

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Angka Kematian Ibu (AKI) saat ini mengacu pada beberapa faktor terkait diantaranya masa kehamilan, persalinan dan nifas. Laporan Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2012 memperkirakan angka kematian ibu adalah 359 per 100.000 kelahiran hidup. Angka tersebut meningkat dari tahun sebelumnya, di tahun 2007 SDKI mencatat angka kematian ibu dapat ditekan dari 390 per 100.000 kelahiran hidup (1991) menjadi 228 per 100.000 kelahiran hidup (2007) (DepkesRI,2012).

Angka kematian tersebut didominasi oleh kematian ibu nifas sebanyak kurang lebih 50% dalam 24 jam pertama (Ambarwati dan Wulandari, 2008). Sedangkan, salah satu faktor penyebab utama kematian ibu nifas tertinggi dikarenakan perdarahan yang disebabkan oleh beberapa hal, di antaranya: robekan jalan lahir, melemahnya kontraksi uterus, dan lain-lain (Sulistyawati, 2009).

Kebijakan pemerintah dalam menangani hal tersebut adalah dengan melakukan kunjungan masa nifas minimal 4 kali setelah persalinan (Marmi, 2012). Dalam kunjungan tersebut, bidan harus memberikan konseling terhadap ibu dan keluarga mengenai cara mencegah perdarahan, mengenali tanda – tanda bahaya masa nifas, menjaga gizi yang baik, serta mempraktekkan kebersihan yang aman. Dalam hal ini, bidan berperan penting dalam pemberian asuhan dasar *post partum* (Ambarwati dan Wulandari, 2008). Salah satunya dengan mengajarkan senam nifas untuk mencegah perdarahan.

Masa nifas (*puerperium*) dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, namun secara keseluruhan akan pulih dalam waktu 3 bulan (Anggraini, 2010). Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis, namun jika

tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis (Sulistiyawati, 2009)

Pada umumnya, wanita yang setelah melahirkan seringkali mengeluh tentang bentuk tubuhnya yang bertambah lebar yang di akibatkan oleh membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil. Selain itu, otot perut juga menjadi memanjang sesuai dengan pertumbuhan kehamilan. Setelah melahirkan, otot-otot tersebut akan mengendur. Dan ketika proses melahirkan kondisi tubuh menjadi kurang prima akibat kelelahan, letih, tegang, dan peredaran darah serta pernapasan juga belum kembali normal (Widianti dan Proverawati, 2010)

Salah satu usaha yang dilakukan untuk mengembalikan perubahan-perubahan yang terjadi pada masa hamil dan setelah persalinan dengan melaksanakan senam nifas agar kembali seperti semula (seperti sebelum hamil). Manfaat senam nifas adalah memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik serta mencegah terjadinya komplikasi. Komplikasi yang dapat dicegah sedini mungkin dengan melaksanakan senam nifas adalah perdarahan post partum. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot-otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar segera setelah proses involusi (Anggraini, 2010). Pada masa nifas, alat-alat genitalia interna maupun eksterna akan berangsur-angsur pulih kembali seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan-perubahan alat-alat genital ini dalam keseluruhannya disebut involusi (Wiknjosastro, 2005).

Untuk mengembalikan kepada keadaan normal dan menjaga kesehatan agar tetap prima, senam nifas sangat baik dilakukan pada ibu setelah melahirkan. Ibu tidak perlu takut untuk banyak bergerak, karena dengan ambulasi dini (bangun dan bergerak setelah beberapa jam melahirkan) dapat membantu rahim untuk kembali kebentuk semula pada akhir kala III persalinan, uterus berada di garis tengah kira-kira 2 cm di bawah umbilicus dengan bagian fundus bersandar pada promontorium sakralis. Dalam waktu 12 jam, tinggi fundus mencapai kurang lebih 1 cm diatas umbilikus. Dalam beberapa hari kemudian, perubahan involusi

berlangsung dengan cepat (Bobak, 2005). Abdomen, terutama uterus, harus diawasi secara teliti pada masa nifas. Pada hari pertama post partum, tinggi fundus uteri kira-kira satu jari dibawah pusat, setelah lima hari post partum menjadi sepertiga jarak antara simfisis kepusat dan setelah sepuluh hari fundus uteri sukar diraba diatas simfisis (Wiknjosastro, 2005).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Retno (2012), menyatakan bahwa 4 dari 5 ibu nifas yang dipilih secara acak belum pernah mengikuti senam nifas dan tidak mampu menjawab pertanyaan tentang pengertian senam nifas serta tidak mampu menyebutkan satu manfaat senam nifas. Satu orang ibu pernah mengikuti senam nifas dan mampu menyebutkan satu manfaat senam nifas.

Ada tiga alasan mengapa orang tidak melakukan senam nifas setelah persalinan. Pertama, karena memang tidak tahu bagaimana senam nifas. Kedua, karena terlalu bahagia dan yang dipikirkan hanya si kecil. Ketiga, karena alasan sakit. Senam nifas sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal atau 8 jam setelah operasi sesar, ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas (Alisjhabana, 2008).

