

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Periode postpartum merupakan fase transisi kritis yang memiliki menentukan efek pada kesehatan fisik dan mental seorang ibu. Perubahan yang terlibat selama periode ini, termasuk perubahan hormone dan mulai dari tugas membesarkan bayi baru lahir, dapat menyebabkan ibu mengalami depresi dan kelelahan. Kelelahan postpartum, yang merupakan hasil dari tegang dan pengalaman yang luar biasa merawat bayi yang baru lahir, memiliki efek negative pada kesehatan ibu, bayi dan keluarga (Ashrafinia et al., 2015).

Kelelahan merupakan gejala yang umum dialami selama postpartum sampai dengan 67% dari wanita melaporkan kelelahan berat pada 12 bulan setelah melahirkan. Sebuah tinjauan literature oleh Groer et al melaporkan bahwa lebih dari 80% dari ibu mengeluh kelelahan post partum. Corwin et al melaporkan kelelahan postpartum menjadi 70% diantara ibu-ibu yang melahirkan 1-2 bulan sebelumnya. Wanita primipara yang ditemukan lebih cenderung mengeluh kelelahan setelah melahirkan (Ashrafinia et al., 2015).

Bahkan setelah lebih dari dua dekade penelitian, kelelahan postpartum menjadi salah satu masalah utama postpartum dan pengobatannya banyak mengurangi stamina, menurun kemampuan seorang ibu untuk melakukan tugas-tugas fisik dan mental, juga menurunkannya kemampuan untuk mengelola kebutuhan bayinya, tanggung jawabnya, untuk lainnya anggota keluarga dan tugas profesionalnya. Selain itu, energy ibu mengurangi merusak

kekebalan tubuh, saraf dan system mental sang ibu dan bayi (Ashrafinia et al., 2015).

Ada kalanya ibu mengalami perasaan sedih yang berkaitan dengan bayinya. Keadaan ini disebut dengan baby blues, yang disebabkan oleh perubahan perasaan yang dialami ibu saat hamil sehingga sulit menerima kehadiran bayinya. Perubahan perasaan ini merupakan respon alami terhadap rasa lelah yang dirasakan. Selain itu, perubahan fisik dan emosional selama beberapa bulan kehamilan. Disini hormone memainkan peranan utama dalam hal bagaimana ibu bereaksi terhadap situasi yang berbeda. Hal ini akan mengakibatkan depresi pascapersalinan (depresi postpartum) (Aksara, 2012).

Hasil lain yang tidak diinginkan dan berpotensi serius adalah pemutusan proses laktasi, penurunan hubungan seksual antara pasangan, perkembangan gangguan stress, suasana hati dan peningkatan resiko depresi postpartum. Untuk mengurangi kelelahan pada ibu postpartum salah satunya yaitu dengan latihan senam pilates (Ashrafinia et al., 2015).

Senam pilates selain bisa mengurangi kelelahan untuk ibu nifas senam pilates juga bermanfaat untuk meningkatkan motivasi ibu dan kepercayaan diri, latihan postpartum meningkatkan asuhan membesarkan anak dan membantu ibu dalam meningkatkan peran mereka lebih efektif dan efisien (Ashrafinia et al., 2015).

Pilates adalah salah satu jenis senam nifas yang memiliki efektifitas yang baik bagi wanita dalam pemulihan setelah melahirkan. Hal ini dikarenakan pilates merupakan olahraga yang menekankan pada peningkatan

keseimbangan tubuh melalui kekuatan inti, fleksibilitas, dan kesadaran untuk mendukung efisiensi gerakan (Prabandani & Laksono, 2016).

Ketika masa kehamilan, beberapa otot mengalami pengendoran terutama otot rahim dan perut. Setelah melahirkan (postpartum), rahim tidak secara cepat kembali seperti semula, tetapi mengalami proses yang lambat. Pada umumnya, wanita postpartum seringkali mengeluh tentang bentuk tubuhnya yang bertambah melar akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran sel maupun pembesaran ukurannya selama hamil. Selain itu, otot perut juga menjadi memanjang sesuai pertumbuhan kehamilan. Setelah melahirkan, otot-otot tersebut akan mengendur. Oleh karena itu, untuk mengembalikan pada kondisi semula maka diperlukan suatu senam yang dikenal dengan senam pilates. Senam pilates memberikan latihan gerak secepat mungkin agar otot-otot yang mengalami pengendoran selama kehamilan dan persalinan kembali normal (Prabandani & Laksono, 2016).

Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Farzaneh Ashrafinia, Mandana Mirmohammadali, Hamid Rajabi, Anoshirvan Kazemnejad, Khosro Sadeghniaat Haghighi, Mehrnoosh Amelvalizadeh (2015) ada pengaruh dari latihan senam pilates pada kelelahan ibu postpartum. Begitu juga hasil penelitian (Riana Pascawati, 2017), memperlihatkan bahwa ada pengaruh latihan senam pilates pada kelelahan ibu masa nifas.

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu post partum mengenai “Penatalaksanaan latihan senam pilates pada kelelahan masa nifas”

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka dapat disusun rumusan asuhan kebidanan sebagai berikut : Bagaimana penatalaksanaan latihan senam pilates untuk mengurangi kelelahan ibu masa nifas?

## C. Tujuan Asuhan Kebidanan

Memberikan asuhan kebidanan dengan latihan senam pilates pada ibu postpartum masa nifas.

## D. Manfaat Asuhan Kebidanan

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah wacana, kepustakaan dan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan tentang cara mengurangi intensitas kelelahan pada masa nifas dengan senam pilates.

- b. Bagi penulis lain

Dapat digunakan sebagai salah satu data dasar untuk asuhan selanjutnya khususnya tentang penatalaksanaan efektifitas latihan senam pilates pada kelelahan masa nifas.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi penulis

Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah pengalaman penulis dalam asuhan pada ibu postpartum yang mengalami kelelahan pada masa nifas sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### b. Bagi BPM

Hasil asuhan ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tentang penatalaksanaan efektifitas latihan senam pilates pada kelelahan masa nifas.

### c. Bagi bidan

Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah motivasi bidan sebagai tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan motivasi ibu nifas dalam menurunkan rasa kelelahan masa nifas secara nonfarmakologis dengan melakukan latihan senam pilates.

### d. Bagi responden

Hasil asuhan ini diharapkan dapat mengurangi kelelahan ibu nifas secara alami, mudah dan murah dengan melakukan latihan senam pilates serta mencegah terjadinya keadaan yang lebih berbahaya.