

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan ibu dan anak menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan diantaranya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). AKI di Indonesia 305/100.000 KH berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 dan belum mencapai target *Millenium Development Goals* (MDGs) 2015 sebesar 102/100.000 KH (KemenKes, 2016).

AKI di Sumatera Utara mengalami peningkatan menjadi 93/100.000 KH. Peningkatan AKI tersebut disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama yaitu perdarahan pasca-salin 30,3% (Dinkes, 2015 dan Direktorat Kes. Ibu, 2013). Perdarahan pasca-salin (PPS) disebabkan oleh atonia uteri 70%, trauma 20%, dan plasenta rest/plasenta abnormal 10% (POGI, 2016).

Atonia uteri terjadi karena kegagalan kontraksi uterus untuk mengontrol perdarahan setelah melahirkan sehingga menyebabkan terjadinya subinvolusi uteri. Kegagalan kontraksi uterus dapat dicegah dengan melakukan senam nifas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten 22,2% terhadap 18 ibu nifas mengalami subinvolusi uteri karena kegagalan kontraksi uterus. Faktor psikis juga merupakan salah satu penyebab terjadinya subinvolusi uteri, karena tidak adanya kontraksi dimana ibu bersalin merasakan kecemasan atau ketegangan, rasa tidak aman dan kekhawatiran sehingga menghambat kontraksi uterus serta dapat memperlambat proses persalinan dan proses involusi uteri. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rejeki dan Astuti (2011) di BPS Sri Rahayu Singkil 66.67% terhadap 24 ibu nifas mengalami subinvolusi uteri yang disebabkan karena faktor psikis dan dapat disimpulkan bahwa faktor psikis mempengaruhi involusi uteri. Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan berat sekitar 30 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot – otot polos uterus (Mulati, E 2015). Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri (TFU), kontraksi dan pengeluaran *lochea* (Rejeki dan Astuti 2011).

Untuk mencegah kejadian tersebut perlu dilakukan salah satu tindakan perawatan ibu pasca-salin yaitu senam nifas dan teknik relaksasi.

Senam nifas adalah senam yang dilakukan sejak hari pertama melahirkan setiap hari sampai hari ke sepuluh, terdiri dari sederetan gerakan tubuh yang dilakukan untuk mempercepat pemulihan keadaan ibu. Tujuan senam nifas membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, mempercepat proses involusi dan pemulihan fungsi alat kandungan. Manfaat senam nifas memperbaiki sirkulasi darah, sikap tubuh dan penguatan otot setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen serta membantu ibu untuk lebih relaks dan segar pasca melahirkan (Walyani, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2016) di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten dapat disimpulkan bahwa senam nifas efektif terhadap proses *involusi uteri* pada ibu *postpartum* dengan hasil analisis $p < 0.05$.

Selain senam nifas, terdapat teknik relaksasi yaitu metoda, proses, prosedur, kegiatan yang dapat membantu seseorang menjadi rileks, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan, stress ataupun marah. Latihan relaksasi seringkali digunakan untuk menurunkan ketegangan pada otot-otot tubuh menjadi rileks (Nurgiwati, 2015). Dengan metode relaksasi ini ibu akan rileks, mendapat ketenangan jiwa dan mempunyai sugesti positif mengenai proses persalinan sehingga proses persalinan berjalan dengan lancar tanpa komplikasi, hal ini juga memberikan dampak pada masa setelah bersalin terhadap proses involusi uteri (Rejeki dan Astuti 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rejeki dan Astuti (2011) di BPS Sri Rahayu Singkil dapat disimpulkan bahwa metode relaksasi *hypnobrithing* ada pengaruh terhadap involusi uteri dengan hasil analisis $t = 7.091$ dan $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada bidan di PMB Afriana, Am.Keb, mengatakan terdapat 15-18 ibu nifas perbulan dan terdapat masalah kesehatan terhadap *involusi uteri* antara lain pengeluaran lokea rubra abnormal lebih dari 3 hari serta tidak pernah melakukan senam nifas dan teknik relaksasi pada saat memberi perawatan kepada ibu pasca-salin. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimana efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca-salin normal.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dari latar belakang diatas antara lain sebagai berikut :

Apakah senam nifas dan teknik relaksasi efektif terhadap proses involusi uterus?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca-salin normal di PMB Afriana, Am.Keb Jln. Selamat No. 9 Kel. Binjai Kec. Medan Denai Tahun 2018.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis efektifitas senam nifas terhadap proses involusi uteri di PMB Afriana Am.Keb
- b. Menganalisis efektifitas teknik relaksasi terhadap proses involusi uteri di PMB Afriana Am.Keb
- c. Menganalisis perbedaan efektifitas senam nifas dan teknik relaksasi terhadap proses involusi uteri di PMB Afriana, Am.Keb

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Data atau informasi hasil penelitian ini dapat memperkuat bahan kajian tentang senam nifas dan teknik relaksasi terhadap involusi uteri pada pasca-salin normal dan dapat dijadikan salah satu bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi institusi pendidikan
Data atau informasi hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dan digunakan sebagai referensi dalam mata kuliah asuhan kebidanan masa nifas.
- b. Bagi pelayanan kesehatan/Bidan

Data atau informasi hasil penelitian ini dapat memberikan serta meningkatkan kualitas pelayanan pada ibu pasca-salin normal/nifas dalam mencegah terjadinya subinvolusi uteri.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Aprilinawati Sri Rejeki dan Asih Dwi Astuti tahun 2011 dengan judul Pengaruh Metode Relaksasi Hypnobirthing Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Pasca Bersalin Normal. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh metode relaksasi hypnobirthing terhadap involusi uteri pada ibu pasca bersalin normal di BPS Sri Rahayu Singkil dengan menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasy eksperimental*) dengan desain *after only with control design* pendekatan diskriptif eksplanatori. Kelompok perlakuan diberikan *hypnobirthing*, sebanyak 12 ibu bersalin dan pada kelompok kontrol tidak diberikan *hypnobirthing* sebanyak 12 ibu bersalin. Hasil t-test independen diperoleh bahwa jika dilakukan *hypnobirthing* ada pengaruh terhadap *involusi uteri* dengan $t=7.091$ dan $p=0.000$ ($p<0.05$).
2. Penelitian Puput Risti Kusumaningrum tahun 2016 dengan judul Efektifitas Senam Nifas Terhadap *Involusi Uteri* Di RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas senam nifas terhadap *involusi uteri* pada ibu *postpartum* dengan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group pretest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sebanyak 36 responden. Analisa data menggunakan uji *fisher exact probability test*. Hasil uji *fisher exact probability test* menunjukkan $p = 0.041$; $\alpha = 0.05$.

3. Persamaan dan perbedaan penelitian Aprilinawati Sri Rejeki dan Asih Dwi Astuti tahun 2011 dengan penelitian saya adalah sebagai berikut; persamaan, variabel dependent, rancangan penelitian. Perbedaan, variabel independent, desain penelitian, teknik pengambilan sampel, lokasi dan waktu penelitian, jumlah populasi dan sampel, analisa data.
Persamaan dan perbedaan penelitian Puput Risti Kusumaningrum tahun 2016 dengan penelitian saya adalah sebagai berikut; persamaan, rancangan penelitian. Perbedaan, metode penelitian, cara pengambilan sampel, lokasi dan waktu penelitian, jumlah populasi dan sampel, analisa data