Pengamatan senam nifas belum dilakukan, baik dirumah sakit maupun di pelayanan-pelayanan tertentu, begitu juga poster-poster yang berhubungan dengan senam nifas belum ada. Kenyataannya di masyarakat masih banyak ibu-ibu post partum belum tahu tentang senam nifas, sehingga ibu-ibu tidak melaksanakan. Hal ini disebabkan antara lain kurang informasi, ibu belum menyadari tentang manfaat senam nifas. Melakukan senam nifas akan mempengaruhi kebutuhan otot terhadap oksigen yang mana kebutuhan akan meningkat, berarti memerlukan aliran darah yang kuat seperti otot rahim bila dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksinya, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik, pengeluaran lochia akan lancar sehingga mempengaruhi proses involusi rahim.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2014 pada 15 ibu nifas di RB Widuri Sleman, didapatkan hasil 10(66,66%) ibu nifas belum mengetahui dan belum melaksanakan kegiatan senam nifas. 4 (26,66%) ibu nifasnya pernah mendengar tentang apa itu senam nifas dan

belum melakukan kegiatan senam nifas itu sendiri. Ibu nifas tersebut mendapatkan informasi dari tetangga dan kerabat dekat. Sedangkan yang mampu menjawab pertanyaan dari peneliti secara keseluruhan hanya 1 (6,66%) ibu nifas saja. Ibu nifas tersebut mendapatkan informasi dari buku, media internet, dan dari kerabat. Pertanyaan yang di berikan meliputi : pengertian senam nifas, manfaat senam nifas, tujuan senam nifas, dampak senam nifas dan waktu pelaksanaan senam nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas dan kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas serta perlunya peningkatan pemahaman ibu nifas tentang pentingnya senam nifas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas”.

B. Rumusan Masalah

“Bagaimanakah tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RB Widuri Sleman?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di RB Widuri Sleman.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya pengetahuan ibu nifas tentang pengertian senam nifas.
- b. Diketuainya pengetahuan ibu nifas tentang tujuan senam nifas.
- c. Diketuainya pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas.
- d. Diketuainya pengetahuan ibu nifas tentang waktu pelaksanaan senam nifas.
- e. Diketuainya pengetahuan ibu nifas tentang dampak senam nifas.

D. Manfaat Penelitian

1. Praktis

a. Bagi Masyarakat

Menambah informasi dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai senam nifas.

b. Bagi RB Widuri Sleman

Memberi data bagi lembaga pendidikan mengenai aspek gambaran pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas sekaligus sebagai bahan masukan pentingnya senam nifas bagi ibu nifas.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan bahan masukan dalam memperkaya bahan pustaka yang berguna bagi pembaca secara keseluruhan dan penelitian selanjutnya.

2. Teoritis

a. Bagi ilmu pengetahuan

Diketahuinya secara spesifik tentang pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas.

b. Metodologi Penelitian

Sebagai sumber informasi yang dapat di gunakan untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini penulis mengambil keaslian dari :

1. Retno (2012), dengan judul “Tingkat Pengetahuan Tentang Senam Nifas Pada Ibu Nifas Di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan metode penelitian yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang ada di bangsal nifas rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta pada bulan Juni 2012 yang berjumlah 68 ibu nifas. Analisis data dengan analisis univariat, teknik sampling dengan total sampling, instrumen yang digunakan adalah kuisioner. Hasil penelitian ini di

dapatkan tingkat pengetahuan responden dalam keadaan baik (50,0%), kategori cukup (44,1%), dan dalam kategori kurang (5,9%). Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta dalam kategori baik dengan prosentasi paling banyak.

Persamaan keaslian dengan penelitian ini adalah jenis penelitiannya yaitu deskriptif dan analisa data dengan univariat, sedangkan perbedaan keaslian dengan penelitian ini adalah pada judul, lokasi, waktu, populasi, sampel dan teknik pengambilan sampel.

2. Handayani (2009), dengan judul “Perbedaan Motivasi Untuk Melakukan Senam Nifas Pada Ibu Postpartum Yang Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Yang Tidak Diberikan Pendidikan Kesehatan” . Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian *static-group comparison design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas yang berada di ruang Melati RSUD dr. Harjono, Sp. OG ponorogo sekitar 70 orang ibu nifas. Persamaan keaslian ini dengan penelitian ini adalah pada variabel penelitian. Sedangkan, perbedaan keaslian dengan penelitian ini adalah pada judul, lokasi, waktu, populasi, sampel dan teknik pengambilan sampel.
3. Arisnawati(2013), dengan judul “Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Adaptasi Psikologi Masa Nifas Di RB Marga Waluyo Surakarta ”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode penelitian yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III yang periksa pada tanggal 5 Maret sampai dengan 25 April 2012 yang berjumlah 32 ibu nifas. Analisis data dengan analisis univariat, teknik sampling dengan total sampling, instrumen yang digunakan adalah kuisisioner. Hasil penelitian ini di dapatkan 24 responden (75%) berpengetahuan cukup. Kesimpulan dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil TM III tentang adaptasi psikologi masa nifas di RB Marga Waluyo Surakarta dalam kategori cukup dengan prosentasi paling banyak. Persamaan

keaslian dengan penelitian ini adalah jenis penelitiannya yaitu deskriptif kuantitatif dan analisa data dengan univariat, sedangkan perbedaan keaslian dengan penelitian ini adalah pada judul, Variabel Penelitian, lokasi, waktu, populasi, sampel dan teknik pengambilan sampel.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA