

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Angka kematian ibu dan bayi merupakan salah satu indikator untuk mengukur kualitas program kesehatan dan derajat kesehatan masyarakat di suatu Negara. Target Millennium Development Goals (MDGs) adalah penurunan 75 % rasio kematian maternal tahun 1990 pada tahun 2015. Pencapaian tersebut sangat sensitif terhadap pemilihan indikator kematian maternal (Adriaansz, 2007). Menurut Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2007 Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki angka kematian ibu yang cukup tinggi dengan jumlah sekitar 248 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Setiap tahunnya sekitar 4.500.000 wanita melahirkan di Indonesia dan sekitar 15.000 mengalami komplikasi yang dapat menyebabkan kematian.

Angka kematian ibu maternal di rumah sakit di Indonesia periode 2002-2006 cenderung menurun dari 5,1 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2002 menjadi 2,0 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2006. Namun pada tahun 2004, kematian ibu maternal mengalami kenaikan yang sangat tajam dari sebelumnya yaitu 1,1 per 1000 kelahiran hidup menjadi 8,6 per 1000 kelahiran hidup (DepKes RI, 2007).

Sebagian besar kematian maternal terjadi pada trimester ketiga kehamilan, persalinan dan minggu pertama setelah melahirkan. Dengan alasan

periode kritis dalam kehamilan, persalinan dan nifas akan membawa manfaat bagi efisiensi sumberdaya dan efektifitas upaya yang akan dijalankan untuk memperbaiki kesehatan ibu, bayi dan anak (Adriaansz, 2007).

Kematian ibu maternal banyak terjadi karena adanya komplikasi postpartum, yaitu perdarahan postpartum, infeksi nifas, dan tromboplebitis. Perdarahan postpartum merupakan penyebab kematian yang paling sering terjadi (Williams dan Wilkins, 2004).

Kehamilan, persalinan dan menjadi seorang ibu merupakan peristiwa dan pengalaman penting dalam kehidupan seorang wanita, dan dapat mempunyai makna yang berbeda-beda bagi setiap wanita maupun keluarganya. Peristiwa tersebut bagi banyak wanita bermakna positif dan merupakan fase transisi yang menyenangkan ketahap baru dalam siklus kehidupannya. Berbeda pula pada wanita yang kurang siap untuk menjadi ibu, hingga respon yang terjadi dapat berupa kecemasan, kekecewaan dan perubahan psikologis lainnya (Yoga et al, 2008).

Selama masa nifas 10% wanita mengalami psikosis pasca salin, 50-85 % wanita mengalami suatu tipe dari gangguan psikologi yaitu postpartum blues, dan 12 % dari postpartum blues berkembang menjadi depresi postpartum. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan di berbagai tempat di Indonesia pada tahun 1998-2001, antara lain di Jakarta, Yogyakarta, dan Surabaya ternyata ditemukan bahwa angka kejadiannya sebesar 11-30%

Sebagian besar wanita dengan postpartum blues mengalami gejala-gejala seperti mudah menangis, mudah tersinggung, sedih, dan adanya ketidakstabilan emosi, dan biasanya bersifat sementara dan relatif ringan. Namun sebagian kecil mengalami gangguan psikologi yang lebih berat dan persisten. Postpartum blues yang terjadi antara hari ke7 hingga 14 adalah umum dialami oleh ibu namun gejala-gejala yang muncul selama masa nifas biasanya terlewatkan oleh pasien dan perawat (Yoga et al, 2008).

Gangguan psikologis yang dialami ibu postpartum akan mengakibatkan minat dan ketertarikan terhadap bayinya berkurang. Ibu juga sering tidak berespon positif terhadap bayinya tersebut. Ibu yang mengalami gejala depresi juga tidak mampu merawat bayinya secara optimal, karena merasa tidak berdaya atau tidak mampu sehingga akan menghindar dari tanggungjawabnya, akibatnya kondisi kebersihan dan kesehatan bayinya pun menjadi tidak optimal. Ibu postpartum juga tidak bersemangat menyusui bayinya sehingga pertumbuhan dan perkembangan bayinya tidak seperti bayi-bayi yang ibunya sehat (Elvira, 2006).

Masalah ini dapat dicegah dan diatasi dengan cara dikomunikasikan kepada ibu jauh sebelum hamil, atau pada masa hamil, sehingga ibu sudah mempersiapkan diri untuk menghadapi apa saja yang akan terjadi pada masa postpartum. Selain itu perawatan pasca persalinan yang benar juga dibutuhkan untuk mengurangi timbulnya masalah pada ibu postpartum.

Perawatan pasca persalinan perlu dimulai sebelum persalinan yaitu dengan melakukan asuhan hamil yang teratur sejak kehamilan bermula.

kira 6 bulan. Dan dilanjutkan setelah persalinan dengan melakukan senam nifas untuk mengembalikan perubahan fisik seperti saat sebelum hamil dan dapat mengontrol perubahan psikologis yang terjadi pasca persalinan (Mochtar, 1998).

Senam nifas merupakan salah satu cara untuk mengurangi berbagai masalah atau gangguan psikologis yang terjadi pada ibu postpartum. Menurut Koltyn dan Schultes (2005) latihan pasca persalinan atau senam nifas dapat mengurangi depresi, kecemasan, serta dapat memfasilitasi adaptasi postpartum dan membantu mencegah depresi postnatal yang di alami oleh ibu postpartum.

Senam nifas dapat mengurangi berbagai masalah atau gangguan fisiologis maupun psikologis yang terjadi pada ibu postpartum. Hal ini karena senam nifas merupakan cara untuk mobilisasi dini yang sangat dianjurkan untuk ibu postpartum karena latihan ini dapat membuat ibu lebih rileks sehingga dapat mengurangi terjadinya depresi. Manfaat lain dari latihan ini yaitu pada ibu yang melakukannya memiliki kontrol bladder yang lebih baik, mengurangi inkontinensia urin, mencegah diastasis rektus abdominis, mengencangkan otot abdomen serta dapat membantu ibu untuk dapat tidur yang efektif, sehingga dapat menurunkan kecemasan (Scott, 2006).

Mengingat pentingnya manfaat senam nifas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut pengaruh dari senam nifas terhadap kejadian postpartum. Hal yang terjadi pada ibu postpartum di Puskesmas Merangsan

Penulis memilih Puskesmas Mergangsan Yogyakarta sebagai tempat penelitian karena berdasarkan studi pendahuluan Puskesmas Mergangsan memiliki angka partus yang cukup tinggi yaitu mencapai 840 kelahiran per tahun dengan rata-rata per bulan mencapai 70 kelahiran. Sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan sampel. Selain itu, puskesmas Mergangsan juga belum memiliki program senam nifas sehingga penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan ibu postpartum.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang akan diteliti adalah : “apakah ada pengaruh senam nifas terhadap kejadian postpartum blues pada ibu postpartum?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh senam nifas

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden
- b. Diketuainya kejadian postpartum blues pada ibu postpartum yang diberi intervensi senam nifas

- c. diketahuinya kejadian postpartum blues pada ibu yang tidak diberi intervensi senam nifas
- d. Diketahuinya perbedaan kejadian postpartum blues pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Institusi Terkait

Penelitian ini sebagai masukan bagi institusi pelayanan kesehatan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan dengan cara membuka program senam nifas sebagai usaha untuk meningkatkan kesejahteraan ibu bersalin.

2. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai panduan perawat untuk mengajarkan senam nifas pada ibu bersalin dan memberikan asuhan keperawatan pasien masa hamil dan nifas, agar pasien dapat lebih mempersiapkan kelahiran dengan perubahan-perubahan yang terjadi setelah melahirkan.

3. Manfaat Bagi Ibu Bersalin

Menambah pengetahuan dan ketrampilan bagi ibu bersalin dalam perawatan masa nifas, serta memberikan informasi tentang adanya perubahan psikologis yang terjadi sehingga ibu dapat mengatasi jika

hamil di RB Rachmi, sebanyak 21 responden. Analisa data untuk penelitian ini menggunakan uji t test. Hasil penelitian ini menunjukkan pendidikan senam nifas meningkatkan pengetahuan responden dari 19,0 % menjadi 95,24% sehingga meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan senam nifas dari 47,62% menjadi 100%.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah judul penelitian, jenis penelitian, tempat penelitian, dan jumlah respondennya.

2. Linda Inayati (2004) dengan judul Pengaruh Senam Nifas terhadap Pemulihan Fisik Ibu Postpartum Primipara Fase Puerperium Dini di Ruang Flamboyan RSUD Dr. Koesma Tuban. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi keadaan umum, involusi uteri, ADL, sirkulasi, dan proses laktasi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Quasi eksperimental*". Responden yang digunakan adalah ibu-ibu pasca bersalin. Besar sampel adalah 8 orang yang pemilihannya dilakukan dengan tipe *purposive sampling*. Sampel yang diperoleh diobservasi dua kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen dengan menggunakan *uji t*. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa setelah mendapat perlakuan senam nifas 1x24 jam sampai 2x24 jam pemulihan fisiknya lebih meningkat, mempunyai keadaan umum yang baik, ADL yang baik, sirkulasi yang lancar, proses laktasi yang baik serta involusi uteri yang semakin cepat. Hal ini berarti ada pengaruh senam nifas terhadap pemulihan fisik ibu postpartum. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah