BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa nifas *(postpartum)* adalah periode yang dimulai setelah lahirnya plasenta hingga alat kandungan kembali ke kondisi semula seperti sebelum hamil, berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari. Pada masa ini ibu akan menghadapi berbagai perubahan fisiologis salah satunya perubahan pada sistem kardiovaskular yang memengaruhi kestabilan tekanan darah. Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2025), komplikasi akibat tekanan darah tidak normal pada masa nifas seperti hipertensi masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas baik bagi ibu maupun janin. Ada sekitar 80% penyebab kematian yang secara langsung disebabkan karena terjadinya hipertensi dan bisa meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular di kemudian hari (Harmawati Rustan, 2025).

Menurut data Profil Kesehatan Indonesia 2021 diperoleh bahwa hampir 30% kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh kejadian hipertensi dan menduduki peringkat kedua tertinggi penyebab kematian ibu setelah perdarahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemantauan tekanan darah pascapersalinan masih perlu mendapat perhatian serius (Kemenkes, 2021). Hasil data dari dinas kesehatan Kabupaten Gorontalo 2024, menunjukan bahwa penderita hipertensi di Kabupaten Gorontalo sebanyak 50.221 kasus atau 58% (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2023).

Gangguan pada sistem kardiovaskular menyebabkan ketidakseimbangan aliran darah dan oksigen diseluruh tubuh. Dampaknya bisa berupa gangguan fungsi organ vital, tekanan darah menjadi tidak stabil hingga komplikasi serius pada ibu nifas. Karena itu, menjaga stabilitas tekanan darah dan aktivitas fisik yang sesuai sangat penting untuk mempertahankan fungsi sistem kardiovaskular yang optimal. Penanganan sistem kardiovaskular harus berfokus pada menjaga kestabilan tekanan darah, memperbaiki sirkulasi, serta mencegah komplikasi organ vital. Pada ibu nifas, solusi paling efektif meliputi pemeriksaan tekanan darah rutin, melakukan aktivitas fisik ringan dan pengawasan medis jika tekanan darah abnormal berlanjut (Nurhikmawati et al., 2024).

Upaya pemerintah melalui Instruksi Presiden (Inpres) Nomor 1 Tahun 2020 tentang GERMAS mengamanatkan untuk mewujudkan GERMAS, melalui

peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan edukasi hidup sehat. (Kemenkes, 2020).

Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga stabilitas tekanan darah. Individu yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi, sehingga jantung bekerja lebih keras (Ladyani et al., 2024). Sebaliknya, orang yang melakukan aktivitas fisik dapat bermanfaat karena dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperbaiki fungsi endotel, serta menurunkan resistensi vaskular perifer yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Carlina, 2025). Pada ibu nifas aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mempercepat proses pemulihan tubuh, mencegah komplikasi, serta menjaga tekanan darah tetap stabil (Garnita & Irawati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Ladyani et al., 2024) ia menemukan bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu rumah tangga dengan hipertensi setelah 20 menit senam. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sinaga, 2022) yang menjelaskan bahwa ada hubungan signifikan pengaruh antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada ibu nifas hipertensi. Penelitian juga serupa dengan penelitian(Aliftitah & Oktavianisya, 2020) yang menyimpulkan bahwa aktivitas fisik ringan berupa jalan kaki selama 30 menit dapat secara nyata menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia, sehingga bisa dijadikan salah satu upaya non-farmakologis dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2025 di wilayah kerja Puskesmas Batudaa didapatkan jumlah ibu nifas pada tiga bulan terakhir yaitu ada sekitar 62 orang. Dari adanya data ini cukup signifikan bagi peneliti untuk meneliti tentang aktivitas fisik ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Batudaa.

Dalam (QS. Al-Furqan ayat 47) yang artinya *"Adanya pergantian siang dan malam adalah bentuk kekuasaan Allah. Yang mana pada siang hari merupakan waktu bagi manusia bekerja mencari rejeki. Sedangkan malam hari dalam kondisi gelap gulita dimaksudkan agar manusia beristirahat, mengembalikan kekuatan, setelah siang harinya manusia berusaha keras mencari rezeki"* makna ayat ini

Allah mengatur ritme kehidupan manusia dengan malam untuk istirahat dan siang untuk beraktivitas.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Frekuensi dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Ibu Nifas". Dengan harapan hasil penelitian ini untuk memperkuat bukti ilmiah dan dasar intervensi kebidanan.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Berfokus pada bagaimana frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dapat mempengaruhi tekanan darah pada ibu nifas.
2. Peubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang menjadi penyebab fluktuasi tekanan darah.
3. Masih tingginya risiko hipertensi pada ibu yang kurang melakukan aktivitas fisik.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rum usan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada "Pengaruh Frekuensi Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas".

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Adanya Pengaruh Frekuensi Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya frekuensi aktivitas fisik pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas batudaa
2. Diketahuinya intensitas aktivitas fisik pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas batudaa
3. Diketahuinya tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas batudaa
4. Diketahuinya ada pengaruh frekuensi aktivitas fisik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas batudaa

5. Diketahuinya ada pengaruh intensitas aktivitas fisik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu nifas di wilayah kerja puskesmas batudaa

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah pada ibu nifas, yang terpenting untuk mencegah komplikasi kesehatan pasca melahirkan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

   Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan Pengaruh Frekuensi Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas.
2. Bagi Pendidikan

   Sebagai sumber informasi dan kajian pustaka mengenai Pengaruuh Frekuensi Dan Intensitas Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Ibu Nifas.
3. Bagi Ibu Nifas

   Ibu nifas dapat memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga tekanan darah yang sehat, yang berkontribusi pada kesehatan jangka panjang juga sebagai rekomendasi berdasarkan hasil penelitian untuk praktik kesehatan yang lebih baik bagi ibu nifas dalam mengelola tekanan darah melalui aktivitas fisik yang tepat.