

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Kehamilan dan persalinan adalah peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu, tetapi bagi seorang ibu yang hamil anak pertama sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Pada masa ini tubuh banyak mengalami perubahan, salah satunya perut yang membesar seiring dengan usia kehamilan. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu setelah 37 minggu, para ibu mendambakan dapat melakukan persalinan secara normal.

Persalinan adalah proses dimana bayi, plasenta dan selaput ketuban keluar dari uterus ibu. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (Varney, 2008). Menurut data dari RSUP Cipto Mangunkusumo Jakarta, tahun 1999-2000, menyebutkan bahwa dari jumlah persalinan sebanyak 404 perbulan, 52,5% diantaranya adalah persalinan spontan, 30% merupakan persalinan Caesar, sedangkan 17,5% dengan bantuan alat seperti vacuum atau forcep (Kasdu, 2003).

Berdasarkan prosentase kelahiran tersebut, persalinan spontan merupakan presentasi tertinggi yang dialami para ibu hamil. Persalinan spontan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37 – 42 minggu) lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang

berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin (Prawirohardjo, 2001).

Pada paska persalinan spontan banyak terjadi permasalahan yang dialami oleh ibu karena efek lanjut dari proses kehamilan, salah satu permasalahan yang dialami oleh para ibu setelah melahirkan adalah penurunan kekuatan otot perut. Dimana hal ini terjadi karena terulurnya otot-otot perut akibat dari bertambah besarnya perut pada masa kehamilan, terutama pada masa kehamilan ditrimester ketiga (Lesti, 2005). Menurut Suherni (2008) selama kehamilan dan persalinan ibu banyak mengalami perubahan fisik seperti dinding perut menjadi kendur, longgarnya liang senggama dan otot dasar panggul.

Salah satu upaya untuk mengembalikan keadaan normal dan meningkatkan kekuatan otot perut adalah dengan olahraga. Olahraga bermanfaat untuk meningkatkan stamina, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki peredaran darah, menjaga kekutan otot serta memperbaiki kelenturan otot (Deka, 2008). Jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi ibu setelah melahirkan adalah senam nifas (Maryati, 2009).

Senam nifas merupakan suatu latihan yang dapat dilakukan 24 jam setelah melahirkan dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu-ibu setelah melahirkan. Senam nifas bermanfaat untuk mempercepat penyembuhan, mencegah timbulnya komplikasi, memulihkan dan menguatkan otot-otot punggung, otot dasar panggul dan otot perut (Remelda, 2008). Para ibu kerap merasa takut melakukan gerakan demi gerakan setelah persalinan,

dikarenakan ibu merasa khawatir gerakan yang dilakukan justru menimbulkan dampak seperti nyeri dan perdarahan. Padahal 6 jam setelah persalinan normal ibu sudah boleh melakukan mobilisasi dini termasuk senam nifas (Label, 2011), dengan senam nifas kondisi umum ibu menjadi lebih baik dan pemulihan bisa lebih cepat.

Senam nifas terdiri dari beberapa gerakan, salah satunya gerakan untuk melatih otot-otot perut dengan cara tidur terlentang, kedua lutut ditekuk dan kedua tangan di samping badan. Tarik lutut kiri ke dada pelan-pelan kemudian luruskan kaki kiri dan tekuk lagi, dilakukan secara bergantian dengan lutut kanan. Gerakan ini dapat membantu ibu paska persalinan agar otot perutnya menjadi kuat sehingga mengurangi rasa sakit pada punggung setelah proses persalinan (Rahayu, 2010).

Mayuni (2005) meneliti tentang ibu post partum hari I sampai VII dengan dan tanpa senam nifas terhadap involusi uterus. Jumlah sampel adalah 30 orang dengan pembagian 15 orang mengikuti senam nifas dan 15 orang tidak mengikuti senam nifas. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji t-tes hitung 2,J sedangkan t-tes tabel 1,701 yaitu ada perbedaan kontraksi uterus pada ibu yang dilakukan senam nifas dan pada ibu yang tidak dilakukan senam nifas.

Ada berbagai macam cara latihan untuk mengembalikan kekuatan otot perut agar tidak kendur dan meregang diantaranya dengan sit-up, pull-up dan aerobik, akan tetapi latihan yang sangat penting untuk mengembalikan tonus

otot-otot perut setelah melahirkan akibat dari peregangan selama kehamilan dan persalinan yaitu dengan senam nifas (Rahayu, 2010).

Mengingat pentingnya manfaat senam nifas sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi permasalahan ibu-ibu setelah melahirkan, yang salah satu permasalahannya adalah penurunan kekuatan otot perut. Maka penulis ingin meneliti tentang pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

B. Identifikasi Masalah Paska Persalinan Normal

Pada masa hamil janin bertambah besar sesuai umur kehamilan, hal tersebut menyebabkan terjadinya perubahan tubuh secara gradual dan meningkatnya berat badan dikarenakan adanya distensi yang besar. Selama trimester ke-2, otot perut beserta jaringannya meregang untuk memberi tempat kepada rahim yang akan mengembang 20 (dua puluh) kali lebih besar dari ukuran semula. Selama trimester ke-3 muskulus rectus abdominalis menjadi terpisah, menyebabkan isi abdomen menonjol pada garis tengahnya. Umbilicus menjadi datar atau bahkan menonjol (Hapsari, 2011).

Selama kehamilan otot perut berfungsi untuk menopang bayi dalam uterus, sehingga otot-otot perut terulur secara terus menerus seiring dengan perkembangan janin. Hal tersebut mengakibatkan adanya *stretch marks* (peregangan pada perut), peregangan ini dimungkinkan karena adanya *collagen*, yaitu jaringan-jaringan elastis yang membentuk kulit terjadi akibat

kulit harus meregang secara mendadak dan cepat, sehingga kulit menjadi kehilangan elastisitasnya (Elvariny, 2010).

Saat persalinan berlangsung otot-otot perut berkontraksi bergabung dengan uterus untuk proses kelahiran bayi yang mengakibatkan tekanan intra abdominal dan menekan diafragma ke bawah sehingga bayi terdorong ke bawah dan keluar (Nopianan, 2011). Paska melahirkan ibu mengeluhkan penurunan kekuatan otot perut yang disebabkan efek lanjut dari proses kehamilan dan persalinan.

C. Pembatasan Masalah

Dari berbagai masalah yang telah penulis paparkan di atas, penulis membatasi permasalahan hanya pada pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu apakah ada pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi Penulis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman penulis tentang pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

2. Bagi Profesi

Memberi gambaran tentang pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.

3. Bagi Institusi

Diharapkan dapat menyebarkan informasi tentang peranan fisioterapi pada post partum normal serta dapat menambah dan mengembangkan ilmu pengetahuan tentang senam nifas.

4. Bagi Masyarakat

Penulisan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pengaruh pengaruh senam nifas terhadap kekuatan otot perut paska persalinan normal.