

SENAM UNTUK MEMPERSIAPKAN FISIK SELAMA HAMIL DAN SESUDAH MELAHIRKAN

Oleh

B. Suhartini

Abstrak

Olahraga pada waktu hamil dan sesudah hamil/melahirkan sebaiknya dikembangkan sebagai bagian perawatan prenatal dan posnatal. Namun demikian, harus disesuaikan dengan keadaan dan keperluan masing-masing wanita sebagai pelengkap persiapannya untuk menghadapi beban kehamilan, persalinan dan nifas dengan baik dan lebih tenang. Olahraga harian sebaiknya dilakukan bukan hanya waktu hamil saja, akan tetapi dimulai sejak sebelum hamil dan diteruskan sampai melampaui akhir masa nifas.

Kegiatan waktu hamil yang biasa dilakukan sehari-hari sebelum hamil sebaiknya tetap dilakukan, tetapi pekerjaan yang berat yang banyak memerlukan tenaga seyogyanya dihindarkan. Kegiatan yang berat yang banyak memeras tenaga dapat membahayakan janin yang dikandungnya.

Tujuan melakukan olahraga pada waktu hamil adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan psikis supaya mampu menghadapi beban tambahan yang berkaitan dengan proses kehamilannya sampai dengan akhir masa nifas. Dengan demikian, keluhan-keluhan dan gangguan ringan selama kehamilan akan mudah diatasi, nyeri selama persalinan menjadi berkurang, persalinan berlangsung lebih lancar dan rehabilitasi sesudah melahirkan lebih cepat.

Pendahuluan

Secara umum dapat dikatakan bahwa olahraga menguatkan badan, yaitu dengan cara memperbaiki susunan dan fungsinya. Mekanisme perbaikan ini lewat perubahan-perubahan yang terjadi pada sistem metabolisme saraf, tulang kerangka, otot, pernapasan, dan peredaran darah sehingga dapat meningkatkan daya kerja, terutama yang terjadi sebagai akibat peningkatan pengedaran O_2 dan daya serap jaringan tubuh.

Dengan melakukan olahraga dalam batasan yang wajar, pada umumnya badan menjadi bertambah lebih enak dan segar sehingga terasa lebih sehat. Perlu disadari bahwa

badan yang kurang sehat atau penambahan berat badan karena kehamilan dan persalinan yang sukar, efek olahraga dapat mengurangi beban dan gangguan yang dialami. Suatu hal yang dapat juga terjadi kalau olahraga tersebut kualitatif dan kuantitatifnya di luar kewajaran, ini justru akan mengakibatkan keadaan yang kurang baik.

Kehamilan dan persalinan selalu merupakan tambahan beban yang tidak ringan bagi wanita, khususnya yang mengenai susunan saraf, endoktrin jantung dan peredaran darah serta ginjal, demikian pula psikisnya.

Harus pula selalu diingat bahwa ibu dan anak/janin selama sekian waktu merupakan kesatuan foeto maternal (kesatuan janin dengan ibu). Tidak hanya dalam bidang fisik saja, tetapi juga dalam bidang psikis. Menurut Hegel (1894), dalam teorinya bahwa ibu dan janinnya merupakan satu *psychic unity* yang tidak terpisahkan, dan yang oleh ilmuwan sekarang makin disadari kebenarannya. Dalam penelitian-penelitian De Annis (1978) menyimpulkan bahwa status emosional ibu memang berpengaruh atas pertumbuhan janin.

Pembahasan

Prenatal dan Posnatal Edukatif

Dalam pengaruh perkembangan Gynaecology, melahirkan menjadi lebih aman apabila kebutuhannya dipersiapkan oleh para calon ayah dan ibu dalam kaitannya dengan persiapan menghadapi kelahiran anaknya. Dengan olahraga dan senam hamil yang sudah diarahkan pada aspek-aspek psikososial dan peningkatan ilmu pengetahuan tentang kehamilan akan membantu lancarnya dalam menghadapi kehamilan dan kelahiran.

