

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Senam nifas merupakan latihan fisik yang dilakukan oleh ibu setelah melahirkan (*post partum*) yang bertujuan untuk merangsang otot-otot rahim agar berfungsi secara optimal, sehingga diharapkan dapat terhindar dari perdarahan *post partum* dan rahim dapat kembali pada posisi semula (Sambas, 2024). Senam nifas dimulai sejak hari pertama setelah melahirkan dan dilakukan secara rutin hingga hari kesepuluh (Retnosari et al., 2025).

Senam nifas dirancang untuk mempercepat pemulihan tubuh ibu memulihkan kekuatan otot dasar panggul, mengontrol otot dinding perut dan perineum, menjaga postur tubuh yang baik, serta mencegah komplikasi. Meskipun perdarahan pasca persalinan dapat menjadi kontraindikasi sementara, senam nifas justru dapat memicu kontraksi yang mendukung proses pengecilan rahim setelah keluarnya plasenta (Retnosari et al., 2025).

Kurangnya partisipasi dalam senam nifas dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti varises, trombosis vena akibat aliran darah yang tidak lancar karena kurangnya gerakan selama masa nifas, infeksi akibat involusi uterus yang tidak optimal sehingga sisa darah tidak dapat dikeluarkan sepenuhnya, serta perdarahan abnormal. Sebaliknya, melakukan senam nifas dapat merangsang kontraksi rahim menjadi lebih baik, sehingga membantu proses involusi (Admasari, 2022).

Penelitian Yulida Effendi Nasution menunjukkan adanya pengaruh positif antara senam nifas terhadap penurunan tinggi fundus uteri sebagai indikator involusi rahim. Namun, penelitian lain juga mengidentifikasi faktor-faktor pendukung yang dapat memengaruhi kecepatan penurunan tinggi fundus uteri, seperti usia ibu, jumlah persalinan sebelumnya (paritas), status gizi, dan praktik menyusui (Nasution & Herdina, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Rika Aprilliani dan Magdalena di Puskesmas Karangpawitan, menunjukkan bahwa dari 30 ibu *post partum* pada kelompok kontrol saat pengukuran pertama diperoleh skor TFU paling rendah sebesar (12,5), skor paling tinggi sebesar (14), dan skor rata-rata sebesar (13,167) dengan standar deviasi (0,5622). Sedangkan pada pengukuran kedua tanpa diberikan senam nifas diperoleh skor paling rendah sebesar (5), skor paling tinggi sebesar (8,5), dan skor rata-rata sebesar (7,100) dengan standar deviasi (1,0372) dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar (5,5). (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Pada ibu yang rutin melakukan senam nifas, penurunan tinggi fundus uteri berlangsung lebih cepat sehingga fundus sudah tidak teraba lagi dalam waktu 7 hingga 10 hari setelah persalinan. Sebaliknya, pada ibu yang tidak melakukan senam nifas, proses involusi berlangsung lebih lambat dan fundus uteri baru tidak teraba setelah lebih dari 14 hari *post partum*. Dengan demikian, terdapat perbedaan waktu sekitar 4 hingga 7 hari lebih cepat pada kelompok ibu yang melakukan senam nifas dibandingkan dengan yang tidak melakukan senam nifas (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Data *post partum* yang diperoleh dari rekam medis Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon dari bulan Januari s/d Desember 2025 sebanyak 903 ibu dengan rata-rata 75 ibu bersalin setiap bulannya secara pervaginam/normal. Berdasarkan hasil pengambilan data awal, jumlah tenaga kesehatan di ruangan sebanyak 9 orang dengan kualifikasi pendidikan adalah bidan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 bidan di salah satu ruangan kebidanan Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon, dikatakan bahwa senam nifas belum menjadi implementasi wajib di Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon. Rata-rata ibu nifas hanya diberikan edukasi dan atau latihan senam nifas berupa relaksasi napas dalam selama perawatan *post partum*. Hal yang serupa juga disampaikan oleh kasubag diklat RSU Al-Fatah Ambon, dikatakan bahwa belum diterbitkan Standar Prosedur Operasional mengenai senam nifas.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai implementasi senam nifas terhadap penurunan TFU pada ibu *post partum* di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah “Bagaimanakah implementasi senam nifas terhadap penurunan Tinggi Fundus Uteri pada ibu *post partum* di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan umum studi kasus ini adalah memberikan gambaran tentang Implementasi Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu *Post Partum* di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada ibu *post partum* yang melakukan senam nifas
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan yang berhubungan dengan TFU pada ibu *post partum* yang melakukan senam nifas
- c. Menyusun perencanaan keperawatan yang berhubungan dengan TFU pada ibu *post partum* yang melakukan senam nifas
- d. Melaksanakan terapi relaksasi senam nifas terhadap penurunan TFU ibu *post partum* sesuai standar prosedur keperawatan maternitas di Ruangan Maleo Rumah Sakit Umum Al-Fatah Ambon
- e. Melakukan evaluasi keperawatan terhadap TFU ibu *post partum* yang melakukan senam nifas

D. Manfaat Studi Kasus

1. Bagi Ibu *Post Partum*

Terjadi peningkatan keterampilan ibu *post partum* mengenai teknik senam nifas yang benar, sehingga ibu dapat melakukannya secara mandiri untuk membantu mempercepat proses involusi uteri yang ditandai dengan penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) secara optimal.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)

Hasil studi ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan referensi ilmiah dalam bidang keperawatan maternitas, khususnya mengenai efektivitas intervensi senam nifas sebagai salah satu metode untuk memantau dan mempercepat penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) pada masa nifas.

3. Bagi Peneliti

Studi ini memberikan pengalaman langsung kepada peneliti dalam mengaplikasikan teori keperawatan maternitas ke dalam praktik nyata melalui pendekatan holistik terhadap ibu *post partum*

4. Bagi Institusi

Bagi rumah sakit atau institusi pendidikan keperawatan, hasil studi kasus ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dan informasi dalam meningkatkan mutu pelayanan keperawatan maternitas, khususnya dalam pengelolaan ibu *post partum*.