

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa nifas (*peurperiurn*) berasal dari bahasa latin yaitu *peur* yang artinya bayi dan *parous* yang artinya melahirkan atau masa sesudah melahirkan masa nifas berlangsung kurang lebih 6 minggu. Proses pemulihan kesehatan ibu pada masa nifas merupakan suatu hal yang sangat penting. Dimana adanya terjadi perubahan-perubahan baik fisik maupun psikis. Perubahan fisik meliputi ligament-ligament bersifat lembut dan kendur, otot-otot mengalami kontraksi, uterus membesar dan postur tubuh berubah sebagai kompensasi pada saat masa selama kehamilan.

Sistem respirasi selama kehamilan terjadi baik secara fisiologis maupun mekanis. Dimana kebutuhan oksigen meningkat karena metabolisme basal meningkat, sebagai kompensasi terhadap penambahan berat badan wanita. Jumlah oksigen yang dibutuhkan sekitar 20% di atas jumlah normal, demikian pula halnya dengan peningkatan jumlah karbon dioksida. Kadar yang lebih tinggi pada kandungan progesteron, meningkatkan sensitivitas pusat pernapasan yang termanifestasi pada kadar karbon dioksida dalam darah. Mekanisme ini membuat dampak membuang lebih banyak karbon dioksida, sehingga pada ibu hamil kerap kesulitan bernapas.

Pusat gravitasi (*Center of Gravity*) pada tubuh yaitu titik utama pada tubuh yang akan mendistribusikan pada masa tubuh secara merata. Pada saat

masa kehamilan selama 40 minggu akan terjadi perubahan-perubahan fisiologi yang akan mempengaruhi pusat gravitasi berpindah sesuai dengan arah atau perubahan berat. Dimana seharusnya pada posisi berdiri tegak tepat diatas pinggang diantara depan dan belakang vertebra sacrum ke dua, tetapi pada masa kehamilan dengan perut yang semakin membesar, tumpuan beban akan berpindah ke belakang.

Manfaat senam nifas untuk memulihkan kembali kekuatan otot dasar panggul mengencangkan otot-otot perut dan dinding perineum, membentuk sikap tubuh yang baik dan mencegah terjadinya komplikasi. Saat melaksanakan senam nifas terjadi kontraksi otot perut yang akan membantu proses involusi yang mulai setelah plasenta keluar. Senam nifas adalah gerakan atau latihan fisik pada ibu setelah partum yang mempunyai gerakan atau pola tertentu untuk meningkatkan kapasitas fisik.

Sit up adalah bentuk latihan dan gerakan-gerakan posisi terlentang dan membungkukan kepala untuk melatih otot-otot perut. otot perut yang dilatih termasuk dari bagian otot core. Diantaranya *M. Rectus Abdominis*, *M. Obliquus Externus*, *M. Transversus Abdominis*. Latihan ini memiliki banyak gerakan yang disesuaikan dengan otot-ototnya dengan gerakan-gerakan pengulangan. Manfaat dan tujuan sit up untuk meningkatkan masa dan kekuatan otot. Otot-otot cara bekerja sama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan yang mempertahankan spine sesuai dengan aligment tubuh yang simetris dan menjadi lebih stabil. Ketika spine kuat dan stabil memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien dan akan mengembalikan postur tubuh

seperti semula atau sebelum kehamilan.

Dimana banyak pengajar tentang post partum kurang memiliki pengalaman dan pengetahuan dasar yang diperlukan untuk memulihkan para ibu post partum. Dan masyarakat awam pada umumnya tidak mementingkan kebugaran tubuh pada post partum. Maka dari itu banyak ibu post partum yang terjadi penurunan kekuatan otot perut. Oleh sebab itu senam nifas dapat dianjurkan pada ibu post partum. Bermanfaat untuk memulihkan kembali kondisi tubuh sebelum hamil. Dan ditambahkan dengan latihan sit up agar menjadi satu kesatuan latihan yang bermanfaat untuk kebugaran tubuh dan memperkuat otot perut pada post partum.

B. Identifikasi Masalah

Ibu post partum pada umumnya tidak begitu mementingkan peningkatan kekuatan otot perut dan biasanya tidak memikirkan dengan perubahan kondisi fisiologi pada tubuhnya karena dianggap menjadi suatu hal yang biasa dan dianggap tidak terjadi perubahan pada ibu hamil sampai melahirkan. Pada hal suatu yang dianggap biasa itupun terkadang menjadi suatu masalah yang timbul awalnya dari ketidak nyamanan pada perubahan postur atau fisik pada post partum. Dimana seharusnya masa post partum kondisi fisik harus cepat pulih kembali seperti semula.

Kondisi masa kehamilan sampai proses melahirkan dan terjadi masa post partum akan terjadi masalah penurunan kekuatan otot perut walaupun sebelumnya para ibu tidak mengetahuinya, karena pada masa kehamilan akan

terjadi pembesaran pada perut, ligament-ligament mengendur dan kontraksi otot perut hingga terjadi perubahan postur tubuh yang signifikan.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas dari senam nifas dengan pemberian senam nifas saja untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot perut post partum dan senam nifas dengan penambahan sit up dalam meningkatkan kekuatan otot perut post partum.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis merumuskan masalah yang diteliti, yaitu :

1. Apakah senam nifas dapat meningkatkan kekuatan otot perut ibu post partum?
2. Apakah penambahan sit up terhadap senam nifas lebih meningkatkan kekuatan otot nerut ibu post partum?
3. Apakah penambahan situ up terhadap senam nifas lebih baik dalam meningkatkan kekuatan otot perut ibu post partum?

D. Tujuan Penulis

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penambahan sit up terhadap senam nifas lebih baik meningkatkan kekuatan otot perut dari pada senam nifas pada ibu post partum.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot perut dengan senam nifas pada ibu post partum.
- b. Untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot perut dengan penambahan sit up terhadap senam nifas pada ibu post partum.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelayanan

Dengan adanya skripsi ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan penambahan ilmu kepada masyarakat tentang "Penambahan Sit Up terhadap Senam Nifas Lebih Baik Meningkatkan Kekuatan Otot Perut Ibu Post Partum".

2. Bagi Pendidikan

Pendidikan mengharapkan dengan adanya penulisan ini bagi si penulis dapat memberikan informasi pengetahuan kepada masyarakat dan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang teknik senam nifas dan penambahan sit up terhadap senam nifas.

3. Bagi Fisioterapi (Penulis)

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan bukti empiris dan memberikan gambaran yang jelas tentang teknik yang optimal. Serta dapat dikembangkan oleh fisioterapis khususnya fisioterapi dibidang kesehatan wanita. Agar tidak terus-menerus dikuasi perawat/bidan.