

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada tahun 2017, tingkat Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi, yakni mencapai 305 kematian per 100.000 kelahiran hidup, menjadikannya yang tertinggi di kawasan Asia Tenggara. Diperkirakan sekitar 60% kasus kematian ibu terjadi setelah proses persalinan, dengan hampir setengahnya berlangsung dalam 24 jam pertama pasca melahirkan. Sebagian besar penyebab utama kematian tersebut terkait dengan kondisi ibu setelah persalinan. Salah satu faktor yang memicu perdarahan pasca melahirkan adalah kegagalan dalam proses involusi uterus (Sopiah *et al.*, 2024).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa antara tahun 1990 hingga 2015, sekitar 10,7 juta perempuan meninggal dunia setelah mengalami kehamilan. Secara global, angka kematian ibu mencapai 303.000 kasus. Di negara-negara miskin, sekitar 25% kematian perempuan usia subur disebabkan oleh masalah kesehatan terkait kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Angka Kematian Ibu (AKI) masih menjadi salah satu persoalan kesehatan utama, khususnya di negara-negara agraris. Berdasarkan laporan WHO tahun 2022, beberapa wilayah mencatat AKI yang cukup tinggi pada tahun 2014, yaitu sekitar 179.000 kasus di Afrika sub-Sahara, 69.000 kasus di Asia Selatan, dan 16.000 kasus di Asia Tenggara (Khasanah & Priyanti, 2022).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 Angka kematian ibu sangat tinggi. Angka kematian ibu didunia sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan maupun persalinan. Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2022 AKI masih di kisaran 305 per 100.000 Kelahiran Hidup, belum mencapai target yang ditentukan yaitu 183 per 100.000 Kelahiran Hidup di tahun 2024. Penyebab kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 yaitu Hipertensi 801 kasus, Perdarahan 741 kasus, Jantung 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (Profil Kesehatan Indonesia tahun, 2022). Profil Kesehatan

Provinsi Jawa Tengah menunjukkan sebesar 62,27% kematian maternal di Provinsi Jawa Tengah terjadi pada waktu nifas. Penyebab kematian ibu melahirkan di Provinsi Jawa Tengah bisa disebabkan oleh berbagai faktor antara lain Perdarahan setelah melahirkan, Hipertensi, Gangguan metabolik, dan lain-lain (Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun, 2022).

Kebijakan di Indonesia masih banyak yang belum sepenuhnya sejalan dengan program dari otoritas publik. Sebagian besar masyarakat masih mempercayai berbagai mitos terkait kehamilan dan perawatan pada masa nifas. Salah satu contohnya adalah senam nifas setelah persalinan yang jarang dilakukan, umumnya disebabkan oleh keengganan ibu untuk beraktivitas, kekhawatiran akan memperparah luka perineum, serta keyakinan tradisional yang telah melekat kuat di masyarakat (Sari & Firawati, 2023).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah, tercatat 121 kasus kematian ibu pada tahun 2018. Angka ini menunjukkan adanya penurunan dibandingkan dengan tahun 2017 yang mencapai 475 kasus. Pada tahun 2018, sekitar 57,24% kematian ibu terjadi pada masa nifas, 25,42% saat kehamilan, dan 17,38% saat proses persalinan. Salah satu penyebab utama kematian adalah perdarahan (hemoragik), yang mencakup sekitar 22,60% dari seluruh kasus. (Saragih, 2023).

Masa nifas atau nifas adalah jangka waktu sampai dengan 6 minggu atau 42 hari setelah berakhirnya persalinan. Setelah masa nifas, organ reproduksi perlahan berubah seperti sebelum hamil. Masa nifas perlu mendapat perhatian lebih karena kematian ibu terjadi pada masa nifas. Pada angka tersebut, Angka Kematian Ibu (AKI) menggambarkan banyaknya perempuan yang meninggal setelah melahirkan karena kurangnya perawatan terhadap ibu (Wahyuningsih Endang, 2023).