Masalah prenatal dan posnatal, sebaiknya calon ibu ikut menerjunkan diri dalam aktivitas di lingkungannya untuk mendapatkan pengalaman-pengalaman dari ibu-ibu yang lain yang pernah mengalami kehamilan dan mengalami melahirkan. Para calon orang tua sebaiknya mendapatkan bimbingan dan pengarahan supaya mempunyai kepercayaan diri yang mantap. Isi pengarahan dan bimbingan bagi para ibu hamil antara lain berisi tentang:

Peningkatan Kondisi

Perubahan hormonal pada waktu mengandung akan mengakibatkan capsula-capsula, ligamenta-ligamenta dan juga muskulus-muskulusnya menjadi lemah, ini disebabkan karena pengurangan stabilitas tubuh. Tumbuhnya janin dalam kandungan dan membesarnya buah dada si ibu menyebabkan bertambahnya beban sehingga berakibat instabilitas. Titik berat badan dan togok akan berpindah ke depan sehingga berakibat kompensasi akan timbul dengan condongnya thorax ke belakang dan menyebabkan memperkuatnya lordose lumbal. Perubahan hormonal juga mempengaruhi saluran darah, akibatnya akan jelas kelihatan pada tungkai, juga karena disebabkan kelainan sikap dari pinggul.

Melemahnya muskulatur akan berakibat terutama pada serabut gollogen dari rectus abdominus dan otot-otot dasar pinggul. Ini juga sebagai akibat penyesuaian dengan membesarnya perut dan melemahnya otot-otot dasar pinggang mempermudah proses kelahiran bayi (lihat gambar 1).

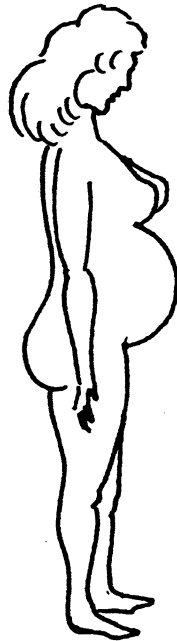
Gambar 1



Sebagai akibat perubahan sikap dan perpindahan titik berat badan serta perubahan hormonal timbullah keluhan-keluhan statis, antara lain keluhan punggung bagian bawah, tungkai dan rasa sakit pada persendian vertebra sacro iliaca, tegang otot/kramp, varices, obstipasi dan pernapasan tersengal-sengal.

Maka dari itu, perlu diberikan latihan-latihan terapi untuk mengatasinya. Ini bisa dilakukan dengan latihan koreksi sikap (lihat gambar 2), terutama ditujukan untuk latihan-latihan stabilitasi.

Gambar 2



Latihan-latihan penguatan otot yang berat harus dihindari sehubungan dengan hilangnya fungsi dari rectus abdominus. Latihan-latihan untuk peningkatan sirkulasi dan pemberian nasihat yang berhubungan dengan stimulasi fungsi vital, dengan massege dan hydrotherapi.

Persiapan Menghadapi Kelahiran

Dipandang dari segi psikologis maka melahirkan merupakan stress situasi, ini diakibatkan karena beberapa faktor, antara lain gelisah, kurangnya pengetahuan, ketidakpastian, rasa sakit, cemas, dan kelelahan. Ini dapat dikurangi dengan belajar bentuk-bentuk penyesuaian. Persiapan yang paling baik sebenarnya terdapat dalam pendidikan seksual karena dalam pendidikan tersebut dijelaskan bahwa mengandung/hamil merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persiapan menghadapi kelahiran ini mempunyai aspek-aspek fisiologis anatomis, obstretis, psikososial, dan biologis dan meliputi:

- a. Pemberian penerangan dan penjelasan akan jalannya kelahiran dan tugasnya sebagai calon ibu.
- b. Memberikan kesadaran untuk melaksanakan latihan pernapasan secara fisiologis dan membiasakan belajar teknik-teknik yang sangat penting bagi kelancaran kelahiran.

