

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama menjalankan aktivitas kesehariannya, manusia membutuhkan kondisi fisik yang sehat dan bugar. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Kepentingan kebugaran jasmani dalam pemeliharaan kesehatan sangat diperlukan. Hal ini disebabkan karena, semakin tinggi tingkat kesehatan maka akan semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Tubuh yang sehat belum tentu bugar. Sebaliknya tubuh yang bugar sudah pasti sehat. Bugarnya tubuh atau fisik menandakan bugarnya jantung, pembuluh darah, paru-paru dan juga otot-otot yang berfungsi dengan baik. Kebugaran meningkatkan fungsi jantung dengan membuatnya lebih efisien, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan kapasitas paru-paru dan daya tahan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari daya tahan jantung-paru, daya tahan otot, kekuatan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah keturunan, usia, jenis kelamin, gizi, merokok, dan aktivitas fisik.

Kebugaran jasmani sangatlah penting peranannya dalam kehidupan manusia, terutama pada ibu hamil dimana fungsi kebugaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandungnya dan juga untuk memudahkan dalam beraktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Seorang ibu hamil memang harus terbebas dari aktivitas-aktivitas yang dapat melelahkan fisiknya. Akan tetapi, hal tersebut bukan berarti seorang ibu hamil tidak memerlukan olah raga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya saat masa kehamilan.

The American College of Obstetric and Gynaecology merekomendasikan penerapan olahraga bagi ibu hamil. Aktivitas atau penerapan olahraga tertentu untuk ibu hamil, dapat meningkatkan stamina pada tubuh ibu hamil sehingga memudahkan setiap aktivitas yang dijalankan

dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga yang dilakukan secara teratur oleh ibu hamil dapat membantu untuk menghadapi berbagai perubahan di dalam tubuh sehingga secara tidak langsung juga dapat mempersiapkan diri untuk lebih tenang dalam menghadapi masa persalinannya kelak.

Usaha untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai cara. Namun, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan selama latihan atau olahraga, yaitu: frekuensi latihan, intensitas latihan, waktu latihan, tipe latihan dan repetisi latihan. Adapun beberapa macam bentuk pelatihan olahraga sebagai sarana untuk pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani pada ibu hamil, yaitu: jalan, berenang, yoga, senam hamil, *static bicycle*, dan sebagainya. Pada penelitian ini akan difokuskan pada latihan senam hamil dan *static bicycle*.

Senam hamil merupakan salah satu olah raga khusus yang dilakukan oleh ibu hamil. Gerakan-gerakan dari senam hamil telah disesuaikan untuk kenyamanan dan keamanan ibu hamil, sehingga tidak berisiko menimbulkan masalah pada ibu maupun calon bayi di dalam kandungan. Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang nantinya berperan dalam proses persalinan, serta mempersiapkan kondisi psikis ibu terutama menumbuhkan **kepercayaan** diri dalam menghadapi persalinan. Senam hamil memberi manfaat terhadap komponen biomotorik otot yang dilatih, dan juga dapat meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dengan meningkatkan konsumsi oksigen.

Static bicycle atau sepeda statis juga merupakan salah satu olahraga yang dapat dilakukan pada ibu hamil. Penerapan *static bicycle* ini dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan sistem kardiorespirasi dengan aman dan efektif. Sistem kardiorespirasi terdiri atas jantung, paru-paru, sistem pembuluh darah (vena dan arteri), dan darah. Sistem ini memasok tubuh dan otot dengan nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk kontraksi. Pada saat bersepeda, bila kecepatan ditingkatkan maka akan membutuhkan banyak energi sehingga makin banyak pula oksigen yang diperlukan. Apabila kecepatan ditingkatkan maka jantung akan memompa

lebih cepat sehingga terjadi peningkatan volume jantung. Selain itu, difusi paru terhadap oksigen dan karbondioksida meningkat yang mengakibatkan terjadinya peningkatan fungsi otot-otot pernafasan dan peningkatan kapasitas vital paru. Akibatnya, hal ini juga dapat menyebabkan kebugaran tubuh secara keseluruhan terjadi peningkatan.

Oksigen berperan penting dalam semua proses metabolisme tubuh secara fungsional. Kebutuhan oksigen merupakan kebutuhan yang sangat utama dan sangat vital bagi tubuh. Untuk mencapai suatu kebugaran tubuh, tidak lepas dari pemenuhan kebutuhan oksigen. Selain itu, pemenuhan kebutuhan oksigen dengan melakukan suatu teknik atau latihan pernapasan tertentu dapat memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. Fisioterapi mempunyai peran yang penting dalam pemenuhan kebutuhan oksigen. Salah satu teknik atau latihan pernapasan yang bisa dilakukan adalah dengan *pursed lips breathing*.