Masa nifas adalah periode di mana organ reproduksi wanita kembali ke kondisi sebelum kehamilan. Umumnya, masa ini berlangsung sekitar enam bulan. Namun, dalam beberapa kasus, ibu yang mengalami komplikasi selama kehamilan atau persalinan dapat mengalami proses pemulihan yang lebih lama, yang bisa berlangsung selama beberapa minggu, berbulan-bulan, bahkan hingga bertahun-tahun (Zubaidah, 2021).

Penyebab utama kematian adalah perdarahan, yang menduduki posisi paling atas dalam urutan penyebab kematian, bersama dengan faktor-faktor lain seperti eklampsia, infeksi, komplikasi puerperium, dan lainnya (Guinhouya *et al.*, 2022; Ri, 2019)

Senam nifas berfungsi untuk mempercepat pemulihan rahim, otot perut, serta otot panggul yang mengalami trauma selama kehamilan dan persalinan. Selain itu, senam nifas membantu mengembalikan kelenturan sendi-sendi yang mengendur akibat kehamilan, serta mencegah kelemahan dan peregangan berlebih yang dapat meningkatkan risiko terjadinya subinvolusi uterus. Salah satu bentuk latihan yang dianjurkan untuk mempercepat involusi rahim adalah senam nifas (Prihatni, Evayanti, Kurniasari, *et al.*, 2020). Melalui senam nifas, kontraksi dan retraksi otot-otot uterus dapat berlangsung lebih optimal, sehingga pembuluh darah yang melebar akan terjepit dan risiko perdarahan dapat diminimalkan (Saputri *et al.*, 2020).

Senam nifas berperan penting dalam mempercepat penyembuhan luka perineum dengan cara melatih kontraksi dan relaksasi otot-otot dasar panggul secara bergantian. Proses ini membantu memperlancar jahitan, mempercepat penyembuhan, mengurangi hemoroid, serta meningkatkan kontrol terhadap buang air kecil. Melakukan senam secara rutin dapat memperlancar sirkulasi darah di area perineum, mempercepat pemulihan jaringan luka, serta mengurangi pembengkakan. Selain itu, senam nifas juga memperkuat otot-otot dasar panggul dan mempercepat kembalinya tonus otot ke kondisi normal. Penyembuhan luka perineum dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah suplai darah yang kaya oksigen dan nutrisi ke jaringan luka. Kontraksi dan relaksasi yang terjadi selama senam nifas membantu meningkatkan aliran darah ke area luka, mempercepat proses penyembuhan. Senam yang dilakukan secara teratur dapat memperlancar jahitan luka, mempercepat involusi uterus, dan mempercepat penyembuhan luka, sedangkan ibu yang tidak berolahraga berisiko mengalami penyembuhan luka yang lebih lama, berkisar antara 6 hingga 10 hari setelah 24 jam pasca persalinan (Zebua *et al.*, 2024).

Infeksi pada masa nifas dapat terjadi akibat luka pada jalan lahir yang tidak sembuh dengan optimal. Proses penyembuhan luka perineum yang terlambat pada ibu nifas dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya asupan nutrisi, kurang menjaga kebersihan diri atau area perineum, kurang istirahat, minimnya aktivitas fisik, serta tidak melakukan olahraga seperti senam nifas, yang kesemuanya dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi (Bahiyatun, 2020).

Perdarahan postpartum terjadi akibat kegagalan involusi uterus. Involusi sendiri merupakan proses di mana uterus kembali ke ukuran dan berat normal sebelum kehamilan, yaitu sekitar 60 gram. Proses ini dimulai segera setelah plasenta keluar, didorong oleh kontraksi otot-otot polos pada rahim. Kontraksi dan retraksi serat otot uterus yang berlangsung terus-menerus menyebabkan involusi. Jika proses ini terganggu dan uterus tidak kembali ke kondisi semula, akan terjadi subinvolusi. Tanda-tanda subinvolusi meliputi keluarnya lochea merah segar secara terus-menerus, penurunan fundus uteri yang lambat, tonus uterus yang lemah, serta ketiadaan rasa mulas pada ibu nifas, yang pada akhirnya bisa menyebabkan perdarahan (Rosdiana *et al.*, 2022).