Dalam memberi penerangan dan penjelasan jalannya proses kelahiran dan tugasnya sebagai calon ibu, merupakan salah satu bagian yang penting dalam memberi informasi tentang proses kelahiran dan tugasnya sebagai orang tua. Di samping memberi informasi, juga memberi instruksi atau nasihat dan cara memberi pertolongan untuk memperingan beban psikis dan akibat-akibatnya. Memberikan penerangan, penjelasan akan pelaksanaan latihan teknis pernapasan secara fisiologis dan membiasakan belajar teknik-teknik sangat penting bagi lancarnya dan baiknya kelahiran.

Teknik-teknik pernapasan yang perlu dilaksanakan sebagai persiapan kelahiran mempunyai tujuan agar dapat menghimpun persediaan O_2 untuk kepentingan ibu dan bayinya. Di samping itu, juga merupakan satu cara pertolongan ke arah relaksasi dan peningkatan konsentrasi sehingga dapat mengatasi rasa sakit.

Seorang ibu yang sehat, tenang, akan menyesuaikan pernapasannya pada perubahan sirkulasi sebagai akibat meningkatnya aktivitas. Penyesuaiannya ini akan terganggu apabila faktor-faktor emosionalnya menguasai sehingga pernapasan tersengal-sengal yang mengakibatkan timbulnya pusing, tetani dan cemas yang hebat. Dalam mengetrapkan teknik-teknik pernapasan mempunyai kaitan pada pengurangan dan penguatan pers-reflek yang terjadi karena fikasi dari diafragma pada waktu sikap inspirasi.

Kegiatan dan Senam pada waktu Hamil

Pekerjaan rumah tangga yang telah biasa dilakukan sehari-hari sebelum dan sesudah hamil sebaiknya diteruskan selama hamil. Pekerjaan dan kegiatan di luar rumah yang tergolong ringan, seperti pekerjaan administrasi, mengajar, merawat rumah, berjualan, rapat-rapat, wisata jarak pendek atau dekat bisa diteruskan selama kehamilan. Sedangkan pekerjaan yang cukup berat, seperti mengemudi, bekerja di pabrik atau yang lainnya, yang memerlukan tenaga yang berat dan lama, perlu dikurangi. Perlu juga dihindarkan pekerjaan yang mengandung risiko dan bahaya bagi janin yang dikandung, seperti di pabrik tembakau, instalasi rontgen atau nuklir, di rumah sakit di unit Narkosa atau yang berhubungan dengan zat atau bahan teratogenik.

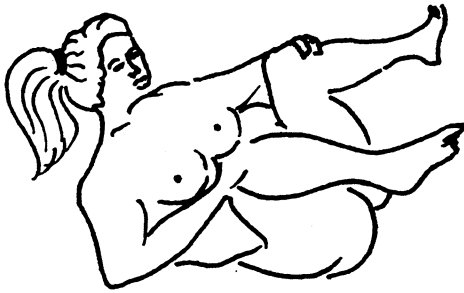
Pekerjaan yang mengharuskan duduk atau berdiri dalam waktu yang lama perlu dikurangi, sedangkan olahraga sebelumnya yang sebelumnya sering dilakukan dan tergolong ringan dapat diteruskan selama kehamilan. Misalnya, jalan-jalan, berenang, panahan, dan bersepeda jarak dekat. Olahraga yang berat dan mempunyai sifat bertanding sebaiknya dihindarkan atau dihentikan, misalnya sepakbola, terjun payung, bola basket, sepatu roda, ski air, macam-macam olahraga beladiri dan atletik.

