

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

*Millineum Development Goals* (MDGs) adalah delapan tujuan yang disepakati oleh 189 negara anggota Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) termasuk Indonesia pada Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) pada bulan September tahun 2000. Seperti yang dicanangkan Dalam MDGs nomor empat dan nomor lima diharapkan setiap negara anggota mampu menurunkan angka kematian ibu dan balitanya (Manuaba, 2013).

Berdasarkan hasil Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 menunjukkan Angka Kematian Ibu (AKI) semakin meningkat yaitu 359 per 100 ribu kelahiran hidup (JPNN, 2013 dalam Yarsih, 2014). Hal ini sangat jauh dari gagasan MDGs yang diharapkan setiap negara dapat menurunkan AKI hingga tiga per empat dalam kurun waktu 1990-2015 yaitu mencapai sekitar 102 per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2015 (Bappenas, 2010 dalam Yarsih, 2014).

Sesuai dengan pernyataan Dirjen Bina Gizi dan KIA Kemenkes RI dalam acara *Launching Program Expanding Maternal and Newborn Survival* (EMAS) kerja sama antara USAID (*United States Agency for International Development*) dan Pemerintah Indonesia di Jakarta pada tanggal 26 Januari 2012, menyatakan bahwa Sumatera Utara adalah provinsi yang menyumbang 25% kematian ibu. Dari data distribusi frekuensi penyebab kematian ibu melahirkan oleh Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2007, terdapat tiga faktor penyebab utama kematian ibu diantaranya adalah perdarahan (28%), eklampsia (24%) dan disusul infeksi (11%) (Yarsih, 2014).

Perdarahan merupakan penyebab utama kesakitan dan kematian ibu pada masa nifas, dimana 50%-60% karena kegagalan uterus berkontraksi secara sempurna. Salah satu asuhan untuk memaksimalkan kontraksi uterus pada masa nifas adalah dengan melaksanakan senam nifas. Senam nifas adalah latihan gerak yang dilakukan setelah melahirkan, supaya otot-otot yang mengalami peregangan selama kehamilan dan persalinan dapat kembali pada kondisi normal seperti semula, dimana fungsinya untuk mengembalikan kondisi kesehatan, untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan memperbaiki regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul, dan perut. Umumnya yang menjadi perhatian ibu selama masa nifas adalah bagaimana memulihkan bentuk tubuh dan dinding perut seperti sediakala (Mochtar, 1999).

Masa nifas berlangsung selama kira-kira 6 minggu. Pada masa ini terjadi perubahan- perubahan fisiologis maupun psikologis seperti perubahan laktasi/ pengeluaran air susu ibu, perubahan sistem tubuh dan perubahan psikis lainnya. Pada masa ini ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami berbagai kejadian yang sangat kompleks baik fisiologis maupun psikologis sehingga perawat berperan penting dalam membantu ibu sebagai orang tua baru. Perawat juga harus memberikan support kepada ibu serta keluarga untuk menghadapi kehadiran buah hati yang sangat membutuhkan perhatian dan kasih sayang sehingga dapat memulai kehidupan sebagai keluarga baru (Maryunani, 2009).

Asuhan keperawatan pada masa nifas diperlukan dalam periode ini karena merupakan masa kritis baik ibu ataupun bayi. Diperkirakan bahwa 60% kematian akibat kehamilan terjadi setelah persalinan dan 50% kematian akibat nifas terjadi

dalam 24 jam pertama. Setelah proses persalinan selesai bukan berarti tugas dan tanggung jawab perawat terhenti, karena asuhan kepada ibu harus dilakukan secara komprehensif dan terus menerus dalam arti selama masa kurun waktu reproduksi seorang wanita harus mendapatkan asuhan yang berkualitas dan sesuai standar (Maryunani, 2009).

Manfaat senam nifas diantaranya adalah membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar akibat kehamilan dan persalinan, serta mencegah perlemahan dan peregangan lebih lanjut (Danuatmaja & Meilisari, 2003).

Senam nifas dapat dilakukan oleh semua ibu yang telah melahirkan secara normal tanpa ada komplikasi. Jika ada tindakan atau komplikasi senam nifas masih tetap dapat dijalankan, tetapi perlu disesuaikan dengan kondisi dan komplikasi yang terjadi. Senam nifas dapat dilakukan setelah enam jam persalinan normal (Mellyna, 2003). Pada mereka yang melahirkan secara caesar, beberapa jam setelah keluar dari kamar operasi dapat dilatih pernapasan yang sehingga dapat mempercepat penyembuhan luka. Latihan untuk mengencangkan otot perut dan melancarkan sirkulasi darah ditungkai baru dilakukan 2-3 hari setelah ibu dapat bangun dari tempat tidur (Widianti, 2010).

