

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang memungkinkan serangkaian perubahan yang besar pada ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir. Menurut Purwanti,2014 yang dikutip oleh Erni Setiyani (2018). Persalinan adalah suatu hal yang fisologis namun tidak menutup kemungkinan persalinan bisa saja disertai dengan penyulit bahkan sampai bisa menyebabkan kematian. Oleh karena itu wajib kita seorang anak untuk menghargai dan menghormati seorang ibu yang telah berjuang mempertaruhkan nyawanya saat proses persalinan.

Sebagaimana telah dijelaskan dalam QS. An-Nahl ayat 78 yang berbunyi :

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ
السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

Artinya :

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun. Dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur” (QS. An-Nahl : 78)

Dari ‘Uqbah bin Amir bahwa Rosulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ خَمْسٌ مَنْ
قُبِضَ فِي شَيْءٍ مِنْهُنَّ فَهُوَ شَهِيدٌ الْمَقْتُولُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ شَهِيدٌ وَالْعَرِقُ فِي سَبِيلِ
اللَّهِ شَهِيدٌ وَالْمَبْطُونُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ شَهِيدٌ وَالْمَطْعُونُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ شَهِيدٌ وَالنَّفْسَاءُ
اللَّهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ شَهِيدٌ (رواه نساء)

Artinya :

“Dari ‘Uqbah bin Amir bahwa Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Lima hal yang jika seseorang mati pada sebagian dirinya maka ia syahid, yaitu orang yang terbunuh di jalan Allah adalah orang yang syahid, orang yang tenggelam di jalan Allah adalah orang yang syahid, orang yang sakit perut di jalan Allah adalah orang yang syahid, orang yang terkena sakit pes di jalan Allah adalah

orang yang syahid, dan orang yang mati ketika melahirkan adalah orang yang syahid” (HR. An-Nasai).

Dari kedua ayat dan Hadist tersebut menjelaskan bahwa ibu adalah wanita yang mengandung, melahirkan, menderita karena hamil, serta melalui proses melahirkan hingga menyusui sampai usia dua tahun yang sangat melelahkan maka dianjurkan pada setiap anak baik laki-laki maupun perempuan agar berbuat baik pada ibu dan bapaknya.

Masa masa nifas adalah masa setelah persalinan, kelahiran bayi dan plasenta. Yang diperlukan untuk memulihkan kembali organ kandungan seperti sebelum hamil dalam waktu 6 minggu. Pada masa nifas terjadi perubahan fisik, terutama organ reproduksi. Perubahan fisik meliputi ligamen-ligamen kendur, dinding panggul dan otot-otot tegang, uterus membesar, dan postur tubuh berubah. Bahkan ibu sering mengeluhkan rasa sakit pada perut bagian bawah dan tidak jarang juga ibu yang mengeluh bahwa kandungannya turun (Rullynil, Ermawati, & Evareny, 2014).

Dalam periode masa nifas yaitu masa kritis bagi ibu maupun bayi yang bila tidak ditangani segera dapat membahayakan kesehatan atau kematian bagi ibu. Pada masa nifas terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Proses perubahan ini seharusnya berjalan normal namun kadang-kadang tidak diperhatikan oleh ibu nifas atau bahkan mereka tidak mengetahuinya, sehingga dapat menimbulkan komplikasi nifas (Saraswati, 2014).

Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka kematian ibu didunia tahun 2017 adalah 830 per 100.000 kelahiran hidup. Kira-kira 75% kematian ibu disebabkan karena perdarahan parah (sebagian besar perdarahan pasca salin), infeksi (biasanya pasca salin), tekanan darah tinggi saat kehamilan (pre-eclampsia/eclampsia), Partus lama/macet (Achadi, 2019). Sedangkan di Indonesia sendiri angka kematian ibu sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Meninggal akibat penyakit atau komplikasi terkait kehamilan dan persalinan (Achadi, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan kabupaten/kota di Jawa barat, Jumlah kematian ibu tahun 2018 sebanyak 310 jiwa dari 100.000 kelahiran hidup, jumlah kematian ibu pada tahun 2019 sebanyak 383 jiwa dari 100.000 kelahiran hidup sehingga terdapat kenaikan ratio kematian ibu sekitar 85% pada tahun 2019. Bogor sebagai daerah peringkat pertama yang paling banyak kasus angka kematian ibu.

