

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Persalinan merupakan proses keluarnya bayi dari rahim yang diawali kontraksi rahim yang teratur dan berkelanjutan, menyebabkan pembukaan dan penipisan leher rahim. Proses ini berlanjut hingga bayi dan plasenta keluar melalui jalan lahir. Setelah persalinan selesai, ibu memasuki masa postpartum atau puerperium. Masa postpartum dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ reproduksi ibu kembali ke kondisi sebelum hamil, umumnya berlangsung sekitar 6 minggu, meskipun pemulihan total organ genital memerlukan waktu hingga 3 bulan (Cahyaning et al., 2023).

Masa postpartum masa pemulihan, dimulai dari persalinan selesai sampai organ reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Nifas dalam bahasa latin disebut puerperium yang terdiri dari dua kata, yaitu puer dan parous. Puer yang berarti bayi dan parous yang berarti melahirkan atau masa sesudah melahirkan yang berlangsung selama kira-kira enam minggu (Olvaningsih et al., 2024).

Selama masa postpartum, ibu mengalami berbagai perubahan fisiologis. Pada sistem kardiovaskular, terjadi peningkatan denyut jantung, volume, dan curah jantung setelah persalinan akibat terhentinya aliran darah ke plasenta. Sistem perkemihan menunjukkan kesulitan buang air kecil dalam 24 jam pertama karena penurunan signifikan kadar hormon estrogen setelah keluarnya plasenta, yang kemudian menyebabkan diuresis. Pada sistem reproduksi, terjadi proses involusi uteri (Cristian et al., 2022). Involusi uteri adalah proses pengecilan rahim kembali ke ukuran semula setelah persalinan.

Kontraksi rahim yang tidak adekuat pada masa postpartum dapat menghambat involusi uteri, menyebabkan subinvolusi rahim yang berpotensi menimbulkan komplikasi. Subinvolusi terjadi ketika rahim gagal menjalani proses pengecilan normal, sehingga ukurannya tetap besar. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan subinvolusi antara lain adanya sisa plasenta di dalam rahim, infeksi rahim (endometritis), dan adanya mioma uteri. Pada pemeriksaan bimanual,

kondisi ini ditandai dengan ukuran rahim yang lebih besar dan lebih lunak dari seharusnya, tinggi fundus yang masih tinggi, pengeluaran lochea (cairan nifas) yang banyak dan berbau, serta rahim yang tidak berkontraksi. Tidak jarang juga ditemukan perdarahan, baik primer maupun sekunder (Debra et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan adanya peningkatan angka kematian ibu secara global. Sekitar 260 ribu wanita meninggal dunia setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2023 (WHO, 2025). Di Indonesia, berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023, angka kematian ibu (AKI) juga mengalami kenaikan dibandingkan tahun sebelumnya. Tercatat 4.005 kasus kematian ibu pada tahun 2022, dan meningkat menjadi 4.129 kasus pada tahun 2023. Peningkatan ini mengindikasikan adanya tantangan besar dalam sistem kesehatan di Indonesia.

Salah satu upaya untuk mencegah masalah pasca persalinan adalah melalui senam nifas. Senam ini dilakukan sejak hari pertama setelah melahirkan hingga hari kesepuluh, berupa serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk mempercepat pemulihan kondisi ibu. Tujuan utama senam nifas adalah mempercepat pemulihan ibu secara keseluruhan, termasuk mempercepat proses involusi rahim dan pemulihan fungsi organ reproduksi. Manfaat lain dari senam nifas meliputi perbaikan sirkulasi darah, postur tubuh dan punggung setelah melahirkan, pemulihan kekuatan otot panggul dan peregangan otot perut, serta membantu ibu merasa lebih rileks dan segar setelah melahirkan (Zebua, 2023).

Senam nifas jarang dilakukan disebabkan karena ibu pasca melahirkan takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum serta adanya kepercayaan yang selama ini berkembang dan diyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan ibu tidak diperbolehkan melakukan aktivitas (Yuli Admasari, 2022).

Senam nifas merupakan latihan fisik yang penting bagi ibu pasca melahirkan untuk memulihkan kesehatan fisiknya. Fungsinya adalah untuk memulihkan kesehatan secara umum, mempercepat penyembuhan, mencegah terjadinya komplikasi, dan meregangkan otot-otot yang tegang selama kehamilan, terutama untuk memperbaiki dan menguatkan otot punggung, dasar panggul, dan perut.

Manfaat spesifik bagi ibu pasca persalinan termasuk memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengontrol otot dinding perut dan perineum, menjaga postur tubuh yang baik, serta mencegah komplikasi. Meskipun perdarahan pascapersalinan dapat menjadi kontraindikasi sementara, senam nifas justru dapat memicu kontraksi rahim yang mendukung proses pengecilan rahim setelah keluarnya plasenta.

