

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas merupakan periode krusial bagi seorang ibu setelah melahirkan, yang mencakup proses pemulihan organ reproduksi, termasuk rahim. Salah satu proses fisiologis utama pada masa ini adalah involusi uteri. Involusi uteri adalah proses fisiologis uterus kembali ke ukuran dan kondisi sebelum kehamilan, biasanya terjadi dalam sekitar 6–8 minggu pascapersalinan. Fase awal ditandai dengan penurunan fundus uteri sekitar 1 cm per hari, hingga kembali ke rongga panggul 10–14 hari setelah melahirkan. Namun, pada beberapa kasus, involusi uteri dapat mengalami gangguan atau berjalan secara lambat (subinvolusi). Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti retensi plasenta, infeksi (endometritis), atonia uteri, anemia, dan aktivitas fisik yang berlebihan atau kurangnya mobilisasi. Jika tidak ditangani dengan baik, involusi yang tidak optimal dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk perdarahan postpartum, infeksi, dan syok, yang semuanya berkontribusi pada meningkatnya risiko kematian ibu (Lestari & Azizah, 2022).

Menurut Bio Med Central Pregnancy (2024), *Maternal Mortality Rate* (MMR) di Indonesia mencapai 173 kasus per 100.000 LB (kelahiran hidup). Data lain menunjukkan angka 189 kasus dan provinsi timur mencapai 257 kasus. Saat ini Indonesia berada di antara tertinggi di ASEAN, urutan ke-4 setelah Timor-Leste, Kamboja, dan Myanmar (Syairaji et al., 2024). Menurut WHO 2025, kasus perdarahan (*hemorrhage*) mencapai 15% di global dan 20% di negara berkembang, disusul kasus abortus tidak aman 15%, hipertensi kehamilan 10%, infeksi pascapersalinan 8% dan obstruksi persalinan 6% serta sekitar 85% kematian maternal terjadi di komunitas dengan sumber daya rendah, terutama di Afrika dan Asia. Nusa Tenggara Timur memiliki salah satu angka kematian ibu tertinggi di Indonesia, kisaran 320 per 100.000 LB (kelahiran hidup). Angka 317–320 ini masih konsisten dipertahankan hingga awal dekade 2020-an. Risiko kematian di daerah timur termasuk NTT sekitar 11–44% lebih tinggi dibanding Jawa-Bali (Utomo et al., 2025).

Berdasarkan Data Profil Kesehatan Kota Kupang (2024), angka kematian ibu di Kota Kupang berjumlah 5 per 9.654 LB (kelahiran hidup), sementara itu kasus kematian ibu di Puskesmas Oesapa berjumlah 1 kasus dengan penyebab kematian adalah infeksi. Ini menunjukkan kondisi dimana masih memerlukan perhatian dan pengetatan intervensi kesehatan ibu (Ga et al., 2025).

Oleh karena itu, pemantauan dan promosi involusi uteri yang efektif sangat krusial untuk memastikan kesehatan dan kesejahteraan ibu pascapartum. Berbagai faktor dapat memengaruhi kecepatan dan kelengkapan involusi uteri, termasuk paritas, status gizi, cara persalinan, dan ada tidaknya komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Selain faktor-faktor tersebut, intervensi non-farmakologis seperti mobilisasi dini dan latihan fisik pascapartum semakin diakui perannya dalam mendukung pemulihan ibu. Senam nifas, sebagai bentuk latihan fisik terstruktur yang dirancang khusus untuk ibu pascapartum, menawarkan potensi besar dalam mempercepat involusi uteri (Kasmayani et al., 2025).

Menurut hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Oesapa, pelaksanaan senam nifas masih jarang dilakukan, hal ini disebabkan karena banyak ibu tidak mengetahui manfaat senam nifas untuk mempercepat involusi uteri, mencegah komplikasi pasca persalinan, dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis, fokus ibu biasanya lebih pada perawatan bayi, sehingga melupakan kebutuhan pemulihan diri sendiri. Selain itu, tidak adanya jadwal fleksibel atau home care membuat senam nifas jarang dilakukan serta anggapan masyarakat yang masih memegang kepercayaan bahwa ibu nifas harus banyak istirahat di rumah dan menghindari aktivitas fisik.

Senam nifas melibatkan serangkaian gerakan yang berfokus pada penguatan otot dasar panggul, otot perut, dan peningkatan sirkulasi darah, yang secara teoritis dapat memfasilitasi kontraksi uterus yang lebih efektif dan mempercepat pengeluaran lochia. Aktivitas fisik ini juga membantu mengurangi kongesti vena di daerah panggul dan meningkatkan tonus otot, yang semuanya berkontribusi pada proses involusi (Jehaut et al., 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang bervariasi mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiara dan Yona (2024), Senam nifas dapat memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul, mengencangkan otot-otot dinding perut dan perinium, membentuk sikap tubuh yang baik (Fatrin et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rika dan Magdalena (2023), senam nifas dilakukan setelah melahirkan merupakan salah satu bentuk ambulasi dini untuk mengembalikan perubahan fisik seperti semula kehamilan dan mengembalikan tonus otot perut bagian bawah (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Mengingat pentingnya involusi uteri yang optimal untuk mencegah komplikasi pascapartum dan mempromosikan pemulihan ibu, serta potensi senam nifas sebagai intervensi yang aman dan non-invasif, penelitian lebih lanjut yang komprehensif dan terbaru sangat diperlukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti yang lebih kuat dan spesifik mengenai pengaruh senam nifas terhadap involusi uteri pada ibu postpartum, sehingga dapat menjadi dasar untuk pengembangan pedoman praktik klinis yang lebih efektif dan edukasi kesehatan yang lebih baik bagi ibu pascapartum.

