

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Target tujuan pembangunan berkelanjutan atau yang dikenal dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) untuk Angka Kematian Ibu (AKI) adalah 70/100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Saat ini *World Health Organization* (WHO) mencatat Angka Kematian Ibu sekitar 216/100.000 kelahiran hidup di seluruh dunia (Novita et al., 2022). AKI di negara-negara ASEAN rata-rata sebesar 40-60 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan AKI di Indonesia (2021), sekitar 189/100.000 KH, dan Jawa Barat memiliki sekitar 85,77/100.00 kelahiran hidup. Menurut data yang ada, kematian ibu di Indonesia sebanyak 60% terjadi pada masa nifas, dengan 50% kematian masa nifas terjadi dalam 24 jam pertama (Kemenkes, 2019) (Susiana, 2019).

Terdapat dua proses adaptasi yang dialami oleh ibu nifas dalam rangka memulihkan tubuhnya setelah persalinan, yaitu adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis. Adaptasi fisiologis yaitu proses kembalinya kondisi fisik dan sistem organ tubuh sedangkan adaptasi psikologis adalah perubahan emosional dan kesehatan mental (Haran, 2014) (Pallant et al., 2006) (O'Hara, 2009) dalam (Winarni et al., 2020).

Kelelahan merupakan masalah kesehatan fisik yang paling banyak dialami oleh ibu sesudah persalinan. Kelelahan juga berhubungan positif dengan depresi pascamelahirkan dan masalah menyusui. Inkontinensia, wasir, konstipasi, gangguan tidur, dan berbagai perubahan emosi seperti gejala depresi adalah contoh kondisi lain yang memengaruhi kesehatan fisik dan psikologis ibu.

Masalah kesehatan ini tidak hanya memengaruhi kesehatan ibu tetapi juga kesejahteraan bayi. Asuhan pada periode setelah kelahiran atau dikenal dengan masa nifas adalah sangat penting. Tidak hanya untuk keberlangsungan hidup saja, namun juga perubahan besar yang terjadi pada periode ini menentukan kesejahteraan ibu dan bayi serta potensi masa depan yang sehat (Astuti et al., 2015). Namun seringkali masalah yang muncul pada masa nifas ini diabaikan oleh para profesional kesehatan (bidan, perawat, dokter), dan kadang juga diabaikan oleh anggota keluarga karena semua tertuju pada perawatan bayi baru lahir pada bulan-bulan pertama. Sehingga, pemberian asuhan masa nifas yang tidak memadai dapat berdampak buruk pada kualitas hidup ibu dan bayi.

Asuhan kesehatan saat ini, menjadi semakin berpusat pada pasien, laporan pasien seperti kualitas hidup dan status kesehatan menjadi semakin penting. Dalam meningkatkan kualitas hidup dan status kesehatan, sangat diperlukan pemenuhan nutrisi dan kesehatan yang baik.

Kualitas hidup adalah istilah yang digunakan dalam penelitian terutama di bidang kesehatan, sebagai konsep multidimensi dan dinamis yang luas dan mempengaruhi kinerja individu dalam aspek kehidupan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Organisasi Kesehatan Dunia/ World Health Organization (WHO) menggambarkan kualitas hidup sebagai persepsi individu tentang kehidupan mereka dalam konteks budaya dan sistem nilai hidup mereka yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar dan perhatian mereka. Kualitas hidup menjadi bidang yang semakin penting bagi bidang kesehatan ibu dan anak, karena persepsi wanita tentang kualitas

hidup mereka yang berhubungan dengan kesehatan merupakan ukuran penting dari kualitas dan efektifitas pelayanan kesehatan yang diberikan pada ibu dan anak. Bidan sebagai salah satu pemberi pelayanan pada ibu masa nifas, memiliki kewajiban untuk dapat memberikan asuhan sesuai standar pada masa nifas, salah satunya seperti tercantum dalam standar asuhan masa nifas pada standar 14 yang berbunyi bahwa bidan harus mampu memberikan penanganan pada dua jam pertama setelah persalinan. Bidan melakukan pemantauan ibu dan bayi terhadap terjadinya komplikasi dalam dua jam setelah persalinan, serta melakukan tindakan yang diperlukan. Selain itu, bidan memberikan penjelasan tentang hal-hal yang mempercepat pulihnya kesehatan ibu, dan membantu ibu untuk memulai pemberian ASI (Astuti et al., 2015).

Sebuah penelitian mendapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan kualitas hidup yang signifikan antara ibu yang melahirkan dengan metode *sectio cesarea* maupun yang melahirkan *pervaginam*. Namun, determinan sosial-kultural lebih berkontribusi untuk mempengaruhi kualitas hidup ibu nifas (Huang et al., 2012). Ibu selama masa nifas juga memiliki resiko untuk terjadinya depresi pada masa nifas, dan depresi masa nifas memiliki efek yang sangat buruk pada kualitas hidup mereka dan menurunkan resiko depresi pada ibu nifas (Havva, 2018). Penelitian lain yang melakukan penelusuran literatur pada penelitian kualitas hidup pada ibu nifas menunjukkan bahwa dari tiga domain kualitas hidup yang dilihat yaitu fisik (*physical quality of life*), mental (*mental quality of life*) dan sosial (*social quality of life*), terdapat hubungan antara kejadian inkontinesia urine dengan memburuknya kualitas hidup, baik pada fisik, mental maupun sosial (Van der Woude et al., 2015).

Perubahan fisiologis terjadi pada ibu nifas, diantaranya yaitu sistem jantung dan pembuluh darah, sistem pernafasan, termasuk perubahan pada dinding abdomen dan kontur tulang belakang, sistem berkemih, selain dan umumnya muncul rasa nyeri pada perenium, namun jika tidak ditangani dengan tepat, maka akan meningkatkan resiko infeksi dan perdarahan postpartum, bahkan komplikasi lainnya (Zteny, 2017). Akibat dari perubahan fisiologis yang terjadi, maka muncul beberapa masalah yang umum dikeluhkan oleh ibu nifas, yaitu ASI (Air Susu Ibu) belum lancar, payudara bengkak, kesulitan buang air kecil, kesulitan buang air besar, nyeri perut, nyeri pada luka perenium. Meskipun masalah pada ibu masa nifas sering terjadi, akan tetapi dianggap oleh masyarakat sebagai hal biasa, padahal gangguan atau masalah tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi ibu masa nifas sehingga menyebabkan kualitas hidup ibu tersebut dapat terganggu (Susulo & Murbiah, 2018).

Salah satu cara untuk mengurangi ketidaknyamanan umum yang muncul pada ibu nifas adalah dengan melakukan senam nifas. Senam nifas bermanfaat untuk membantu mengurangi rasa sakit pada otot-otot setelah melahirkan, membantu mempercepat pemulihan keadaan ibu, memperbaiki sirkulasi darah, pemulihan fungsi alat kandungan, menguatkan kontraksi otot uterus, dan meminimalisir timbulnya kelaian dan komplikasi masa nifas (Misnawati & Andekalisni, 2020). Senam nifas merupakan olahraga yang memiliki banyak manfaat fisik dan psikologis, senam nifas juga olahraga yang murah, nyaman, hampir bebas dari efek samping dan senam nifas telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi.

Senam nifas yang dilakukan pada ibu postpartum 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 postpartum berpengaruh terhadap pemulihan fisik ibu postpartum lebih cepat. *American College of Obstetrics and Gynecologists (ACOG)* merekomendasikan bahwa ibu postpartum yang tidak memiliki komplikasi medis dan obstetrik untuk dapat mengikuti senam nifas mulai dari aktivitas fisik yang sedang sampai aktivitas fisik yang kuat bisa dilakukan dalam beberapa hari dalam seminggu (Surtiati, 2010).

Penelitian yang dilakukan (Neesha et al, 2016) efek setelah persalinan dapat menyebabkan ibu nifas merasa tidak nyaman khususnya pada daerah perenium akibat dari luka robekan jahitan perenium. Penelitian ini melaporkan terdapat 20% hingga 50% ibu nifas yang melakukan senam nifas membuktikan bahwa senam nifas sangat aman dilakukan untuk ibu nifas dalam mempercepat pemulihan setelah melahirkan. Sebuah penelitian mendapatkan data bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skor kualitas hidup ibu pada saat sebelum diberikan senam nifas dan sesudah diberikan senam nifas (Dan et al., 2021).

Survey awal yang peneliti lakukan di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang, pelaksanaan kelas ibu nifas selama ini hanya sebatas edukasi mengenai pengetahuan pasca nifas, sedangkan kelas ibu nifas mengenai senam nifas meliputi teori dan praktik belum pernah dilakukan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang pada tanggal 5 September 2022, didapatkan

informasi bahwa jumlah ibu melahirkan satu bulan terakhir sebanyak 36 ibu. Hasil wawancara dengan 10 ibu nifas yang melakukan senam nifas yaitu tidak ada yang melakukan senam nifas.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas Hidup Ibu Masa Nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang” untuk mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI).

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu masa nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu masa nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengidentifikasi karakteristik ibu nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.
- b) Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas hidup ibu pada masa nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.
- c) Untuk mengidentifikasi kualitas hidup ibu nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang

- d) Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup ibu nifas di Desa Cieunteung Kabupaten Sumedang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Data atau informasi hasil penelitian ini dapat memperkuat bahan pertimbangan Standar Operasional Prosedur tentang senam nifas terhadap kualitas hidup ibu nifas dan dapat dijadikan salah satu bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Agar ibu nifas dapat lebih mengerti dan memahami tentang pentingnya melakukan senam nifas untuk kualitas ibu masa nifas.

b. Bagi Tempat Peneliti

Manfaat penelitian ini sebagai gambaran bagi tenaga kesehatan mengenai penerapan senam nifas untuk meningkatkan kualitas hidup pada ibu nifas dan agar dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan.

c. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan dokumentasi untuk perpustakaan kampus Universitas 'Aisyiyah Bandung.

d. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk menambah pengetahuan dan pengalaman tentang Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kualitas hidup.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat berfungsi sebagai masukan atau referensi atau bahan untuk di jadikan pedoman bagi rekan-rekan yang ingin melanjutkan penelitian tentang pengaruh senam nifas terhadap kualitas hidup pada ibu nifas.

E. SISTEMATIKA PENULISAN

1. Halaman Judul/sampul depan
2. Halaman Sampul Dalam
3. Halaman Kata Pengantar
4. Halaman Daftar Isi
5. Halaman Daftar Table
6. Halaman Daftar Gambar/grafik
7. Halaman Daftar Lampiran
8. Halaman Daftar Istilah
9. Bab I Pendahuluan :
 - a) Latar belakang
 - b) Rumusan masalah
 - c) Tujuan penelitian
 - d) Manfaat penelitian

e) Sistematika penulisan

f) Materi skripsi

10. Bab II Tinjauan Pustaka

a) Landasan teori

b) Hasil penelitian yang relevan

c) Kerangka pemikiran

d) Hipotesis penelitian

11. Bab III Metode Penelitian

12. Daftar Pustaka

13. Lampiran