

BAB I

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan salah satu fase penting bagi setiap wanita. Pada masa kehamilan akan terjadi beberapa perubahan pada tubuh wanita begitu juga setelah proses melahirkan. Salah satu perubahan yang terjadi pada wanita saat hamil adalah kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan saat kehamilan dikarenakan oleh perkembangan bayi di dalam kandungan karena bertambah besarnya kandungan maka berat badan juga akan meningkat (Wijaya, *et al.*, 2018). Jika ibu hamil mengalami kenaikan berat badan itu wajar karena ibu hamil membutuhkan banyak asupan untuk nutrisi janin yang sedang dikandung. Kekurangan atau kelebihan makanan pada masa hamil dapat berkaitan kurang baik bagi janin jadi sebaiknya ibu harus bisa menyeimbangkan nutrisi yang masuk didalam tubuh. Oleh karena itu masukan nutrisi pada ibu hamil sangat menentukan kesehatan bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat 15% untuk pertumbuhan rahim, payudara, volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil dipergunakan untuk pertumbuhan janin sebesar 40% sedangkan 60% untuk ibu (Darmina, *et al.*, 2016).

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan fisiologis yang dialami wanita. Proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim dan kemudian menjadi janin. Umumnya terjadi selama 40 minggu. Proses persalinan adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan 37-42 minggu, lahir spontan dengan presentase belakang kepala terlebih dulu, tanpa komplikasi pada ibu maupun janin, dihitung sejak kala satu atau mulai terjadi pembukaan servik (Hardiani *et al.*, 2019).

Dampak dari perkembangan bayi didalam perut saat masa kehamilan akan membuat otot perut dan ligament meregang untuk menyesuaikan kondisi dan ukuran bayi. Terjadi akibat pengaruh hormon *progesterone*

dan *relaxin* membuat ligamen *linea alba* meregang dan menjadi pemisah pada otot rektus abdominis selama masa kehamilan. Kondisi pemisah pada kedua otot rektus abdominis dikenal dengan *diastasis rectus abdominis* (DRA). Kondisi pemisah otot rektus abdominis dapat terjadi pada 30% hingga 70% wanita hamil dan kemungkinan kondisi DRA menetap setelah masa kehamilan pada 35% hingga 60%. Keadaan *Diastasis Rectus Abdominis* (DRA) dapat menjadi masalah pada otot perut setelah melahirkan yaitu berupa masalah psikologis, dan masalah fisik seperti nyeri punggung, kelemahan pada dinding perut serta penurunan kekuatan otot perut (Khandale, *et al.*, 2016)

Kekuatan otot perut merupakan kemampuan otot perut untuk berkontraksi berulang kali tanpa mengalami kelelahan dengan mudah. Kekuatan otot perut merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Trisnowiyanto, 2016). Usia lebih dari 30 tahun elastisitas otot sudah mulai berkurang dan akan berpengaruh pada pemulihan kekuatan otot terutama otot perut setelah melahirkan. Kekuatan otot perut setelah melahirkan yang disebabkan oleh *Diastasis Rectus Abdominis* (DRA) yang dapat terjadi pada wanita dengan jumlah kehamilan anak pertama dan anak kedua. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa bayi yang lahir sebagai anak pertama lebih cenderung memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil, pendek, dan lebih ringan, dibandingkan dengan bayi yang lahir sebagai anak kedua atau ketiga dalam satu keluarga yang sama (Aprilia *et al.*, 2020). Wanita setelah melahirkan memerlukan aktivitas fisik atau latihan yang bertujuan untuk mengembalikan postur dan fungsi tubuh ke bentuk tubuh sebelum kehamilan. Penurunan kekuatan otot perut yang terjadi setelah melahirkan membutuhkan latihan penguatan untuk meningkatkan kekuatan otot perut (Wijaya, *et al.*, 2018). Jika wanita setelah melahirkan tidak pernah melakukan olahraga maka akan menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh khususnya perut. Rata-rata wanita setelah melahirkan akan merasakan lapar terus menerus karena harus memberi asi kepada bayinya

sehingga berat badan akan mengalami kenaikan. Hal tersebut sangat mengganggu fisik dan menjadi tidak percaya diri.