Selain itu, penggunaan media *pocketbook* dalam penerapan senam nifas bagi ibu postpartum dinilai efektif meningkatkan pengetahuan seseorang. *pocketbook* yang dirancang dengan bahasa yang sederhana, ilustratif, dan berbasis bukti ilmiah dapat menjadi media efektif dalam edukasi kesehatan. Melalui pendekatan ini, ibu dapat secara mandiri melakukan senam nifas di rumah dengan panduan yang jelas, yang diharapkan mampu mempercepat involusi uteri dan mencegah komplikasi masa nifas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hadara dan Ice (2024), Keberhasilan edukasi dalam penelitian ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya buku saku bersifat edukatif dan memiliki isi yang jelas, padat, mudah dipahami, serta dilengkapi dengan gambar sehingga menjadi lebih menarik. Selain itu, keberhasilan edukasi dalam penelitian ini juga didukung dengan adanya pemantauan setiap hari terhadap ibu hamil untuk membaca

buku saku tersebut (Hadara et al., 2024). Menurut hasil penelitian Nindi dan Evi (2024), media buku saku efektif untuk menyampaikan informasi kesehatan serta menandakan bahwa partisipan sudah mau menerima objek yang diberikan (Nadira et al., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maiser,dkk (2024), ukuran buku saku yang kecil bermanfaat karena memudahkan seseorang membawa maupun menyimpannya untuk dapat dibaca kapan saja bila diperlukan. Dengan demikian, buku saku sebagai media cetak dapat menjadi media alternatif untuk menyampaikan informasi, keuntungan buku saku adalah sewaktu-waktu dapat diakses sehingga intensitas paparan yang lebih sering dapat meningkatkan efektifitas pesan (Syaputra et al., 2024).

Berdasarkan data-data yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Penerapan Senam Nifas melalui Media *pocketbook* terhadap Involusi Uteri pada Ibu Postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.2 Rumusan Masalah

“Bagaimana penerapan senam nifas melalui *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui penerapan senam nifas melalui media *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi gambaran asuhan keperawatan pada ibu postpartum yang mengalami involusi uteri di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

2. Mengidentifikasi involusi uteri sebelum dilakukan penerapan senam nifas melalui media *pocketbook* pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
3. Mengidentifikasi involusi uteri sesudah dilakukan penerapan senam nifas melalui media *pocketbook* pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.
4. Mengidentifikasi penerapan senam nifas melalui media *pocketbook* terhadap involusi uteri pada ibu postpartum di UPTD Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi praktisi keperawatan dan dapat menjadi referensi yang digunakan untuk membuat pengembangan penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian dan penerapan senam nifas melalui *pocketbook* dapat memperkaya literatur dan konsep intervensi non-farmakologis dalam mempercepat involusi uteri, memberikan referensi ilmiah dan empiris tentang efektivitas media edukasi (*pocketbook*) dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan ibu dalam masa nifas, penelitian ini dapat menjadi landasan dalam menyusun modul atau standar operasional prosedur (SOP) tentang senam nifas berbasis edukasi tertulis (media cetak), menjadi acuan awal untuk penelitian selanjutnya yang lebih luas, misalnya dengan pendekatan digital (*e-pocketbook*) atau kombinasi dengan *home visit*.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Bagi partisipan dan keluarga

Ibu yang mengikuti senam nifas secara teratur terbukti lebih cepat mengalami pemulihan bentuk dan ukuran uterus secara fisiologis. *pocketbook* mudah diakses, dibawa pulang, dan dibaca ulang oleh ibu postpartum dan keluarganya. Hal ini menunjang *self-care* di rumah. Buku panduan dapat meningkatkan motivasi ibu untuk aktif dalam merawat

tubuhnya selama masa nifas, mencegah komplikasi seperti retensi plasenta atau infeksi.

2. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini menjadi pengalaman nyata bagi peneliti dan menambah wawasan ilmu pengetahuan dengan terjun langsung ke lapangan untuk menumbuhkan kemampuan serta keterampilan meneliti serta pengetahuan lebih mendalam dan sebagai syarat untuk memperoleh gelar profesi ners.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat, terkhususnya ibu postpartum tentang senam nifas.

4. Bagi Petugas Kesehatan

Pocketbook berfungsi sebagai alat bantu edukatif saat penyuluhan di ruang nifas, posyandu, maupun kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan.

5. Bagi Puskesmas

Penerapan ini mendukung pencapaian indikator Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), menurunkan angka komplikasi postpartum dan berkontribusi menekan Angka Kematian Ibu (AKI) secara lokal.