

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002 atau 2003, angka kematian ibu di Indonesia berada pada angka 307 per 100.000 kelahiran hidup. Dengan adanya survey ini sampai tahun 2007 pemerintah Indonesia belum dapat menurunkan angka kematian ibu sebagaimana yang telah ditargetkan pada Visi dan Misi Indonesia 2010. Penyebab terbesar kematian ibu yang terjadi pada ibu nifas yaitu perdarahan 28%, eklamsi 24%, infeksi 11%, dan lain-lain sebesar 11% (Depkes RI, 2008).

Wanita postpartum yang berolahraga dengan intensitas ringan sampai sedang sedikitnya tiga kali perminggu meningkatkan pengalaman kebugaran kardiovaskuler, meningkatkan kesejahteraan, mengurangi sembelit, kram kaki lebih sedikit dan kembali ke berat badan sebelum hamil lebih cepat di bandingkan dengan rekan – rekan mereka tidak berolahraga. Latihan berbasis pasca kelahiran berupa terapi fisik dapat mengurangi depresi sebanyak 50 % (Druxman, 2007). Perempuan yang gestational diabetes yang ikut berpartisipasi dalam aktivitas fisik postpartum secara cukup hanya 34 % (Scoot, 2006).

Masa nifas dimulai setelah placenta lahir dan ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa *post partum* berlangsung selama kira-kira 6 minggu atau 42 hari, merupakan waktu yang diperlukan untuk pulihnya alat kandungan pada keadaan yang normal (Ambarwati,2008). Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, ibu akan banyak mengalami perubahan, baik fisik maupun psikologis sebenarnya sebagian besar bersifat fisiologis namun jika tidak dilakukan pendampingan melalui asuhan kebidanan maka tidak akan menutup kemungkinan akan terjadi keadaan patologis (Sulistiyawati, 2009). Masa ini penting sekali untuk terus di pantau. Nifas merupakan masa pembersihan rahim, sama halnya seperti masa haid (Siti saleha, 2009). Senam nifas merupakan bentuk ambulasi dini pada ibu-ibu nifas yang salah satu tujuannya untuk memperlancar proses involusi, sedangkan ketidaklancaran proses involusi dapat

berakibat buruk pada ibu nifas seperti terjadi perdarahan yang bersifat lanjut dan kelancaran proses involusi (Sinsin,2008).

Kehamilan dan kelahiran merupakan suatu kejadian fisiologis. Masalah – masalah jangka panjang yang terjadi setelah melahirkan adalah masalah yang banyak ditemui dan dapat berlangsung dalam waktu yang lama dan beresiko untuk terjadinya komplikasi. Nyeri punggung adalah gejala yang paling sering terjadi pada periode pasca partum. Nyeri punggung dapat berkembang menjadi nyeri yang cukup hebat yang menyebabkan ibu tidak dapat melanjutkan pekerjaan (Henderson , 2006).

Di Indonesia, kebanyakan ibu nifas enggan untuk melakukan pergerakan, mereka khawatir pergerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Kenyataannya pada ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas berdampak kurang baik seperti timbul perdarahan dan infeksi. Masih banyak ibu – ibu nifas takut untuk bergerak sehingga menggunakan sebagian waktunya untuk tidur terus menerus (Rahayuningsih,2010).

Setelah persalinan terjadi involusi pada hampir seluruh organ tubuh wanita .involusi ini sangat jelas terlihat pada alat-alat kandungan . Sebagai akibat kehamilan dinding perut menjadi lembek dan lemes di sertai adanya stirae gravidarum yang membuat keindahan tubuh yang sangat terganggu. Oleh karena itu meraka akan selalu berusaha untuk memulihkan dan mengencangkan keadaan dinding perut yang sudah tak indah lagi . cara untuk mengembalikan bentuk tubuh menjadi indah dan langsing seperti semula adalah dengan melakukan latihan dan senam nifas (Siti saleha ,2009).

Manfaat dapat diperoleh ibu apabila ibu melakukan senam nifas adalah dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki sikap tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen, memperbaiki dan memperkuat otot panggul, serta membantu ibu untuk lebih rileks dan segar pasca melahirkan, senam nifas juga dapat meminimalisir timbulnya kelainan dan komplikasi nifas, misalnya emboli, trombosia dan lain-lain. Dengan demikian,apabila ibu nifas tidak melakukan senam nifas pasca melahirkan maka dapat meningkatkan resiko terjadinya kelainan dan komplikasi nifas (Suherni, 2009).

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilaku yang didasari pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoatmodjo, 2003). Oleh karena itu, senam nifas penting untuk diketahui dan dipahami oleh setiap ibu nifas agar ibu secara sadar bersedia melakukan senam nifas agar proses pemulihan organ reproduksi dapat berjalan dengan baik dan ibu resiko terjadinya kelainan dan komplikasi pada masa nifas dapat diminimalisir.

Studi pendahuluan dilakukan penulis pada tanggal 9 April 2013 dengan melakukan wawancara kepada 5 orang ibu nifas. Wawancara dilakukan dengan mengajukan keikutsertaan ibu dalam senam nifas, pengertian senam nifas, dan ibu diminta menyebutkan satu manfaat senam nifas. Hasil wawancara diketahui 3 orang ibu belum pernah mengikuti senam nifas dan tidak mampu menjawab pengertian senam nifas dan tidak mampu menyebutkan satu manfaat senam nifas. Dua orang ibu pernah mengikuti senam nifas dan mampu menjawab dengan benar pengertian senam nifas dan menyebutkan satu manfaat senam nifas dengan benar. Dampak yang dapat ditimbulkan jika tidak melakukan senam nifas yakni infeksi karena involusi uterus yang tidak baik, perdarahan yang abnormal. Berdasarkan data yang didapat di RM, kejadian infeksi pada ibu nifas di BPS Supriyati Sleman, Yogyakarta dari bulan Januari, Februari, dan Maret didapat 5 ibu nifas mengalami infeksi. Mengingat manfaat dari senam nifas sangat baik untuk membantu proses perubahan fisiologis selama masa nifas agar keadaan ibu cepat kembali seperti kondisi sebelum hamil.

Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Senam Nifas Di BPS Supriyati.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “bagaimana tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di BPS Supriyati”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas di BPS Supriyati.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang pengertian senam nifas di BPS Supriyati.
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang tujuan senam nifas di BPS Supriyati.
- c. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas di BPS Supriyati.
- d. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang kerugian jika tidak melakukan senam nifas di BPS Supriyati.
- e. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang cara dan metode senam nifas di BPS Supriyati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan bagi perkembangan ilmu kebidanan khususnya mengenai senam nifas.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengetahuan mengenai senam nifas.

b. Bagi institusi Stikes A.Yani Yogyakarta

Dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan sumber informasi bagi mahasiswa dan pendidik khususnya mengenai senam nifas.

c. Bagi bidan di BPS Supriyati

Memberi masukan pada tenaga kesehatan agar lebih meningkatkan kualitas pelayanan kebidanan secara optimal khususnya dalam mengenalkan teknik senam nifas.

- d. Ibu nifas dan keluarga pasien di wilayah kerja BPS Supriyati

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan motivasi bagi ibu nifas dan keluarga untuk melakukan senam nifas, mengingat besar manfaatnya bagi ibu nifas.

- e. Bagi peneliti lain

Sebagai tambahan acuan untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dengan pengembangan penelitian serupa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti

No	Nama/Judul	Metodologi Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan/perbedaan
1	Handayani,(2010) perbedaan motivasi untuk melakukan senam nifas pada ibu post partum yang diberikan pendidikan dengan yang tidak diberikan pendidikan kesehatan.	Jenis penelitian eksperimental dengan metode <i>static group comparsion</i> ,instrumen menggunakan kuisisioner,dan data dianalisis dengan <i>uji mann whitney</i>	Kelompok responden dengan perlakuan diperoleh sebagian besar memiliki motivasi tinggi (85%),dan kelompok control didapatkan (75%),memiliki motivasi sedang,dan sisanya memiliki motivasi rendah.dari uji beda dengan p value sebesar 0,000.	Perbedaan: penelitian jenis penelitian,desain penelitian analisa data,lokasi dan waktu penelitian. Persamaan: menggunakan kuisisioner.
2	Yuliana, (2005) pengaruh senam nifas terhadap proses pemulihan system reproduksi pada ibu post partum di rumah sakit wilayah kota malang	Metode yang digunakan yaitu <i>quasi eksperimental</i>	Senam nifas berpengaruh terhadap proses pemulihan sistem reproduksi pada ibu post partum.	Perbedaan penelitian yaitu judul,tempat, waktu penelitian,dan metode penelitian.
3	Afni toyibah, (2000) pengaruh	Metode yang digunakan yaitu <i>quasi</i>	Senam nifas mempunyai pengaruh yang	Perbedaan penelitian

senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu pasca salin hari IVII di RSD Soetomo Surabaya.	<i>eksperimental</i>	bermakna terhadap involusi uteri hari IVII pada semua ibu pasca salin	yaitu judul,tempat, waktu penelitian,da n metode penelitian.
---	----------------------	--	---

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA