

UPAYA PENINGKATAN FLEKSIBILITAS LUMBAL IBU POST PARTUM DENGAN PILATES EXERCISE

IMPROVEMENT EFFORT OF LUMBAR FLEXIBILITY THROUGH PILATES EXERCISE FOR POST -PARTUM WOMEN

Desmawati¹

¹Departement Nurse-Midwifery, Nursing, Faculty of Health Science, Universitas
Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

E-mail; desmawati@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Post-partum atau nifas adalah periode yang dikenal dengan masa rehabilitasi setelah hamil dan melahirkan. Permasalahan pada ibu-ibu post partum setelah melahirkan adalah mengalami ketidaklenturan lumbal; fleksibilitas lumbal menurun, otot-otot yang menopang saat kehamilan kendor, dan lainnya. Salah satu upaya untuk mengembalikan otot-otot kehamilan kembali ke keadaan sebelum hamil adalah dengan melakukan pilates exercise. Pelaksanaan senam atau latihan pilates ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas lumbal dan otot-otot serta ligament-ligament yang menopang beban saat kehamilan berlangsung. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kelenturan lumbal, sehingga otot-otot kehamilan tersebut bisa kembali ke keadaan sebelum hamil dengan segera. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan pengimplementasian pilates pada 10 ibu nifas atau post partum pada tahun 2021. Hasil yang didapat setelah melakukan pilates exercise, didapatkan fleksibilitas lumbal ibu post-partum meningkat di range 20-21 (30%) dan > 21 (70%) dengan pengukuran Modifies Schober Test (MST). Kesimpulan bahwa fleksibilitas lumbal ibu post partum meningkat setelah melakukan pilates exercise. Perlu disarankan latihan senam pilates pada ibu post partum setelah melahirkan, karena memberikan manfaat banyak tanpa efek samping, nyaman, ekonomi, dan mudah dilakukan.

Kata kunci: latihan pilates, fleksibilitas lumbal, ibu post partum

ABSTRACT

Pasca partum or puerperium is a periode that is called rehabilitative after pregnancy and childbirth. After pain occurs due to a reposition of the muscle which causes uterine contractions. The problem for mothers after gave birth is there is no lumbar flexibility. The purpose was to evaluate the pilates exercise on the lumbar flexibility in post partum women. This public service is a test post-test of lumbar flexibility by using Modifies Schober Test (MST), demonstration-re-demonstration pilates exercise, and evaluate knowledge about pilates pre and post pilates exercise. Results; From 10 participants founding that the grade of lumbar flexibility pre intervention at middle (20-21) is 20%, <20 is 80%, there are no at > 21. After pilates exercise increase the lumbar flexibility become 30% at 20-21 and 70% at >21 (good flexibility of lumbar) and than all of participant do not have lumbar flexibility <20. The pilates exercise is recommended to be another alternative for increasing lumbar flexibility in post partum women that is easy, economic, safe and without side effects.

Keyword; Pilates exercise, fleksibilitas lumbal, post partum women

PENDAHULUAN

Masa nifas atau *post partum* atau *puerperium* yaitu masa yang dimulai saat 1 jam kelahiran sampai dengan 6 minggu setelah kelahiran (Desmawati, 2011 ; Desmawati, 2013). Masa nifas dapat diartikan sebagai masa

pulihnya setelah masa persalinan sampai dengan alat reproduksi berfungsi kembali seperti semula saat sebelum hamil (Khumaira, 2012). Pendapat lain mengatakan *postpartum* merupakan masa sejak plasenta keluar dan diakhiri saat alat kandungan sudah kembali

pulih. Masa postpartum membuat ibu mengalami perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada awal masa postpartum bersifat fisiologis dan terjadi selama masa pemulihan berlangsung. Perubahan fisik yang terjadi akan memberikan perasaan tidak nyaman pada ibu.

Ibu *postpartum* mengalami berbagai perubahan fisik. Perubahan yang terjadi diantaranya pembesaran rongga abdomen sehingga terjadinya perubahan pada proyeksi garis gravitasi yang bergeser dan condong kearah posterior. Perubahan ini menyebabkan lordosis lumbal. Lordosis lumbal yang berlebih akan menyebabkan otot-otot abdominal melemah. Otot abdominal berfungsi dalam memberikan stabilitas lumbal sehingga mampu memberikan postur berdiri tegak. Jika terlalu bisa penurunan fleksibilitas lumbal (Aras et al., 2017).

Elastisitas sendi dan otot mempengaruhi fleksibilitas. Fleksibilitas memiliki peran penting di dalam performa fisik dan juga kebugaran seseorang. Fleksibilitas dapat diartikan sebagai efektivitas seseorang untuk menyesuaikan didalam berbagai aktivitas. Fleksibilitas seseorang dipengaruhi oleh elastisitas sendi dan ototnya. Cidera dan perbaikan postur yang buruk dapat diatasi dengan tindakan preventif yaitu kelenturan tubuh seseorang. Tubuh akan terasa lebih bebas, nyaman, mudah dan mampu melakukan pergerakan tanpa mengelukan banyak usaha jika memiliki fleksibilitas yang baik. Fleksibilitas membuat tubuh mudah untuk bergerak, mengurangi rasa kaku serta dapat menurunkan risiko tubuh terjadi cidera (Risangdiptya & Ambarwati, 2016)

Fleksibilitas adalah faktor penting dalam memaksimalkan kegiatan sehari-hari dan fleksibilitas sendiri adalah gaya hidup yang inaktivitas apabila saat otot tidak digerakkan dengan aktif maka akan terjadi pemendekan dan kekakuan pada otot dan tendon yang dapat

menyebabkan fleksibilitas tubuh menurun (Nugraha, 2014). Tanpa fleksibilitas yang memadai, akan lebih sulit melakukan kegiatan sehari-hari. Gerakan ataupun sikap tubuh dapat menyebabkan penurunan mobilitas sendi dan gangguan posisi tubuh (Pratiwi et al., 2015).

Seseorang dalam meningkatkan fleksibilitas dapat dilakukan melalui beberapa program diantaranya pilates. Pilates termasuk dalam program fitness yang bermanfaat untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi serta kekuatan. Pilates dilakukan dengan memadukan menggunakan perangkat dan alat-alat khusus ((Risangdiptya & Ambarwati, 2016).

Pilates banyak disarankan untuk diterapkan pada ibu nifas karena memiliki banyak manfaat. Manfaat pilates diantaranya meningkatkan fleksibilitas, mencegah nyeri punggung belakang, mampu memperbaiki postur tubuh hingga keseimbangan, dan mengembalikan oto-oto kehamilan ke keadaan semula (Stolze, 2012; (Risangdiptya & Ambarwati, 2016)

METODE

Metode dan teknik dalam pengabdian ini adalah demonstrasi dan redemonstrasi, serta pasien mengimplementasikannya. Bahan dan Alat Yang Diperlukan:

- a. Perawatan nifas; botol medial, waslap, handuk, hand scoon, kassa, tissue, termos, bantal
- b. Pilates exercise: matras, proyektor (jika ada), kaos kaki
- c. Ruang lengkap dengan perangkat edukasi contoh ruangan pembelajaran kelas.

Bahan Yang Digunakan:

- a. Plif chart atau PPT (laptop) atau video
- b. Booklet

Langkah Kerja

- a. Mempersiapkan tempat demonstrasi, laptop dan LCD jika memungkinkan
- b. Mempersiapkan ruangan dan kelengkapan demonstrasi
- c. Mempersiapkan media demonstrasi
- d. Mempersiapkan semua peralatan dan bahan yang dibutuhkan untuk pilates exercise
- e. Sediakan meteran
- f. Demonstrasikan cara melakukan pilates exercise
- g. Peragaan kembali oleh perwakilan ibu nifas cara melakukan pilates exercise, dan pratikkan dalam keseharian.
- h. Anjurkan makanan dan minuman yang sehat untuk ibu post partum

TAHAP EVALUASI

- a. Memantau perilaku dalam implementasi pilates exercise
- b. Pemantauan hasil pengukuran lumbar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Frekuensi dan persentase serta rata-rata data demografi ibu nifas yang ikut edukasi dan praktik senam pilates secara daring (n=10)

Data demografi	n	%
Usia (means)	27.6	
Paritas ≤2	8	80
Paritas >2	2	20

Rata-rata usia ibu nifas yang ikut demonstrasi daring adalah 27.6 tahun. Ibu-ibu yang P2 dan atau P1 adalah 80 %, dan yang lebih dari P2 adalah 20%.