Senam yang dilakukan sebagai persiapan kelahiran adalah:

Senam Latihan Pernapasan

Latihan pernapasan secara fisiologis dapat membiasakan belajar teknik-teknik yang sangat penting bagi lancarnya kelahiran. Latihan-latihan teknik pernapasan diikuti dengan latihan persen (ngeden). Persen merupakan bagian dari persiapan pada waktu melahirkan karena melatih otot-otot perut dan diafragma. Sikap permulaan pada waktu persen adalah terlentang dengan kedua lutut terangkat ditekuk, paha diangkat di atas perut, sedangkan kedua tangan calon ibu berpegangan pada lekuk lutut (lihat gambar 3 dan 4).

Gambar 3. Sikap Persen



Gambar 4. Sikap Persen



Latihan-latihan teknik pernapasan sebagai berikut:

- a. Inspirasi yang dalam terus ditahan. Perut bagian bawah dikembungkan, bahu dan kepala tetap dalam keadaan relaks.
- b. Seperti latihan (a) tetapi dikontrol otot-otot dasar pinggul relaks semua.
- c. Seperti pada latihan (a), tetapi dasar pinggul secara sadar didorong ke bawah. Di sinilah terjadi perasaan persen.
- d. Seperti latihan-latihan sebelumnya, tetapi kedua lutut diangkat, kedua tangan berpegangan pada masing-masing lekuk lutut dan kedua siku menumpu pada lantai/alas.
- e. Seperti latihan (d), akan tetapi kepala diangkat ke atas dengan demikian persen akan lebih kuat.
- f. Latihan (e) diulang beberapa kali, ekspirasi, inspirasi, persen untuk seterusnya diulang beberapa kali.
- g. Bergantian melakukan relaksasi, persen, respirasi dipercepat.

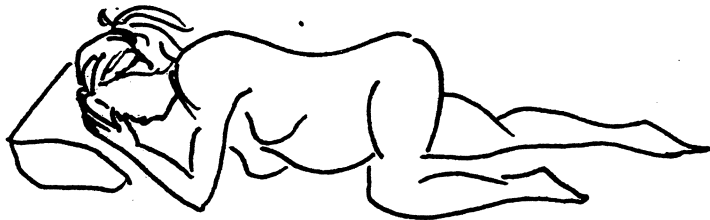
Senam Latihan Relaksasi/pelepasan

Tujuan dari latihan ini adalah ada dua macam. Pertama, mempunyai efek terhadap proses-proses fisiologis si ibu sehingga menghindari terjadinya kelelahan. Kedua, terjadinya konsentrasi yang terarah pada relaksasi semu muskulatur ini merupakan perubahan pengamatan subjektif dari aktivitas uterus yang membawa efek analgetik. Dengan latihan tersebut calon ibu dapat menguasai keadaan dirinya atas dasar

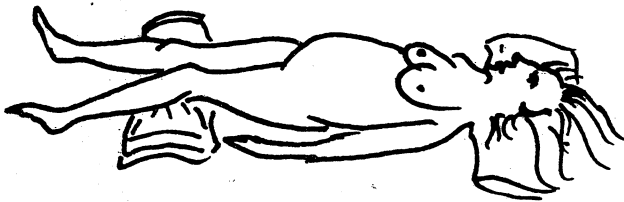
instruksi dari dokter ahli kebidanan sehingga komplikasi abtretis akan berkurang atau terhindar.

Dengan membiasakan latihan-latihan relaksasi tanpa menghilangkan sebab-sebab ketegangan tidak berarti sama sekali. Penenangan, penjelasan, dan latihan sama-sama pentingnya. Selain itu, pada waktu istirahat, wanita yang sedang hamil mengambil sikap relaksasi seperti terlihat pada gambar 5 dan 6.

Gambar 5.
Sikap Relaksasi Menyamping



Gambar 6.
Sikap Relaksasi Telentang



Latihan-latihan relaksasi terdiri antara lain sebagai berikut:

- a. Anus ditarik ke dalam dan lutut saling menekan.
- b. Anus ditarik ke dalam kemudian relaksasi.
- c. Latihan (b) diulang tetapi dilaksanakan dengan kaki bersilang.
- d. Seperti latihan (a), tetapi pinggul agak terangkat ke atas dari alas.

