astuti *et al.*, 2024).

Menurut laporan profil kesehatan kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Utara tahun 2017, angka kematian ibu di wilayah tersebut mencapai 85 per 100.000 kelahiran hidup. Salah satu penyebab utama tingginya angka kematian tersebut adalah perdarahan setelah persalinan, yang disebabkan oleh *atonia uteri* 70%, trauma persalinan 20% dan kelainan pada plasenta sebesar 10% (Gultom *et al.*, 2021).

Perdarahan yang terjadi selama masa nifas sering kali disebabkan oleh lambatnya proses *involution uterus* yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktornya adalah peran hormon oksitosin, serta kontraksi dan retraksi otot *myometrium* yang terus berkelanjutan sehingga dapat menekan pembuluh darah di area bekas penempelan plasenta. Untuk mencegah perdarahan setelah melahirkan, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah merangsang kontraksi otot *myometrium*, hal ini dapat dilakukan melalui senam nifas, dengan melakukan pelaksanaan senam nifas, ibu tidak hanya dapat mengurangi resiko terjadinya perdarahan, tetapi juga menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima, memperbaiki sirkulasi darah, serta memperkuat otot perut,

otot vagina, otot sekitar liang senggama, dan otot dasar panggul (Astuti *et al.*, 2024).

Serangkaian gerakan yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan, ketika kondisi fisiknya sudah mulai membaik merupakan pengertian dari senam nifas. Dimana pelaksanaan senam nifas sebaiknya dilakukan sedini mungkin, terutama jika proses persalinan ibu normal tanpa komplikasi pasca persalinan. Pelaksanaan senam nifas sebaiknya dianjurkan untuk dilakukan setiap hari, dimulai sejak hari pertama setelah persalinan hingga hari ketujuh (Astuti *et al.*, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kuswati, ditemukan bahwa kontraksi uterus yang kuat dan berkelanjutan setelah melakukan senam nifas dapat meningkatkan kemampuan uterus dalam menekan pembuluh darah, sehingga mendukung proses hemotastis. Selain itu, proses ini juga berperan dalam mempercepat penurunan tinggi fundus uteri (Kuswati dalam Widianingsih, 2023).

Hal ini didukung oleh penelitian Nurlama, yang menunjukkan bahwa ibu post partum yang melakukan senam nifas selama tiga hari dengan gerakan yang benar mengalami penurunan tinggi fundus uteri rata-rata sebesar 5 cm per hari, sebaliknya ibu yang tidak melakukan senam nifas hanya menunjukkan penurunan rata-rata sekitar 2 cm per hari (Nurlama dalam Widianingsih, 2023).

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Saputri, Gurusinga, dan Friska (2020) mengenai pengaruh senam nifas terhadap *involutusi* uterus pada ibu setelah melahirkan menunjukkan bahwa dari 8 responden (53,3%) yang melakukan senam nifas, tergolong dalam kategori *involutusi* cepat, sedangkan 5 responden (33,3%) masuk dalam kategori normal. Sebaliknya, diantara ibu yang tidak melakukan senam nifas, sebanyak 9 orang (60,6%) mengalami *involutusi* lambat, 4 orang (26,6%) tergolong normal, dan hanya 2 orang (12,3%) yang masuk kategori cepat (Saputri,dkk dalam Nabila,dkk 2021).

Dari survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa, jumlah ibu post partum pada

tahun 2024 dari bulan Januari hingga Desember tercatat sebanyak 341 orang ibu bersalin normal, dan dari 341 orang ibu bersalin normal tersebut di dapatkan data dari 30 orang tidak pernah melakukan dan mengetahui tentang senam nifas. Oleh karena itu, peneliti merasa sangat penting melaksanakan senam nifas karena sangat bermanfaat untuk pemulihan kesehatan pada ibu pasca persalinan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus tentang “Pelaksanaan Senam Nifas Untuk Menurunkan Tinggi Fundus Uteri Pada Pasien Post Partum Dengan Persalinan Normal di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan pada latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Apakah pelaksanaan senam nifas dapat mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum dengan persalinan normal di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan?”.

## **C. Tujuan Studi Kasus**

### **1. Tujuan Umum :**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan pemberian pelaksanaan senam nifas dalam menurunkan tinggi fundus uteri pasien post partum dengan persalinan normal di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan.

### **2. Tujuan Khusus :**

- a. Menggambarkan karakteristik ukuran uterus pada pasien post partum di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan
- b. Menggambarkan ukuran tinggi fundus uteri ibu post partum sebelum melakukan senam nifas di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan

- c. Menggambarkan ukuran tinggi fundus uteri ibu post partum setelah melakukan senam nifas di Klinik Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan
- d. Membandingkan ukuran tinggi fundus uteri ibu post partum sebelum dan setelah melakukan senam nifas di Klinik Pratama Tutun Sehati Tanjung Morawa Medan

#### **D. Manfaat Studi Kasus**

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Dengan adanya studi kasus ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah pengetahuan tentang penerapan pelaksanaan latihan senam nifas untuk menurunkan tinggi fundus uteri pada pasien post partum

##### **2. Bagi Tempat Peneliti**

Dengan adanya studi kasus ini diharapkan dapat menambah keuntungan bagi lahan praktek untuk menambahkan petunjuk tentang pengembangan pelayanan praktek dan memberikan latihan senam nifas untuk mengatasi masalah tinggi fundus uteri pada pasien post partum.

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Dengan adanya studi kasus ini diharapkan hasil studi kasus menjadi pelengkap yang berguna bagi peningkatan kualitas pendidikan, menjadi referensi serta bahan bacaan di ruang belajar prodi D-III Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan serta dapat menambah keluasan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan maternitas khususnya tentang senam nifas.