

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Masa nifas atau *postpartum* adalah masa pemulihan, mulai dari persalinan selesai sampai dengan alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Masa nifas dimulai sejak 1 jam lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu setelahnya (Khumaira, 2012). Menurut Vivian (2011) *post partum* atau *puerperium* adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pulih seperti semula. Selama masa pemulihan tersebut berlangsung, Ibu akan mengalami banyak perubahan fisik yang sifatnya fisiologis dan banyak memberikan rasa tidak nyaman pada awal masa *post partum*.

Ada beberapa tanda bahaya selama masa nifas berlangsung yaitu adanya perdarahan yang hebat secara tiba-tiba, keluarnya cairan vaginal yang berbau busuk, rasa nyeri di bagian perut bawah ataupun punggung, sakit kepala yang dirasakan secara terus-menerus, nyeri di bagian *epigastric*, dan merasa sangat letih atau nafas yang terengah-engah (Ardhiyanti & Pitriani, 2014). Pada masa nifas ini, ibu dapat mengalami berbagai masalah yang bisa menyebabkan komplikasi masa nifas seperti *sepsis puerperalis*. Infeksi merupakan penyebab kematian nomor dua pada ibu setelah perdarahan (Sulistyawati, 2009).

Jumlah Ibu nifas di Indonesia yaitu 5.082.537 jiwa dan yang terbanyak berada di provinsi Jawa Barat dengan jumlah 927.301 (18,2%) jiwa (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2015 sebanyak 305 jiwa per 100.000 kelahiran hidup, jumlah ini berkurang dari data AKI sebelumnya di tahun 2012 dengan jumlah sebanyak 359 jiwa per 100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia, 2018). AKI di Kota Depok pada tahun 2016 dilaporkan sebanyak 38 jiwa per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Depok, 2016). Sedangkan pada tahun 2017 dilaporkan jumlah AKI di Kota Depok sebanyak 47 jiwa per 100.000 kelahiran hidup (Kesehatan, 2018).

Perubahan fisiologis ibu *post partum* pada sistem muskuloskeletal yaitu adanya pembesaran rongga abdomen pada masa kehamilan yang menyebabkan proyeksi garis gravitasi tubuh. Proyeksi garis gravitasi cenderung bergeser ke arah posterior dan menyebabkan lordosis lumbal yang berlebih. Perubahan postur ini akan menghasilkan kelemahan otot-otot abdominal. Secara fungsional, otot-otot abdominal ini memberikan stabilitas lumbal dalam mempertahankan postur berdiri tegak. Adanya penguluran yang berlebihan dalam waktu yang lama dapat menurunkan elastisitas dan stabilitas lumbal (Aras, Rauf, Nasaruddin, & Saadiyah, 2017)

Fleksibilitas merupakan komponen yang paling penting dalam dalam kebugaran dan performa fisik. Fleksibilitas adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh dan bidang sendi yang luas. Fleksibilitas dipengaruhi oleh elastisitasnya sendi-sendi dan juga otot-otot. Dalam Purba (2018) mengatakan kelenturan sangat berguna sekali dalam tindakan preventif mengatasi cedera dan perbaikan postur yang buruk. Cathrin (2008) mengatakan fleksibilitas penting untuk membuat tubuh dapat menjadi lebih mudah dan lebih bebas dalam melakukan suatu gerakan tanpa memerlukan banyak usaha ataupun merasa tidak nyaman. Fleksibilitas dapat mempengaruhi bentuk tubuh seseorang, memudahkan tubuh untuk bergerak, mengurangi rasa kaku, mengurangi resiko untuk dapat terjadinya cedera (Candrawati, 2016)

Penurunan fleksibilitas dapat menyebabkan gangguan gerak fungsional. Akibat dari fleksibilitas yang buruk maka terjadi keterbatasan untuk bergerak dan otot pun akan berkerja lebih keras dengan paksaan sehingga energi yang diperlukan menjadi lebih besar. Apabila hal ini dibiarkan terjadi secara terus menerus maka akan dapat menimbulkan masalah muskuloskeletal lainnya. Dengan meningkatnya fleksibilitas dapat menurunkan resiko cedera akibat dari retraksi otot (Ratnawati, 2010)

Salah satu senam yang populer dilakukan pasca melahirkan di Indonesia adalah senam pilates. Senam ini memiliki efektivitas yang tinggi bagi banyak orang karena senam ini mengutamakan peningkatan keseimbangan tubuh, fleksibilitas dan kesadaran untuk efisiensi gerakan (Prabandani & Laksono, 2016).