Dalam penelitian Larson dan kawan-kawan pada tahun 2002 yang melakukan survey secara acak tentang efek senam nifas bagi ibu nifas pada 1003 wanita Amerika mengaku setelah mengikuti program senam nifas dengan latihan yang teratur mengalami pengerutan pada rahim yang lebih kuat, selain itu juga mengalami penurunan pada berat badan selama enam minggu setelah melahirkan.

Dan dalam studi dari 1432 ibu nifas di Swedia yang melakukan senam nifas ditemukan bahwa mayoritas (71 %) wanita tersebut mengalami metabolisme tubuh yang lancar, dan pemulihan fisik yang lebih cepat (Larson, 2002).

Penelitian Emily (2010) menyatakan bahwa senam nifas sangat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan ibu dan dapat mengurangi masalah jangka panjang pada masa nifas

Hammer (2000) juga menyatakan bahwa dengan adanya program latihan selama post partum dapat memperkuat pemulihan otot yang terbebani selama hamil dan persalinan, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu post partum. Kesimpulan dari analisis yang dilakukan Hammer menggambarkan bahwa program latihan yang dilaksanakan pada masa nifas akan memulihkan hampir seluruh organ tubuh dan proses involusi sangat jelas terlihat pada alat-alat kandungan.

Penelitian Surtiati dan Nawati (2010) dalam Rullynil, Ermawati, dan Evareny (2014) menyebutkan senam nifas yang dilakukan pada ibu post partum berpengaruh terhadap pemulihan fisik sembilan kali lebih baik pada ibu yang diberi intervensi senam nifas dibandingkan dengan ibu yang tidak diberikan intervensi senam nifas. Latihan fisik berupa senam nifas pada masa post partum berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu post partum lebih cepat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2011) tentang Pengaruh Senam Nifas Kecepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum Primipara Hari 1-5 di Puskesmas Mergangsan Malang didapatkan hasil pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam nifas rata-rata TFU adalah 11,75 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. setelah dilakukan senam nifas diperoleh

rata-rata TFU adalah 7,35 cm dengan standar deviasi 0,67 cm. Nilai rata-rata perbedaan antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua adalah 4,4 cm dengan standar, deviasi 10,67 cm. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh senam nifas terhadap involusi uterus, yaitu perbedaan yang signifikan pada TFU sebelum dan setelah dilakukan senam nifas.

Penelitian Nisa (2014) juga mengatakan bahwa setelah dilakukan senam nifas pada 10 ibu nifas diperoleh hasil yang signifikan, hasil uji pengaruh dengan *wilcoxon* dapat diperoleh nilai  $p=0,003$  dengan  $p<0,05$  maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan pemberian senam nifas terhadap kekuatan otot perut pada ibu yang melahirkan secara *sectio caesaria*.

Berdasarkan survei peneliti saat dinas di ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan yakni mulai tanggal 12 Januari sampai dengan 18 Januari 2015 belum ada dilakukan senam nifas pada ibu-ibu nifas di ruangan tersebut, sehingga aplikasi asuhan keperawatan yang diberikan kurang efektif untuk mencegah komplikasi yang mungkin terjadi.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat masalah ini dalam membuat praktika senior dengan judul “Senam nifas dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan”.

## **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penulisan praktika senior ini adalah mengaplikasikan senam nifas dalam

pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan.

### **3. Tujuan Penulisan**

Adapun tujuan penulisan praktika senior ini adalah :

#### **3.1 Tujuan umum**

Untuk melakukan aplikasi senam nifas dalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada ibu nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan.

#### **3.2 Tujuan khusus**

- a. Menerapkan senam nifas di Ruang Tanjung II RSUD Dr. Pirngadi Medan.
- b. Menganalisis respon ibu nifas terhadap senam nifas yang diberikan.

### **4. Manfaat**

Hasil praktika senior ini diharapkan bermanfaat bagi:

#### **4.1 Bidang keperawatan**

Meningkatkan asuhan keperawatan pada ibu nifas. Memberikan pelayanan kesehatan berupa asuhan keperawatan yang komprehensif pada pasien sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan keperawatan.

#### **4.2 Bagi ibu nifas**

Sebagai sumber informasi dan menambah wawasan kepada ibu nifas yaitu agar ibu nifas mengetahui manfaat dan tata cara melakukan senam nifas.

### **4.3 Bagi institusi rumah sakit**

Untuk lebih meningkatkan promosi kesehatan kepada ibu nifas seperti mengupayakan pengaplikasian senam nifas pada ibu nifas karena bermanfaat dalam proses nifas dan setelah masa nifas.