Setelah melahirkan diperlukan olahraga atau latihan pada wanita untuk mengembalikan bentuk tubuh ke ukuran ideal serta agar dapat meningkatkan kekuatan pada otot tubuh terutama otot perut yang banyak mengalami perubahan saat masa kehamilan (Wijaya, *et al.*,2018). Olahraga setelah melahirkan sebaiknya dilakukan secara bertahap dan dimulai dari kegiatan olahraga ringan terlebih dahulu. Jika merasa belum sanggup untuk melakukan olahraga zumba setelah melahirkan, bisa memulai dengan olahraga yang ringan seperti *jogging*, berenang, berjalan kaki, *sit up*. Biasanya ibu-ibu mencari olahraga yang tidak membuat badan menjadi capek tetapi ibu-ibu mencari olahraga yang dapat menyenangkan hati serta pikirannya.

Senam zumba adalah program kebugaran tari terbesar dan paling sukses di dunia. Alberto “Beto” Perez mulai memperkenalkan senam zumba di Indonesia pada tahun 2001. *American Council Of Exercise* mengamati, zumba menduduki peringkat kesembilan latihan kebugaran yang terpopuler sepanjang tahun 2012 dan saat ini digunakan oleh empat belas juta orang di 185 negara di seluruh dunia. Senam zumba salah satu jenis senam yang digemari kaum wanita saat ini dengan modifikasi latihan aerobik dengan menggunakan musik dan dansa latin sehingga penikmat zumba terhindar dari kebosanan. Dansa latin adalah gerakan yang mengikuti irama santai, lenggak-lenggok tubuh, serta kegembiraan dalam melakukannya. Maka dansa latin dapat dipadukan dengan senam zumba. Gerakan dansa pada senam zumba merupakan gerakan dansa latin yaitu *salsa, soca, merengue, regaeton destroz, cumbia, reggaeton, beto shuffle*. Kombinasi latihan *squat* dan *lunges* juga diterapkan dalam senam ini. Gerakan senam zumba sangat mudah diikuti bahkan bagi pemula. Senam zumba saat ini telah dilakukan oleh lebih dari 12 juta orang, di 110.000 tempat di 125 negara dunia. Gerakan pada senam zumba berfokus dengan mengontraksikan perut, bahu, tangan, pinggul, paha, dan kaki. Senam zumba dapat dijadikan sebagai latihan penguat otot.(Gunawan, Polii and

Pengemanan, 2015). Tujuan senam zumba adalah untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan kardiovaskuler. Tujuan dan tinjauan adalah untuk mengetahui keefektifan senam zumba dalam meningkatkan kesehatan fisik semua, baik yang memiliki kondisi kesehatan maupun yang dianggap sehat (Suri, Sharma and Saini, 2017). Senam zumba memiliki manfaat seperti meningkatkan kekuatan otot perut, memperkuat dan memperbesar otot jantung, meningkatkan efisiensi sirkulasi dan menurunkan tekanan darah, meningkatkan jumlah sel darah merah dalam tubuh, meningkatkan kesehatan mental, termasuk mengurangi stres dan menurunkan kejadian depresi, serta meningkatkan kapasitas kognitif.

