

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa sekarang ini, kesadaran masyarakat akan hidup sehat melalui olahraga semakin meningkat. Perkembangan olahraga pada sekarang ini sudah maju dan berkembang, banyak olahraga dimodifikasi menjadi lebih modern.

Kesehatan merupakan harta yang paling berharga di dunia, begitu pula dengan kesehatan pada wanita, wanita dengan segala aktifitas, problem, perannya sangat kompleks anatomi dan fisiologi (fungsi biologis) yang selalu berubah-ubah dalam tubuh seorang wanita, serta jumlah populasinya lebih dari 50%, menjadi seorang wanita adalah makhluk yang paling istimewa yang perlu mendapatkan perhatian lebih.

Dalam perkembangan IPTEK di Indonesia banyak memberikan dampak positif bagi perkembangan kesehatan di Indonesia. Program-program kesehatan masyarakat dengan mudah di temukan di berbagai media, baik secara visual melalui saluran televisi, di koran-koran maupun di majalah-majalah.

Menurut WHO disebutkan kesehatan adalah keadaan kesejahteraan dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara ekonomi dan sosial. Setiap warga berhak mendapatkan

derajat kesehatan yang setinggi-tingginya terutama pada semua wanita di Indonesia.

Olahraga adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistimatis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu (Mutohir, 2010).

Kelebihan berat badan adalah batas abnormal atau akumulasi lemak yang berlebihan yang dapat mempengaruhi kesehatan. Kegemukan berat badan terjadi bila makanan yang dikonsumsi mengandung energi melebihi kebutuhan tubuh (Phaidon, 2007). Pada ibu setelah melahirkan rata-rata cenderung berat badannya meningkat melebihi batas normal, di karenakan setelah melahirkan ibu jarang berolahraga dan mengkonsumsi makanan yang terlalu berlebihan.

Di Indonesia prevalensi obesitas menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia \geq 15 tahun adalah 10,3% terdiri dari laki-laki 13,9% dan perempuan 23,8%. Prevalensi obesitas sentral tertinggi terdapat di Sulawesi Utara, Gorontalo, dan DKI Jakarta yaitu berturut-turut 31,5%, 29%, dan 27,9% (Balitbangkes Depkes 2008). Di rumah Sakit Salewangan Kabupaten Maros pada bulan Juni – Desember 2011 terdapat 828 jumlah persalinan akan tetapi data tentang jumlah obesitas pada ibu postpartum belum bisa didapatkan.

Perubahan pada perkembangan fisik dapat terjadi dalam bentuk dan ciri fisik yang berhubungan dengan aktifitas kelenjar pituitari, yang berakibat meningkatnya sekresi hormon pertumbuhan dan memproduksi dorongan pertumbuhan yang cepat terjadi lebih awal pada wanita.

Masalah kesehatan yang dialami oleh wanita setelah melahirkan, biasanya mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan kegiatan sehari-hari yang baru dan bertambahnya berat badan yang sangat meningkat. Bertambahnya berat badan dipengaruhi karena pola hidup yang tidak teratur yaitu ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dan aktivitas, pada ibu menyusui cepat merasakan lapar dan juga lemas, hal ini di pengaruhi karena ASI yang diberikan berasal dari persediaan makanan yang ada di dalam tubuh ibu, sehingga setelah memberikan ASI ibu merasakan lapar dan akhirnya pola makan meningkat. Seringkali ibu tidak memperhatikan pola makan dan asupan makannya sendiri sehingga menjadi tidak terkontrol dan menimbulkan naiknya berat badan.

Wanita yang melahirkan secara operasi caesar dengan normal itu berbeda, jika proses kelahiran dengan jalan operasi caesar maka akan muncul lebih banyak permasalahan dan pemulihannya cukup lama dibandingkan dengan melahirkan secara normal. Operasi caesar itu seharusnya untuk wanita yang memiliki pinggul yang sempit, penyakit ibu yang menular, posisi bayi yang sungsang dan melilit oleh tali pusar (Yusmiati dan Fausi, 2007). Pada ibu setelah melahirkan biasanya

mengalami penurunan aktifitas, gangguan yang berkaitan seperti *lower* dan *upper abdomen*, tungkai dan pinggang.

Fisioterapi kesehatan wanita juga ditunjukkan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi untuk tercapainya keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan seorang wanita hidup produktif secara sosial dan ekonomi sesuai Kep Menkes 1363, 2009 tentang izin praktek fisioterapi.

Beberapa modalitas fisioterapi dapat digunakan untuk penurunan berat badan yang berlebihan. Metode fisioterapi yang dapat digunakan adalah elektroterapi, hidroterapi dan *exercise* (latihan). Dalam hal kasus ini diterapkan di lapangan adalah dalam bentuk senam dan latihan beban. Senam sendiri banyak macamnya yaitu senam aerobik (*high impact* dan *low impact*), dan *aquatik aerobik (aquarobik)*. Latihan beban sendiri yaitu *pilates, core stability* dan lain sebagainya.

Pemilihan intervensi yang tepat dan efektif sangat dibutuhkan dalam pemahaman antropometri dan analisa gerak sehingga fisioterapi dapat menentukan olahraga yang tepat untuk individu. Dalam penulisan ini saya memilih modalitas fisioterapi *senam aerobik* dan *mat pilates*.

Senam aerobik adalah serangkaian gerak yang sistematis gabungan antara rangkaian gerak dan musik yang sengaja dibuat sehingga

muncul keselarasan antara gerakan dan musik tersebut untuk mencapai tujuan tertentu (Dinata, 2003). Olahraga yang secara kountinyu lebih dari empat menit dengan intensitas rendah termasuk golongan *aerobik*. Untuk kebugaran tubuh, *senam aerobik* memperbanyak manfaat antara lain meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot-otot tubuh, kelenturan, membakar kalori.

Senam aerobik high impact adalah senam aerobik dengan hentakkan kaki kencang dalam gerakannya, dilakukan dengan irama cepat intensitas tinggi. Dengan gerakan-gerakan loncatloncatan. Tujuan utama meningkatkan power dan meningkatkan cardiovascular (Yudha, 2006).

Pilates adalah suatu metode olahraga yang difokuskan untuk kelenturan serta fleksibilitas seluruh bagian tubuh Joseph Hubert Pilates, abad ke 20. Olahraga *mat pilates* dapat memperbaiki postur tubuh yang kurang sempurna dan juga dapat memperbaiki masalah-masalah yang berhubungan kelainan pada tulang belakang. *Mat pilates* juga memiliki manfaat untuk menjadikan tubuh lebih bugar, postur dan keseimbangan yang lebih baik, meningkatkan kekuatan otot-otot perut, dan punggung serta membuat pikiran menjadi lebih santai (Elen, 2007).

Fisioterapis merupakan tenaga medis yang professional dan bekerja untuk manusia di segala umur yang bertujuan untuk memelihara, meningkatkan kesehatan, mengembangkan fungsi dan ketergantungan bila individu mendapatkan kekurangan gangguan kemampuan atau masalah yang disebabkan kerusakan fisik, psikis, dan lain sebagainya. Fisioterapi

juga dapat berperan pada wanita 3 bulan setelah melahirkan dalam penurunan berat badan dengan memberikan *senam aerobik* dan *mat pilates*.

Berdasarkan dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengangkat topik tersebut dalam bentuk penelitian dan memaparkannya dalam bentuk skripsi dengan judul “Penambahan *Mat Pilates* Pada Latihan *Senam Aerobik* Lebih Baik Menurunkan Berat Badan Terhadap Ibu Setelah Melahirkan”.

B. Identifikasi Masalah

Kelahiran atau persalinan adalah proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membrane dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembekuan dan dilatasi serviks akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur (Rohani, 2011).

Perubahan berat badan pada ibu setelah melahirkan dapat dilihat dari segi internal dan eksternal. Perubahan-perubahan ini akan mempengaruhi kebugaran ibu-ibu setelah melahirkan dengan kurangnya aktifitas fisik antara lain jam tidur yang bertambah, asupan makan yang berlebihan, jarang berolahraga membuat metabolisme tubuh menjadi berkurang maka lemak yang terbakar untuk menghasilkan energi menjadi sedikit yang akhirnya terjadi penimbunan lemak yang berlebihan pada ibu-ibu setelah melahirkan. Setelah dipastikan bahwa ibu-ibu setelah melahirkan memiliki kadar lemak yang berlebihan, sebagai seorang terapis

kita dapat melakukan perencanaan sesuai problem yang ditemukan yaitu kelebihan berat badan, maka dipilihlah bentuk latihan yang dapat memberikan hasil yang optimal, salah satu antaranya dengan menggunakan *senam aerobik* dan *mat pilates*.

C. Perumusan Masalah

Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah *senam aerobik* dapat menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan?
2. Apakah penambahan *mat pilates* pada latihan *senam aerobik* dapat menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan?
3. Apakah penambahan *mat pilates* pada latihan *senam aerobik* lebih baik menurunkan berat badan ibu setelah melahirkan dibandingkan dengan hanya latihan *senam aerobik*?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penurunan berat badan ibu setelah melahirkan dengan penambahan *mat pilates* pada latihan *senam aerobik* dibandingkan dengan hanya latihan *senam aerobik*.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui penurunan berat badan ibu setelah melahirkan dengan *senam aerobik*.

- b) Untuk mengetahui penurunan berat badan ibu setelah melahirkan dengan penambahan *mat pilates* pada latihan *senam aerobik*.

E. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Masyarakat

Dengan adanya skripsi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman kepada masyarakat tentang “Penambahan *Mat Pilates* Pada Latihan *Senam Aerobik* Lebih Baik Menurunkan Berat Badan Ibu Setelah Melahirkan.”

2. Bagi Pelayanan Fisioterapi

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang teknik *senam aerobik* dan *mat pilates* sehingga hasil yang diharapkan dapat lebih optimal.

3. Bagi Penulis

Bagi penulis dengan adanya skripsi ini akan memberikan gambaran lebih mendetail dari hasil penelitian mengenai penambahan *mat pilates* pada latihan *senam aerobik* lebih baik menurunkan berat badan pada ibu setelah melahirkan.