**Flexibilitas lumbal sebelum dan sesudah melakukan pilates exercise
(n=10)**

Pertanyaan	<i>pre- test</i>		<i>post test</i>	
	jumlah	%	jumlah	%
Flexibilitas Lumbal				
- <20	8	80	0	0
- 20-21	2	20	3	30
- > 21	0	0	7	70

Tabel diatas menunjukkan hasil flexibilitas lumbal seperti pada table diatas pilates dapat meningkatkan fleksibilitas lumbal para ibu-ibu setelah melahirkan. Sebelum ibu melakukan pilates ada 8 orang (80%) yang flexibilitas lumbalnya dibawah 20, dan 2 orang (20%) ibu antara 20-21. Setelah dilakukan senam gymantic pilates tampak hasil yg bagus dimana hanya 30% ibu dengan felxibilitas lumbal 20-21 dan sisanya 70% ibu-ibu post partum memiliki flexibitas lumal bagus yaitu lebih 21.

Selain itu menurut (Lana, 2012) senam pilates memiliki berbagai manfaat seperti :

- a. Meningkatkan keseimbangan, karena senam pilates berfokus pada otot perut. Keseimbangan tubuh dapat meningkat akibat otot perut yang kuat.
- b. Meningkatkan energi, karena suplai O2 yang meningkat di dalam tubuh membuat energi dalam tubuh meningkat secara signifikan
- c. Meningkatkan kekuatan

- d. Meningkatkan fleksibilitas akibat otot-otot tubuh dan juga persendian yang meregang dan dapat membantu meningkatkan fleksibilitas
- e. Memperbaiki postur tubuh yang dapat menyebabkan berbagai gangguan seperti nyeri bahu dan juga punggung. Senam pilates menjaga agar garis tulang belakang menjadi lurus sesuai dengan anatominya dan menjaga lengkung alami dari tulang belakang. Pengukuran fleksibilitas lumbal menggunakan metode *Modified Schober Test (MST)* dilakukan dengan cara:
 - a. Posisikan responden untuk berdiri tegak dan membuka setengah pakaiannya
 - b. Identifikasi L5 (lumbal 5th vertebrae) dengan ibu jari
 - c. Tarik garis lurus 5 cm ke bawah dari L5, lalu beri tanda
 - d. Tarik garis lurus 10 cm ke atas dari L5, lalu berikan tanda
 - e. Posisikan responden seperti posisi rukuk dan tarik tubuh sejauh mungkin
 - f. Ukur jarak dari tanda satu ke tanda lainnya
 - g. Fleksibilitas menggunakan patokan ≥ 5 dan ≤ 5 cm

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan terhadap 10 ibu nifas mengenai pengaruh *pilates terhadap* pengembalian otot-otot kehamilan pada ibu post partum secara daring, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *pilates* dapat membantu bu nifas dalam upaya pengembalian otot-otot kehamilan kepada ke keadaan sebelum hamil.

Berdasarkan hasil dan laporan pengabdian direkomendasikan bagi ibu nifas, pengabdian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta menambah pengetahuan ibu

nifas dalam meningkatkan fleksibilitas panggul secara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aras, D., Rauf, F., Nasaruddin, F., & Saadiyah, S. (2017). *Pengaruh Pemberian Pilates Exercise Terhadap Perubahan Fleksibilitas Lumbal Pada Ibu Post Partum (the Effect of Granting Pilates Exercise To Lumbal Flexibility Changes of Post Partum Mother)*. 44–47.
- Desmawati. (2011). *Intervensi Keperawatan pada Masa Perinatal*. Trans Info Media.
- Desmawati. (2013). *Sistem Hematologi dan Imunologi: Asuhan Keperawatan Umum dan Maternitas*. In Media.
- Khumaira, M. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Citra Pustaka.
- Lana. (2012). *Manfaat Latihan Pilates*. Nuha Medika.
- Nugraha, D. A. (2014). *Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. <https://doi.org/10.1378/chest.07-1293>
- Pratiwi, E., Simaremare, A. P. R., & Sinaga, J. (2015). *Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Lumbal pada Mahasiswa / i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Angkatan 2011-2014*.
- Risangdiptya, G., & Ambarwati, E. (2016). *Perbedaan antara keseimbangan tubuh sebelum dan sesudah senam pilates pada wanita usia muda*. 5(4), 911–916.
- Wardani, S. (2015). *Pengaruh Pilates Exercise Terhadap Index Massa Tubuh Pada Anggota Gym Isometric Pilates Jakarta*. 151, 10–17. <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>.