

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas merupakan masa setelah persalinan yang dimulai dari lahirnya plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti semula atau sebelum hamil dan berlangsung kira-kira 6 minggu (Saifuddin, 2006). Saat proses persalinan tidak jarang mengakibatkan trauma/perluasan pada jalan lahir. Robekan jalan lahir terjadi pada hampir semua persalinan pertama dan tidak jarang juga pada persalinan berikutnya. Luka tersebut biasanya ringan, tetapi kadang-kadang terjadi juga luka yang luas dan berbahaya (Farrer, 2001). Beberapa faktor pencetus ruptur perineum diantaranya, paritas, jarak kelahiran, berat badan bayi, perineum yang rapuh dan oedema, kelenturan jalan lahir, cara memimpin meneran dan keterampilan penolong saat menahan perineum. Data dari *World Health Organization* (WHO) (2014) kejadian *Ruptur Pereneum* di Indonesia adalah 67,2%, meningkat dari tahun sebelumnya yaitu 60% pada tahun 2013. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan kejadian luka perineum.

Adapun proses penyembuhan luka meliputi 3 tahapan yaitu inflamasi atau peradangan, proliferasi atau fibroblastik dan maturasi atau pematangan. Proses penyembuhan luka perineum yang normal adalah 6-7 hari post partum. Luka dikatakan sembuh jika dalam 1 minggu kondisi luka menutup, kering, dan tidak ada tanda-tanda infeksi (Arisanty, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi penyembuhan luka *rupture perineum* menurut Nasution (2007) diantaranya, pola

makan/gizi, mobilisasi dini, dan *personal hygiene*. Penelitian Hartiningtiyaswati (2010) menunjukkan bahwa pada responden yang mengalami luka perineum dan berperilaku pantang makanan sebagian besar menunjukkan hasil 92,6 % tidak sembuh pada pada hari ke-7 masa nifas. Sedangkan responden yang mengalami luka perineum dan tidak berperilaku pantang makanan sebagian besar menunjukkan hasil 78,6% sembuh pada hari ke 7 masa nifas. Penelitian Widia (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak melakukan mobilisasi dini yang proses penyembuhan lukanya tidak sembuh pada *fase proliferasi* menunjukkan hasil 77,8%. Sedangkan kelompok yang melakukan mobilisasi dini sebagian besar responden (90,9 %) proses penyembuhan lukanya pada *fase proliferasi* atau kurang dari 7 hari.

Salah satu cara untuk membantu penyembuhan luka/trauma perineum yaitu dengan melakukan senam nifas. Senam nifas merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan. Gerakan dalam senam nifas merupakan suatu bentuk/variasi dari mobilisasi dini. Fungsi melakukan senam nifas yaitu mengembalikan kondisi kesehatan ibu, mencegah timbulnya komplikasi pasca bersalin, memperbaiki dan memulihkan regangan pada otot-otot setelah kehamilan, terutama pada otot-otot bagian punggung, dasar panggul dan perut, serta mempercepat penyembuhan luka (Widianti dan Proverawati. 2010). Gerakan senam membuat kontraksi dan pelepasan secara bergantian pada otot-otot dasar panggul. Semakin sering frekuensi melakukan senam maka akan meningkatkan sirkulasi darah pada perineum dan akan membuat jahitan lebih cepat merapat, sehingga luka akan lebih cepat sembuh (Wulandari, 2011; Simkin, 2008).

Dewasa ini masih banyak budaya/kepercayaan masa nifas yang tetap dianut oleh masyarakat, seperti ibu nifas dilarang makan makanan yang mengandung protein seperti telur, daging, udang, ikan laut, ikan lele, buah-buahan dan makanan yang berminyak. Selain itu ibu juga dilarang banyak makan dan minum, dan makanan harus dibakar terlebih dahulu sebelum dikonsumsi karena diyakini dapat menghambat penyembuhan luka (Nurdin, 2009). Begitupula hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2018 di PMB Soemidyah Ipung Kota Malang, didapatkan data ibu nifas yang mengalami luka perineum derajat II periode Juli – September 2018 sejumlah 47 orang. Rata-rata ibu nifas tersebut masih enggan beraktivitas setelah melahirkan. Alasan ibu post partum tidak melakukan senam nifas setelah persalinan rata-rata disebabkan karena ketidaktahuan tentang senam nifas, terdapat budaya atau adat istiadat yang tidak memperbolehkan ibu nifas untuk terlalu banyak gerak, dan karena alasan nyeri pada luka bekas jahitan. Tenaga kesehatan terutama bidan diharapkan dapat memberikan asuhan dan pelayanan kebidanan selama periode awal post partum untuk membantu proses pemulihan kondisi ibu. Asuhan diperlukan ibu post partum agar dapat membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu dalam proses pemulihan kekencangan dan kekuatan otot-otot panggul, perut dan perineum terutama otot yang berkaitan selama kehamilan dan persalinan, salah satunya dengan melaksanakan senam nifas (Sulistiyawati, 2015). Menyadari manfaat senam nifas yang belum banyak diketahui masyarakat, peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh Senam Nifas terhadap Lama Penyembuhan Luka Perineum pada Ibu Post Partum Normal di PMB Soemidyah Ipung, A.Md.,Keb.”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adakah pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di PMB Soemidyah Ipung, A.Md.,Keb?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal di PMB Soemidyah Ipung, A.Md.,Keb.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pelaksanaan senam nifas pada ibu postpartum di PMB Soemidyah Ipung, A.Md.,Keb.
- b. Mengidentifikasi lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum di PMB Soemidyah Ipung, A.Md.,Keb.
- c. Menganalisis pengaruh senam nifas terhadap lama penyembuhan luka perineum pada ibu post partum normal di PMB Soemidyah Ipung, A.Md.,Keb.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan ibu postpartum terkait manfaat senam nifas.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian digunakan sebagai pertimbangan dan masukan bagi institusi dan tenaga kesehatan dalam memberikan asuhan pada ibu post partum untuk meningkatkan peran dan fungsi konseling, informasi dan edukasi serta motivasi dalam aplikasi senam nifas pada ibu post partum.