Senam zumba dimulai setelah kelahiran 28 minggu per vaginam dan untuk kelahiran *caesar* waktunya lebih lama daripada per vaginam minimal dilakukan selama 30-60 menit. Senam zumba bukan suatu keharusan, namun dengan melakukan senam zumba akan memberikan banyak manfaat (Sugiartini, 2019). Indikasi ibu yang pernah melahirkan disarankan untuk tetap aktif berolahraga demi menjaga kesehatan tubuh. Oleh karena itu, zumba sebenarnya tetap diperbolehkan asalkan tidak melelahkan atau ekstrem. Sebelum mengikuti senam zumba sebaiknya memperhatikan kondisinya terlebih dahulu bila kondisinya sehat, dan tubuh ibu juga kuat tidak masalah jika ingin melakukan senam zumba. Senam zumba hanya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu. Jika terjadi hal-hal yang tidak wajar setelah melakukan senam zumba seperti nyeri, kehilangan kesadaran, pendarahan, dan lain-lain, segera hentikan kegiatan senam zumba dan konsultasikan dengan dokter. Senam zumba sendiri memiliki beberapa jenis untuk usia dan tenaga. Senam *zumba gold* adalah program yang dirancang untuk kebutuhan lansia. Senam *zumba step* adalah latihan tubuh bagian bawah yang menggabungkan rutinitas zumba dan aerobik langkah dengan ritme tari latin. Senam *zumba toning* adalah untuk orang-orang yang melakukan latihan dengan tongkat toning. Senam zumba toning akan memfokuskan perut, paha, lengan, dan otot lain di seluruh tubuh. *Aqua zumba* diadakan di kolam renang. Instruktur

memimpin di tepi kolam renang sementara peserta mengikuti di perairan dangkal. Senam *zumba kids* dirancang untuk anak-anak berusia antara 4 tahun dan 12 tahun. Senam *zumba sentao* adalah latihan kursi yang berfokus pada penggunaan berat badan untuk memperkuat dan mengencangkan tubuh. *Strong by zumba* diluncurkan pada 2016 *strong by zumba* tidaklah sama dengan zumba pada umumnya. Bahkan tidak ada unsur tarian sedikitpun. *Strong by zumba* merupakan olahraga dengan kategori *high intensity interval training* (HIIT), gerakannya meliputi *squat*, *lunges*, *knee lift*, dan *plank* serta kombinasi gerakan *boxing* seperti menonjok dan menendang (Suri, *et al.*, 2017).

Berdasarkan uraian diatas, media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) sangat dibutuhkan oleh fisioterapi untuk menjadi dasar pemberian intervensi kepada wanita yang pernah melahirkan. Dengan melalui media *booklet* sebagai media promotif fisioterapi dengan judul “Senam zumba untuk peningkatan kekuatan otot perut pada wanita yang pernah melahirkan”. *Booklet* adalah beberapa lembaran berupa kertas yang dapat digabungkan, dilipat, dan dibentuk atau dijilid untuk dijadikan sebuah buku. Buku ini sering digunakan untuk mempromosikan merek, produk, dan layanan bisnis. *Booklet* berisikan informasi-informasi penting, harus jelas, tegas, mudah dimengerti dan menarik karena *booklet* tersebut disertai dengan gambar. Kelebihan dari *booklet* adalah bentuknya yang kecil menjadikan *booklet* mudah dibawa kemana-mana, disertai gambar ilustrasi memudahkan ibu-ibu memahami untuk berlatih sendiri dirumah (Pralisaputri, *et al.*, 2016).

Tujuan pembuatan KIE dengan media *booklet* adalah sebagai media promotif yang berisi informasi untuk mempermudah penyampaian kepada masyarakat khususnya pada wanita yang pernah melahirkan dan kalangan ibu-ibu PKK (Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga) untuk dapat mengetahui dan menambah wawasan tentang senam zumba untuk peningkatan kekuatan otot pada wanita yang pernah melahirkan.

Manfaat dari pembuatan KIE dengan media *booklet* ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi fisioterapi khususnya dalam pelaksanaan

senam zumba untuk peningkatan kekuatan otot perut pada wanita yang pernah melahirkan. Bagi pembaca dapat mengetahui dan memahami manfaat senam zumba untuk peningkatan kekuatan otot perut pada wanita yang pernah melahirkan. Bagi masyarakat dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang cara mengatasi peningkatan kekuatan otot perut dengan menggunakan senam zumba yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari.