

BAB 1

Pendahuluan

A. Latar Belakang Masalah

Masa nifas (Puerperium) dimulai sejak lahirnya plasenta dan berakhir saat organ rahim kembali ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas dimulai 2 jam setelah lahirnya plasenta dan berakhir pada 6 minggu (42 hari) dari plasenta. (Risa, 2012)

Masa nifas merupakan masa yang memerlukan perhatian khusus, karena proses involusi uterus sangat penting dan harus berjalan dengan baik. selama masa nifas, proses involusi rahim terjadi, yaitu rahim kembali ke keadaan sebelum kehamilan dan terjadi kontraksi pada uterus. Apabila proses involusi uterus tidak berjalan dengan baik maka akan menimbulkan suatu keadaan yang disebut subinvolusi, dimana uterus gagal untuk mengikuti pola normal involusi atau proses involusi uterus tidak berjalan dengan baik sehingga proses kontraksi uterus terhambat (achmanda,dkk),

Pada masa nifas biasanya ibu takut untuk banyak bergerak, karena beberapa kepercayaan ibu yang belum genap 40 hari tidak diperbolehkan melakukan aktifitas, pada persalinan normal dan ibu dalam keadaan normal maka biasanya Ibu diperbolehkan untuk bangun dan dari tempat tidur setelah 24-48 jam setelah persalinan contohnya berjalan, mandi dan ke WC atau kamar mandi dengan bantuan keluarga ambulasi dilakukan secara bertahap sesuai kekuatan ibu (Irma, 2019)

Beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi dan diperhatikan ibu setelah melahirkan adalah kebutuhan gizi, mobilisasi dini , kebersihan diri, istirahat dan seks (Nurlina, 2014). Contoh salah satu Kebutuhan personal Hygien seperti Mandi, kebutuhan Eliminasi seperti BAB dan BAK dan

mobilisasi dini Seperti Mandi, ke Wc dan senam nifas. Mobilisasi awal yang bisa dilakukan ibu bertujuan untuk mengurangi bendungan lochea dalam rahim memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin dan mempercepat normalisasi alat kelamin(Irma, 2019)

Senam nifas merupakan salah satu mobilisasi dini yang di lakukan pada ibu yang diperhatikan dengan gerakan yang beurutan dan bertahap, dilakukan pada ibu yang merasa sanggup atau benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyakit masa nifas misalnya pada konferensi pasca kejang demam atau selama atau setelah melahirkan di antara waktu makan bila setelah makan membuat Ibu merasa tidak nyaman, mobilisasi awal yang bisa dilakukan ibu bertujuan untuk mengurangi bendungan lochea dalam rahim meningkatkan memperlancar peredaran darah sekitar alat kelamin dan mempercepat normalisasi alat kelamin(Irma, 2019)

Gerakan fisik sederhana bisa dilakukan pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan yaitu gerakan latihan pernapasan dada dan pernapasan perut. Gerakan senam nifas sebaiknya dilakukan secara bertahap dan terus-menerus setiap hari gerakan bisa dilakukan selama 8 kali setiap harinya, Senam nifas ini di lakukan pada ibu yang diperhatikan dengan gerakan yang beurutan dan bertahap, dilakukan pada ibu yang merasa sanggup atau benar-benar pulih dan tidak ada komplikasi obstetrik atau penyakit masa nifas misalnya pada konferensi pasca kejang demam atau selama atau setelah melahirkan di antara waktu makan bila setelah makan membuat Ibu merasa tidak nyaman (Irma, 2019)

Beberapa factor yang dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas antarlain : pengetahuan, lebih banyak ibu nifas yang tidak mengetahui tentang manfaat dari senam nifas, pendidikan, pendidikan yang tinggi mempengaruhi pelaksanaan senam nifas dibandingkan yang

pendidikan rendah, kesehatan ibu akan lebih cepat pulih apabila melakukan senam hamil daripada yang tidak melakukan, motivasi yang kuat mendorong seorang ibu untuk dapat melaksanakan senam hamil, Faktor budaya mempengaruhi pelaksanaan senam nifas karena merupakan anggapan yang keliru terhadap perilaku ibu setelah melahirkan dan Faktor tenaga kesehatan sangat berperan dalam pelaksanaan senam nifas. (Andi, 2018)

Ada tiga alasan mengapa ibu nifas jarang melakukan senam nifas diantaranya karena memang tidak tahu cara melakukan senam nifas, rasa sakit dan kelelahan yang dirasakan ibu setelah melahirkan, terlalu bahagia dengan kehadiran bayi (Febri, dkk 2013).

Lingkungan, pendidikan, pengetahuan serta usia menjadi salah satu hambatan dalam penerimaan informasi, yang mengakibatkan banyak ibu yang beranggapan bahwa ibu akan baik-baik saja tanpa melakukan hal seperti senam nifas. Tetapi pemberian informasi senam nifas kepada ibu post partum tetap di berikan agar ibu memiliki pengetahuan terkait senam nifas ini, yang diharapkan dapat membantu ibu mengerti tentang salah satu kebutuhan masa nifas, sehingga ibu bisa memberikan sudut pandang tentang senam nifas, yang dapat membuat ibu mau untuk merencanakan dan melakukan senam nifas ini.

Pada ibu hari pertama pasca bersalin biasanya akan mengalami kelelahan dan ingin beristirahat agar dapat merilekan badan sehingga dapat melemaskan otot-otot yang kaku pasca bersalin. Sebagaimana ibu juga ingin sekali tubuhnya kembali kekeadaan sebelum hamil, salah satu caranya adalah melakukan senam nifas yang dilakukan dari hari 1-10. manfaat yang didapatkan dalam melakukan senam nifas antara lain dapat memperlancar pengeluaran darah, merelaksasikan otot-otot yang tegang, dan juga dapat membantu memperbaiki keadaan ibu, serta membuat ibu lebih rileks. Tetapi sebelum melakukan ibu harus mempunyai persepsi terlebih dahulu tentang

senam nifas, pada hari pertama pasca bersalin ini lah ibu harus mempunyai persepsi sendiri tentang senam nifas agar apabila ibu mengetahui manfaat dari senam ini yang sesuai dengan kebutuhan serta keinginan ibu maka ibu diharapkan ibu akan meluangkan waktunya untuk mempelajari, mengali informasi seputar senam nifas, dan melakukan hal tersebut

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui persepsi ibu terhadap senam nifas yang di ambil dari segi pengetahuan serta pemahaman ibu sendiri, dari hasil wawancara dari 3 ibu nifas, 2 ibu memberikan tanggapan bahwa senam nifas merupakan senam untuk ibu nifas dengan manfaat dapat menegah perdrahan, sedangkan 1 ibu yang di wawancarai menyaktakan ibu belum mengetahui informasi tentang senam nifas .

Maka peneliti tertarik untuk memberikan informasi tentang senam nifas kepada ibu yang diharapkan ibu dapat memberikan persepsi yang positif terhadap senam nifas, Sebagaimana diketahui bahwa persepsi dapat mempengaruhi tindakan seseorang, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana persepsi ibu nifas terhadap senam nifas dengan adanya persepsi yang positif terhadap senam nifas dapat mempengaruhi ibu untuk melakukan senam nifas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah Perespi Ibu Nifas Terhadap Senam Nifas Di PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran Persepsi ibu nifas terhadap senam nifas Di PMB Muthiah Yulihartati A.md.Keb Desa Labangka Kecamatan Babulu Tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap masa nifas dan kebutuhan masa nifas
- b. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap senam nifas dan tujuan dari senam nifas
- c. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap manfaat serta kerugian apabila tidak melakukan senam nifas
- d. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap indikasi dan kontraindikasi senam nifas.
- e. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap hal yang harus di serta waktu pelaksanaan senam nifas dilakukan
- f. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap proses senam nifas
- g. Untuk mengetahui gambaran perspsi ibu terhadap rencana untuk melakukan senam nifas

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Institusi

Penelitian ini bisa menjadi referensi bahan ajar serta bisa dijadikan acuan untuk pengabdian masyarakat, dosen khususnya mengenai Senam Nifas

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini sangat bermanfaat bagi peneliti selain mendapat pengalaman dalam penelitian penulis juga dapat mendalami ilmu pengetahuan serta wawasan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menambah referensi penelitian sehingga dari gambaran dapat dikembangkan menjadi manfaat atau Efektivitas Senam nifas .

4. Bagi Lahan

Diharapkan bias menjadi sumber untuk menambah wawasan , sehingga dapat memberikan informasi serta bimbingan terkait senam nifas kepada ibu nifas.

5. Bagi Klien

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan klien/masyarakat tentang Senam nifas dan juga dapat melakukan senam nifas di rumah.