

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisiologis terjadi pada masa nifas, salah satunya adalah involusi uterus. Proses involusi uterus terlihat pada penurunan tinggi fundus uteri (TFU) dan adanya kontraksi uterus. Namun fenomena di lapangan, ada 5 ibu nifas fundus uterinya masih berada 3 jari di bawah pusat pada hari ke 7, yang seharusnya pertengahan pusat simfisis. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat keterlambatan penurunan tinggi fundus pada ibu postpartum. Penyebab terhambatnya penurunan tinggi fundus uteri dapat menyebabkan subinvolusi (Kustini, 2018). Involusi yang tidak sempurna atau subinvolusi dapat disebabkan oleh infeksi dan retensio plasenta yang menghambat proses involusi uterus sehingga akan menjadi perdarahan terus menerus (postpartum hemorrhage) (Retnowati & Nastasia Devi, 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri yaitu inisiasi menyusui dini (IMD), mobilisasi dini, senam nifas, paritas, dan usia (Susanti & Esti, 2019).

Menurut hasil penelitian (Afriyani & Metha, 2018) didapatkan bahwa ibu nifas yang melakukan senam nifas dari hari pertama sampai hari ketujuh memiliki tinggi fundus uteri yang lebih rendah yaitu 5,5 cm, sedangkan ibu nifas yang tidak melakukan senam nifas tinggi fundus uteri lebih tinggi 7,6 cm. Menurut data Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2015, hampir 68% ibu nifas tidak pernah melakukan senam nifas (Zakiyyah dkk., 2018).

Salah satu cara untuk menurunkan tinggi fundus uteri adalah mobilisasi dini dan senam nifas. Karena saat senam nifas, otot-otot di dalam rahim akan berkontraksi dan retraksi, dimana kontraksi tersebut akan menyebabkan pembuluh darah di uterus meregang dan terjepit, sehingga terhindar dari pendarahan (Gunawan & Astuti, 2015). Senam nifas bermanfaat untuk membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar proses involusi uterus, dan memperkuat otot panggul, perut, dan betis. Tentunya senam nifas ini harus dilakukan secara bertahap (Labamondo dkk., 2019).

Penelitian (Mentari dkk., 2023) menunjukkan bahwa 3 dari 10 ibu nifas pada 6 hari (30%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri hingga 5,0 cm, sedangkan sebanyak 5 responden (50%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri menjadi 6 cm, 2 responden (20%) mengalami penurunan tinggi fundus uteri sebesar 6,5 cm. Dapat disimpulkan bahwa senam nifas di Puskesmas Long Iram tahun 2022 berdampak pada penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Ineke dkk., 2016) bahwa dengan melakukan senam nifas akan merangsang kontraksi uterus sehingga mempercepat proses involusi. Senam nifas berpengaruh terhadap kecepatan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas. Oleh karena itu, penurunan tinggi fundus uteri (TFU) lebih cepat pada ibu postpartum yang melakukan senam nifas dibandingkan ibu postpartum yang tidak melakukan senam nifas.

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB Lailin Nuroh Nguling-Pasuruan bulan Maret 2023 diperoleh data 18 ibu nifas. Dari 18 ibu nifas, 13 ibu nifas yang melakukan kunjungan nifas ke-2 mengalami penurunan tinggi fundus uteri 7,5 cm

sedangkan 5 ibu nifas lainnya mengalami keterlambatan dalam penurunan tinggi fundus uteri 7,8 cm. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan peneliti, didapatkan bahwa 5 ibu nifas tidak melakukan senam nifas seperti yang dianjurkan oleh bidan sehingga mengalami keterlambatan penurunan tinggi fundus uteri.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut: "Adakah Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan".

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka peneliti menetapkan tujuan penelitian sebagai berikut :

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis Hubungan Senam Nifas Dengan Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di TPMB Lailin Nuroh Kabupaten Pasuruan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi senam nifas pada Ibu Post Partum di TPMB Lailin Nuroh.

2. Mengidentifikasi Penurunan tinggi fundus uteri Pada Ibu Post Partum di TPMB Lailin Nuroh.
3. Menganalisis hubungan antara senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum di TPMB Lailin Nuroh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu kesehatan, terutama di bidang kesehatan ibu nifas dalam hal menambah pengetahuan adanya hubungan atau dampak dari senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

1.4.2 Praktis

1) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan serta menambah pengalaman penelitian bagi penulis.

2) Bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan dari hasil penelitian ini bermanfaat sebagai gambaran atau referensi bagi para tenaga kesehatan dalam penerapan senam nifas yang berfungsi untuk penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu post partum dan sebagai pedoman bagi tenaga kesehatan dalam penerapan senam nifas.

3) Bagi institusi pendidikan

Hasil dari penelitian bisa dijadikan bahan masukan dan bahan informasi didalam pengembangan pendidikan pengetahuan tentang hubungan senam nifas dengan penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum.

4) Bagi lingkungan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mempengaruhi banyak orang untuk melakukan senam nifas pada ibu postpartum sehingga dapat mempercepat penurunan tinggi fundus uteri.

5) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini bisa berfungsi sebagai bahan atau referensi atau masukan yang bisa dijadikan sebagai pedoman bagi peneliti atau rekan-rekan yang lain dalam melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan senam nifas.