Menurut Azzah *et al.*, (2022), perawat berperan dalam memberikan layanan keperawatan. Pada masa nifas, peran perawat sebagai educator yaitu perawat bertindak seperti seorang guru yang membantu klien memahami perubahan peran sebagai ibu selama masa nifas. Pada tingkat profesional, perawat di tingkat mana pun dapat memberikan edukasi tentang latihan pascapersalinan dan meningkatkan involusi uterus melalui praktik latihan pascapersalinan setelah melahirkan. Perawat dapat memberikan konseling dan memotivasi ibu pascapersalinan untuk berlatih latihan. Perawat dapat menjadwalkan latihan pascapersalinan bagi ibu sebagai perawatan terapeutik bagi ibu. Namun, perawat harus cukup kompeten untuk menunjukkan latihan pascapersalinan. (Vandana, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Zebua *et al.*, 2024) Setelah diberikan intervensi berupa senam nifas, mayoritas ibu pasca salin normal mengalami involusi uteri yang normal, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), yang berarti

terdapat pengaruh senam nifas terhadap proses involusi uteri pada ibu pasca salin normal di Puskesmas Semambawa, Nias Selatan, Tahun 2023. (Zubaidah, 2021) juga mengungkapkan bahwa senam nifas serta latihan otot dasar panggul mampu meningkatkan kekuatan otot-otot tersebut dan memperlancar sirkulasi darah ke luka, sehingga mempercepat penyembuhan luka perineum. Idealnya, senam nifas sudah mulai dilakukan dalam 24 jam pertama setelah persalinan dan dilanjutkan secara rutin setiap hari, seiring dengan anjuran mobilisasi dini. (Prihatni, Evayanti, & Kurniasari, 2020) juga menyatakan bahwa senam nifas dapat mempercepat pemulihan pasca persalinan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk menuangkan hal ini kedalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan tujuan dapat meningkatkan mutu asuhan keperawatan khususnya pada ibu nifas secara holistic dan komperhensif dengan judul “Penerapan Edukasi Senam Nifas Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sebagai Upaya Dalam Mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di RST dr. Soedjono Magelang”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mampu menerapkan dan mengetahui Penerapan Edukasi Senam Nifas Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sebagai Upaya Dalam Mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di RST dr. Soedjono Magelang.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan Asuhan keperawatan dengan penerapan senam nifas terhadap ketidaknyamanan pada Ibu Post Partum di RST dr. Soedjono Magelang.
- b. Mengidentifikasi faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelaksanaan Penerapan Edukasi Senam Nifas Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sebagai Upaya Dalam Mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di RST dr. Soedjono Magelang.

C. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diharapkan mampu menjadi salah satu referensi dan bahan evaluasi dari Penerapan Edukasi Senam Nifas Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sebagai Upaya Dalam Mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Di RST dr. Soedjono Magelang dan diharapkan mampu memberikan tambahan informasi serta dapat membantu dalam pengembangan ilmu keperawatan maternitas.

2. Manfaat Praktik

a. Bagi Pasien dan Keluarga Pasien

Diharapkan tindakan yang telah diberikan serta diajarkan oleh perawat dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien dalam melakukan teknik senam nifas terhadap ketidaknyamanan pada Ibu Post Partum.

b. Bagi Perawat di RST dr. Soedjono Magelang

Perawat dapat menjadikan tindakan ini yaitu senam nifas terhadap ketidaknyamanan pada pasien serta menjadi *evidence based* dasar dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu postpartum.

c. Bagi Prodi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Menjadi refrensi mengenai Penerapan Senam Nifas dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman sebagai upaya untuk mempercepat Proses Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum.

D. Ruang Lingkup

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini berada pada ruang lingkup Keperawatan Maternitas mengenai asuhan keperawatan pada pasien postpartum meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan terutama pada penerapan senam nifas terhadap ketidaknyamanan pada Ibu Post Partum berdasarkan *Evidence Based Nursing* (EBN)