Strategi dan upaya pemerintah dalam menangani angka kematian ibu diantaranya pemerintah perlu meningkatkan anggaran program pembinaan pelayanan

kesehatan ibu dan reproduksi dan program pembinaan pelayanan kesehatan anak, memperkuat basis pelayanan KIA dalam skema Jaminan Kesehatan Nasional, revitalisasi program Kependudukan dan Keluarga Berencana (KKB) di Indonesia, Pemerintah pusat mendorong setiap pemerintah daerah untuk membuat Rencana Aksi Daerah (RAD) Penurunan AKI, AKB dan AKABA (Nurriska & Saputra, 2013).

Angka kematian ibu (AKI) juga merupakan salah satu target *Sustainable Development Goals* (SDGs) yang termasuk pada tujuan pembangunan berkelanjutan ke-2 yaitu tentang pencapaian kesehatan ibu dan anak. Untuk penurunan angka kematian ibu (AKI) Pada tahun 2020 dari 228 per 100.000 kelahiran menjadi 102 per 100.000 kelahiran hidup dilanjutkan dengan target Pada tahun 2030, mengurangi rasio angka kematian ibu hingga kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup, yang berisi indikator merancang program-program terobosan seperti mendewasakan usia pernikahan dini atau menunda kehamilan pertama sampai usia ibu minimal 18 tahun. Kemudian upaya pertolongan persalinan ibu hamil agar dibantu oleh tenaga kesehatan terlatih (dokter kandungan, dokter umum, atau bidan) dan dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian diharapkan pada tahun 2030 AKI kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup sesuai target, bukan hanya sekedar impian (Kusuma, 2019).

Namun demikian peningkatan proses kelahiran yang ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih tersebut belum mampu menurunkan AKI yang masih tetap tinggi. Persalinan ibu yang ditolong oleh tenaga kesehatan terlatih juga harus memahami cara menolong persalinan secara bersih dan aman, seperti yang tertuang dalam program *Safe Motherhood*. Program *Safe Motherhood* merupakan upaya yang dilakukan untuk menyelamatkan wanita agar kehamilan dan persalinannya sehat dan aman. Tujuan utamanya untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu hamil, bersalin, nifas serta menurunkan angka kesakitan dan kematian bayi (Said, Budiati, Riyadi, & Dkk, 2016).

Pada masa nifas proses pemulihan organ reproduksi merupakan hal yang sangat penting. Hal ini mendasari kebutuhan untuk melakukan observasi Tinggi Fundus Uteri (TFU) dan derajat kontraksi uterus (Rullynil et al., 2014). Perubahan organ reproduksi ini disebut involusi. Involusi uterus atau pengerutan uterus merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil. Involusi disebabkan oleh kontraksi dan retraksi serabut otot uterus yang terjadi terus-menerus,

sehingga menyebabkan ukuran jaringan otot uterus akan mengecil dan membaik (S. D. Sari & Safitry, 2018).

Pengukuran involusi dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri dengan menggunakan metlin kontraksi uterus yang terus menerus dan pengeluaran lochea. Bila uterus mengalami atau terjadi kegagalan dalam involusi tersebut disebut subinvolusi. Subinvolusi disebabkan infeksi dan tertinggalnya sisa plasenta dalam uterus sehingga proses involusi uterus tidak berjalan dengan normal atau terlambat, bila subinvolusi uterus tidak tertangani dengan baik, akan mengakibatkan perdarahan yang berlanjut. Ciri-ciri subinvolusi atau proses involusi yang abnormal diantaranya tidak secara progresif dalam pengambilan ukuran uterus. Uterus teraba lunak dan kontraksi buruk, sakit pada punggung atau nyeri pada pelvik yang konsisten, perdarahan pervaginam abnormal seperti perdarahan segar, lochea rubra banyak, dan berbau busuk (Saleha, Sitti 2009).

Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut atau mempercepat involusi uteri yaitu dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan (Zakiyyah et al., 2018). Yang bertujuan mengencangkan otot-otot abdomen serta memperkuat otot dasar panggul (reni, yuli astutik, SST, 2015). Karena dengan senam nifas maka otot-otot yang berada pada uterus akan mengalami kontraksi dan retraksi dengan adanya kontraksi ini akan menyebabkan pembuluh darah pada uterus yang meregang dapat terjepit sehingga perdarahan dapat dihindari (Gunawan & Astuti, 2015).

Senam nifas lebih baik dilakukan langsung setelah persalinan sebaiknya dilakukan dalam waktu 24 jam setelah melahirkan, secara teratur setiap hari. Setelah 6 jam persalinan normal ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini, termasuk senam nifas (Syafliandawati & Ayuning, 2017). Dengan dilakukan senam nifas akan merangsang kontraksi rahim, sehingga kontraksi uterus akan semakin baik. Pelaksanaan senam nifas harus dilakukan secara bertahap, sistematis, dan kontinyu. Sebaiknya dilakukan setelah kondisi tubuh benar-benar pulih kembali, dan tidak ada keluhan-keluhan ataupun gejala-gejala akibat kehamilan / persalinan yang lalu (Andriyani, Nurlaila, 2013).

Manfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan serangkaian gerakan senam nifas yaitu membantu menyembuhkan rahim, perut, dan otot panggul yang

mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal. Senam nifas juga bermanfaat dalam membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan serta pada sisi psikologis bermanfaat menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan. Senam nifas yang tidak dilakukan oleh ibu nifas, maka perubahan-perubahan fisik maupun pemulihan organ-organ reproduksi akan lebih lambat dari ibu nifas yang melakukan senam nifas (Gunawan & Astuti, 2015).

Pada ibu nifas hari 1 - 3 cenderung mengalami penurunan Tinggi *Fundus Uteri* (TFU) secara normal lebih cepat setelah melakukan gerakan senam nifas selama tiga hari. (Wenesti, 2011). Ibu nifas hari ke 1-3 jika melakukan gerakan senam nifas dengan kriteria baik dalam arti gerakan senam nifas benar dan lengkap selama tiga hari maka akan memperoleh hasil yang maksimal sebab gerakan tersebut mempengaruhi penurunan TFU yang cepat normal yaitu 2 cm di bawah pusat. Jika ibu nifas tidak melakukan senam nifas sama sekali maka hasil yang diperoleh kurang maksimal. Namun penurunan TFU tetap berjalan normal hanya saja proses penurunan tidak secepat dengan yang mendapat pengaruh gerakan senam nifas (reni, yuli astutik015).

Para ibu pasca melahirkan umumnya takut melakukan banyak gerakan, takut jahitan lepas, masih sakit pada luka perineum, tidak tahu bagaimana senam nifas, dan karena bahagia yang dipikirkan hanya bayi. Selain itu nilai adat-istiadat dan kepercayaan yang selama ini berkembang dan diyakini oleh masyarakat yaitu bila belum genap 40 hari setelah melahirkan tidak boleh turun dari tempat tidur dan tidak diperbolehkan melakukan aktivitas (Andriyani, Nurlaila, 2013). Maka dari itu senam nifas jarang dilakukan bahkan ada yang tidak mengetahui senam nifas. Sebenarnya senam nifas mudah dilakukan. Ibu pasca melahirkan tidak harus melakukan gerakan bermacam-macam. Biasanya hanya duduk dan bersila. Bahkan, bila masih terasa sakit, senam nifas bisa dilakukan sambil tiduran (Zakiyyah et al., 2018). Ibu biasanya khawatir gerakan-gerakan yang dilakukannya akan menimbulkan dampak yang tidak diinginkan, padahal apabila tidak melakukan senam nifas memiliki dampak yang kurang baik juga.

Dampak yang terjadi apabila tidak melakukan senam nifas diantaranya varises, thrombosis vena karena sumbatan vena oleh bekuan darah yang tidak lancar akibat ibu terlalu membatasi gerakan selama masa nifas, infeksi karena involusi uterus yang

tidak baik sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan, serta perdarahan yang abnormal. Dengan melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi uterus lebih baik sehingga menghindarkan resiko terjadinya perdarahan (Andriyani, Nurlaila, 2013).