Kurangnya partisipasi dalam senam nifas dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti varises, trombosis vena akibat aliran darah yang tidak lancar karena kurangnya gerakan selama masa nifas, infeksi akibat involusi uterus yang tidak optimal sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan sepenuhnya, serta perdarahan abnormal. Sebaliknya, melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi rahim menjadi lebih baik, sehingga mengurangi risiko terjadinya perdarahan (Zubaidah et al., 2021).

Penelitian oleh Yuli Admasari (2022) menunjukkan adanya pengaruh positif antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri sebagai indikator involusi rahim. Namun, penelitian lain juga mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecepatan penurunan tinggi fundus uteri, seperti usia ibu, jumlah persalinan sebelumnya (paritas), status gizi, dan praktik menyusui.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2020) di BPM Siti Sujalmi, Jatinom, menunjukkan bahwa senam nifas efektif dalam mempercepat involusi uteri pada ibu nifas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada kelompok Perencanaan pretest, sebagian besar responden mengalami involusi uteri yang cepat sebanyak 7 orang (58,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami involusi uteri normal dan lambat, masing-masing sebanyak 5 orang (41,7%). Pada posttest, kelompok Perencanaan tetap menunjukkan mayoritas involusi uteri yang cepat sebanyak 7 orang (58,3%), sementara kelompok kontrol masih didominasi oleh involusi normal dan lambat masing-masing sebanyak 5 orang (41,7%). Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa senam nifas secara signifikan efektif terhadap proses involusi uteri.

Penelitian yang dilakukan oleh Silviani (2020) di PMB wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad, Kota Bengkulu, menunjukkan bahwa senam nifas berpengaruh terhadap kecepatan involusi uteri. Dari 32 responden, kelompok Perencanaan (16 orang) menunjukkan penurunan rata-rata tinggi fundus uteri dari 12,44 menjadi 0,12 setelah senam nifas. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rata-rata hanya menurun dari 12,50 menjadi 6,75. Hasil ini menunjukkan bahwa senam nifas efektif dalam mempercepat involusi uteri.

Pada ibu yang rutin melakukan senam nifas, penurunan tinggi fundus uteri berlangsung lebih cepat sehingga fundus sudah tidak teraba lagi dalam waktu 7 hingga 10 hari setelah persalinan. Sebaliknya, pada ibu yang tidak melakukan senam nifas, proses involusi berlangsung lebih lambat dan fundus uteri baru tidak teraba setelah lebih dari 14 hari postpartum. Dengan demikian, terdapat perbedaan waktu sekitar 4 hingga 7 hari lebih cepat pada kelompok ibu yang melakukan senam nifas dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas. Hal ini menunjukkan bahwa senam nifas sangat efektif dalam mempercepat pemulihan organ reproduksi ibu setelah melahirkan (Kasmayani, 2024).

Data persalinan secara postpartum yang diperoleh dari rekam medis Klinik Pratama Niar Patumbak dari bulan April 2024 – April 2025 sebanyak 156 ibu dengan rata – rata 15 ibu bersalin setiap bulannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan pasien Ny. R sebelumnya Ny. R setelah postpartum melakukan gerakan kecil seperti jalan santai, dan istirahat yang cukup, sebelumnya ibu tersebut belum pernah melakukan latihan senam nifas, maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan latihan senam nifas pada pasien mengalami nyeri skala 5.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan mengangkat judul “Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik Niar Kecamatan Patumbak”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebuah masalah, yaitu “Bagaimana Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di Klinik Niar Pratama Kecamatan Patumbak?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Penulis mampu meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan Penerapan Senam Nifas Untuk Mempercepat Involusi Uteri Di Klinik Pratama Niar Kecamatan Patumbak.

2. Tujuan Khusus

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada Ibu Postpartum, diharapkan mahasiswa mampu :

- a. Mampu melakukan pegkajian asuhan keperawatan pada ibu postpartum dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.
- b. Mampu menegakkan Diagnosis keperawatan pada ibu postpartum dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.
- c. Mampu merencanakan tindakan keperawatan pada ibu postpartum dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.
- d. Mampu melaksanakan Perencanaan keperawatan pada ibu postpartum dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.
- e. Mampu melakukan evaluasi keperawatan pada ibu postpartum dengan penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam praktik keperawatan sebagai proses pembelajaran dalam melakukan praktik asuhan keperawatan pada ibu postpartum dalam mempercepat involusi uteri.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Manfaat penelitian ini sebagai gambaran bagi tenaga kesehatan mengenai penerapan senam nifas untuk mempercepat involusi uteri pada ibu postpartum agar dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Penelitian ini sebagai masukan atau referensi atau bahan untuk dijadikan pedoman bagi rekan rekan yang ingin melanjutkan penelitian tentang penerapan senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu postpartum Di Poltekes Kemenkes Medan.