Pursed lips breathing adalah salah satu teknik pernapasan dengan cara menarik napas (inspirasi) secara biasa melalui hidung dengan mulut tertutup kemudian menghembuskan napas (ekspirasi) pelan-pelan melalui mulut dengan posisi bibir mengerucut atau seperti posisi bersiul. Selama *pursed lips breathing* tidak ada udara ekspirasi yang mengalir melalui hidung. Dengan *pursed lips breathing* akan terjadi peningkatan tekanan pada rongga mulut, kemudian tekanan ini akan diteruskan melalui cabang-cabang bronkus sehingga dapat mencegah udara yang terjebak di saluran pernapasan pada saat ekspirasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa tertarik untuk mengangkat topik perbedaan penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil dan *static bicycle* terhadap peningkatan kebugaran ibu hamil. Sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengetahui metode mana yang lebih berperan terhadap peningkatan kebugaran ibu hamil.

B. Identifikasi Masalah

Pada masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan anatomi dan fisiologi pada tubuh sesuai dengan usia kehamilannya, mulai

dari trimester pertama hingga trimester ketiga kehamilan. Adanya perubahan-perubahan baik secara anatomi dan fisiologi selama masa kehamilan, akan mempengaruhi kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh ibu hamil.

Umumnya, selama masa kehamilan ibu hamil akan tampil lemah, lesu, pucat dan sangat tidak bersemangat menjalankan sesuatu. Rasa mual, pusing, lemah yang terjadi pada fase *morning sickness* akan membuat sebagian ibu hamil benar-benar tidak bisa lagi melakukan aktivitas mereka seperti biasanya. Ibu hamil cenderung lebih banyak dirumah, tidur dan tidak bisa melakukan banyak aktivitas. Fisik seorang ibu hamil memang berbeda-beda, ada yang mampu toleran dengan masa *morning sickness* dan ada juga yang menimbulkan rasa lemah selama masa *morning sickness* sehingga meninggalkan segala aktivitasnya. Hal ini sebenarnya dipengaruhi oleh gaya hidup ibu hamil. Jika seorang ibu hamil mepedulikan aspek kesehatan jasmani dan pola makan yang baik, maka efeknya tentu tidak akan terlalu parah.

Oleh sebab itu, untuk menjaga kesehatan dan kebugaran pada ibu hamil, selain dengan asupan gizi yang cukup juga diperlukan olahraga yang cukup dan sesuai. Olahraga disini adalah jenis olahraga ringan yang tidak membahayakan kondisi janin. Olahraga yang bisa dilakukan antara lain senam hamil dan *static bicycle* dengan penambahan latihan pernapasan *pursed lips breathing* yang dapat meningkatkan kebugaran pada ibu hamil, serta dapat mengurangi risiko terjadinya kelelahan yang berlebih. Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran dapat dilakukan dengan pengukuran jumlah maksimal pemasukan oksigen (VO_{2max}). VO_{2max} adalah jumlah oksigen yang mampu disediakan secara maksimal per menit untuk metabolisme dan menghasilkan energi. Semakin tinggi nilai VO_{2max} maka semakin tinggi kemampuan ibu hamil untuk mempertahankan tingkat kebugarannya.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penulis merumuskan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil dapat meningkatkan kebugaran pada ibu hamil?
2. Apakah penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi *static bicycle* dapat meningkatkan kebugaran pada ibu hamil?
3. Apakah terdapat perbedaan antara penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil dan *static bicycle* terhadap peningkatan kebugaran ibu hamil?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil dan *static bicycle* terhadap peningkatan kebugaran ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui adanya peningkatan kebugaran pada ibu hamil dengan penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil.
- b. Untuk mengetahui adanya peningkatan kebugaran pada ibu hamil dengan penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi *static bicycle*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Untuk mengetahui dan memahami ada tidaknya peningkatan kebugaran pada ibu hamil dengan penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil dan *static bicycle*.
- b. Untuk membuktikan perbedaan peningkatan kebugaran pada ibu hamil dengan penambahan *pursed lips breathing* pada intervensi senam hamil dan *static bicycle*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan informasi dan menambah wawasan bagi profesi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan, khususnya yang berkaitan dengan kebugaran pada ibu hamil secara efektif dan efisien.

3. Bagi Pelayanan

- a) Memberikan bukti empiris dan teori tentang kebugaran dan penanganan yang berpengaruh terhadap kebugaran ibu hamil sehingga dapat diterapkan dalam praktek klinis.
- b) Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.