

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas atau postpartum adalah masa dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu (Sulistiyawati, 2015).

Mobilisasi dini pada ibu post partum adalah suatu kegiatan yang dilakukan ibu setelah beberapa jam usai persalinan. Konsep mengenai mobilisasi dini berlangsung kurang lebih sekitar 2-3 hari (Fajriyanti, 2017). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi mobilisasi yaitu gaya hidup yang dipengaruhi oleh pendidikan serta pengetahuan, proses penyakit serta injury, kebudayaan, tingkat energi, usia dan juga perkembangan (Aisyah & Budi, 2011).

Salah satu masalah selama masa nifas adalah perdarahan post partum. Perdarahan post partum dapat terjadi akibat kegagalan miometrium untuk berkontraksi setelah persalinan sehingga uterus dalam keadaan relaksasi penuh, kurang baik dan lembek. Salah satu cara agar kontraksi otot-otot uterus tetap baik sampai akhir nifas yaitu dengan mobilisasi dini dan gerakan sederhana seperti senam nifas. Karena senam nifas latihan peregangan otot-otot yang dilakukan setelah persalinan (Nugroho, 2012).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia yaitu sebanyak 303.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup (ASEAN Secretariat, 2020). Berdasarkan data

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan, terdapat 7.389 kematian ibu di Indonesia pada 2021.

Jumlah AKI di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak 4.627 jiwa, jumlah tersebut meningkat sebanyak 8,92% dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 4.221 jiwa (Kemenkes RI, 2021). Sebagian besar AKI di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi pada kehamilan sebanyak 1.110 kasus, dan gangguan pada sistem peredaran darah sebanyak 230 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi di Jawa Tengah kuantitas AKI pada tahun 2018 terdapat 121 masalah kematian ibu, angka ini mengalami penurunan dibandingkan kuantitas masalah kematian ibu ditahun 2017 yakni 475 kasus, pada tahun 2018 adapun 57,24% kematian maternal yakni terjadi pada masa kala nifas, sebesar 25,42% kala hamil 17,38% kala persalinan. Sedangkan untuk penyebab kematian perdarahan mendiami yakni sebesar 22,60%. (Profil Dinkes Jawa Tengah, 2018).

Pada tahun 2018 AKI di Kabupaten Cilacap sebanyak 22 kasus, sedangkan pada tahun 2019 sebanyak 16 kasus, pada tahun 2020 AKI di Kabupaten Cilacap mengalami penurunan kembali yaitu sebanyak 6 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Guna mengatasi gangguan masa nifas khususnya dalam proses involusio uteri, maka perawatan masa post partum sangat diperlukan, diantaranya melalui senam nifas. Dalam hal ini senam dilakukan untuk melatih mobilisasi dini ibu post partum, sehingga dapat membantu proses pemulihan organ tubuh

setelah persalinan. Senam nifas yang dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan mengembalikan tonus otot-otot perut bagian bawah. Kontraksi otot-otot akan membantu proses involusi yang dimulai setelah plasenta keluar segera setelah melahirkan. Ambulasi secepat mungkin dan frekuensi sering sangat diperlukan dalam proses involusi (Indriyastuti, 2014)

Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan olahraga. Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan kekuatan otot serta memperbaiki kelenturan otot. Jenis Olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas (Maryati, 2013).

Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu setelah melahirkan. Urgensi senam nifas secara mekanismenya dapat mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut dan mengurangi resiko terjadinya sub involusi (Remelda, 2012).

Senam nifas memang jarang dilakukan oleh ibu yang telah melakukan persalinan. Ada tiga alasan kenapa ibu tidak melakukan senam nifas, diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi. Senam nifas sangatlah mudah, Ibu tidak harus melakukan

gerakan yang macam-macam pasca melahirkan, hanya duduk dan bersila. Bila ibu merasa sakit, senam nifas bisa dilakukan sambil tidur (Yuliarti,2010).

Berdasarkan uraian tersebut dan banyak ibu nifas yang mengalami permasalahan. Oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengambil topik tentang “Implementasi Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Spontan Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik di Ruang Mawar RSUD Cilacap”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum spontan hari pertama dengan masalah gangguan mobilitas fisik di ruang mawar RSUD Cilacap?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pelaksanaan senam nifas pada ibu post partum spontan dengan masalah gangguan mobilitas fisik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan kondisi ibu post partum spontan
- b. Mendiskripsikan implementasi senam nifas pada ibu post partum spontan
- c. Mendiskripsikan respon yang muncul pada ibu post partum selama melakukan senam nifas
- d. Mendiskripsikan hasil implementasi senam nifas pada ibu post partum

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pasien

Untuk menambah wawasan atau pengetahuan pasien tentang senam nifas.

2. Bagi peneliti

Mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam memberikan asuhan keperawatan yang diberikan.

3. Bagi Pelayanan Keperawatan

Dapat menjadi bahan masukan dalam meningkatkan kualitas mutu pelayanan dan pelaksanaan asuhan keperawatan.

4. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi untuk keilmuan yang selanjutnya