Senam pilates berfokus pada kelenturan dan fleksibilitas dari seluruh bagian tubuh. Pilates mampu memperbaiki postur dari tubuh yang tidak sempurna dan mampu memperbaiki masalah yang berkaitan dengan gangguan tulang belakang (Murti, 2016).

Gerakan pada senam pilates mengandung gerakan isometrik yang melawan gravitasi dengan *core* sebagai pusat tumpuan. Gerakan-gerakan pada senam pilates dilakukan dengan cara menahan posisi dalam beberapa waktu yang akan menghasilkan pembakaran lemak di dalam jaringan otot yang bekerja. Gerakan dilakukan pada ekstremitas bagian atas dan juga bawah, sehingga dapat menyebabkan terjadinya keseimbangan proses metabolisme lokal pada seluruh tubuh dengan cara yang menyeluruh (Kennedy, 2006).

Dalam wawancara yang dilakukan kepada 10 ibu di UPT Puskesmas Cimanggis dan UPT Puskesmas Beji didapatkan data bahwa selama masa kehamilan hingga masa nifas ibu merasakan nyeri dan kaku di bagian panggul dan tulang belakang. Setelah diwawancara ibu-ibu dilakukan pengukuran fleksibilitas lumbal dengan metode *Modified Schober Test*.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu gangguan yang dialami oleh ibu *post partum* adalah gangguan pada fleksibilitas lumbal yang ditandai dengan adanya rasa kaku dan juga nyeri. Karena, pada ibu hamil terjadi penurunan elastisitas dari sendi dan juga otot. Kekakuan otot yang terjadi di daerah lumbal dalam waktu lama dapat menyebabkan penurunan nilai fleksibilitas lumbal (Asmarani, 2011).

Senam pilates adalah metode peregangan otot dan penguatan dengan tujuan membangun tubuh yang kuat. Gonzalvo, dkk. (2016) dalam Susanti (2017). Senam pilates terdiri dari berbagai macam gerakan, tujuannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas tanpa membuat penguluran pada otot dan persendian. Senam pilates berfungsi untuk mengendalikan otot punggung sehingga membuat otot menjadi rileks dan terulur. Dengan demikian nilai fleksibilitas lumbal terjaga dan mengurangi cedera (Ayu, 2018). Dari survey yang dilakukan di UPT Puskesmas Cimanggis, jumlah Ibu Post Partum bulan Maret sebanyak 21 orang.

Sedangkan survey yang dilakukan di UPT Puskesmas Beji sebanyak 22 orang. Para Ibu mengatakan bahwa pada saat masa kehamilan merasakan nyeri dan pegal di bagian panggul dan punggung bawah akibat janin yang semakin besar.

Berdasarkan jurnal sebelumnya di dapatkan hasil bahwa senam pilates mampu meningkatkan fleksibilitas lumbal pada ibu *post partum* dan dinilai lebih efektif dibandingkan senam ataupun olahraga yang lainnya.

Dari rumusan masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Pilates Terhadap Fleksibilitas Lumbal Ibu *Post Partum* Normal Dengan Metode *Modified Schober Test* di Wilayah UPT Puskesmas Cimanggis" yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal ibu *post partum*.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal Ibu *post partum*

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui jumlah ibu post partum di UPT Puskesmas Cimanggis dan UPT Puskesmas Beji
- b. Untuk mengetahui gambaran karakteristik ibu post partum (usia dan IMT)
- c. Untuk mengetahui jumlah data obstetri ibu post partum yang melakukan senam pilates (paritas)
- d. Untuk mengetahui nilai *pre test modified schober test* terhadap fleksibilitas lumbal
- e. Untuk mengetahui nilai *post test modified schober test* terhadap fleksibilitas lumbal
- f. Untuk menganalisa pengaruh dari senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dalam keperawatan khususnya di bidang maternitas. Dan juga dapat dijadikan acuan untuk melakukan intervensi kepada Ibu *post partum*.

I.4.2 Manfaat Praktisi

a. Bagi Ibu

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi Ibu hamil yang ingin melakukan senam pilates pasca melahirkan.

b. Bagi Perawat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi, acuan dan juga panduan untuk memberikan intervensi senam pilates pada Ibu *post partum*.

c. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian khususnya di bidang keperawatan maternitas tentang pengaruh senam pilates terhadap fleksibilitas lumbal Ibu *post partum*.