Kegiatan dan Senam Sesudah Melahirkan

Perilaku tradisional wanita Indonesia di desa untuk seawal mungkin sesudah melahirkan bangun dan memulai lagi pekerjaan rumah tangga sehari-hari, ditambah dengan merawat dan menyusui sendiri bayinya, ternyata diakui kebenarannya dan sekarang cara ini diikuti klinik-klinik bersalin, dengan menerapkan tata cara mobilisasi awal. Banyak keuntungan yang diperoleh dengan cara tersebut, yaitu wanita lebih cepat pulih kembali tenaga dan kesegarannya, tonus otot lebih cepat pulih, involusi uterus dan pengeluaran lochia berjalan lebih lancar, sedangkan hubungan emosional kedua pihak, antara lain ibu dan anak segera terjalin.

Dengan ambulasi awal wanita lebih cepat dapat kembali melakukan pekerjaan atau kegiatan seperti semula. Namun, ini tidak berarti bahwa istirahat terus dikesampingkan. Istirahat yang cukup, khususnya istirahat tidur dan kebutuhan nutrisi yang kualitatif dan kuantitatifnya lebih besar daripada waktu hamil, harus diusahakan sebaik mungkin.

Mobilisasi tidak boleh berlebihan dalam kegiatan rumah tangga, pekerjaan di luar rumah maupun di dalam rumah. Pada waktu keadaan tertentu mobilisasi awal ini perlu ditanggihkan dan dilaksanakan dengan hati-hati, misalnya pada wanita yang waktu persalinan mengalami persalinan yang terlalu lama, persalinan yang lemah, traumatis, pendarahan persalinan yang berat, infeksi, prolapsus uteri, dan persalinan melalui pembedahan.

Dengan olahraga sesudah melahirkan selain bertujuan untuk mengembangkan kesegaran jasmani, juga mempunyai tujuan khusus, yaitu memulihkan tonus otot-otot dasar panggul yang teregang selama persalinan. Apabila otot-otot dasar panggul ini robek yang disebabkan karena terjadinya robekan perineum atau karena dibuat episiotomi, maka harus

dijahit dengan baik. Hal ini perlu sekali untuk mencegah terjadinya kelemahan dasar panggul akibat dari prolaps dinding vagina dan rahim pada usia lanjut nanti. Perlu diketahui bahwa sebab utama prolaps di Indonesia pada wanita berumur 60-70 tahun dikarenakan adanya robekan perineum yang tidak dijahit pada persalinan yang ditolong oleh dukun-dukun bayi. Olahraga yang dapat dilakukan sebelum hamil sebaiknya dimulai lagi 6-8 minggu setelah persalinan.

Perlu diingat bahwa kebiasaan yang banyak terdapat di pedesaan atau di kampung, yaituurut atau pijat oleh dukun bayi dengan dalih menaikkan atau mengembalikan rahim merupakan jenis rawatan yang tidak perlu dilakukan. Apabila dilakukan akibatnya akan membahayakan bagi ibu yang habis melahirkan. Lebih-lebih apabila mengalami infeksi panggul yang dikarenakan urut atau pijat, maka akan menjadi radang selaput perut dan panggul yang dapat mengakibatkan kematian. Pengertian ini perlu disebarluaskan dan dijelaskan kepada setiap wanita dalam perawatan prenatal.

Untuk meningkatkan perbaikan kondisi fisik setelah melahirkan maka perlu melakukan postnatal Gymnastik.

Senam yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Normalisasi dari mobilitas persendian terutama panggul Culumna Vertebralis dan muskulatur bahu.
2. Penguatan otot-otot dasar panggul, perut, punggung, kelompok Gluteaus dan kaki.
3. Secara sadar melakukan sikap dan gerak yang betul di depan cermin.

Kesimpulan

Seorang wanita dalam keadaan hamil dianjurkan lebih baik tetap melakukan kegiatan sehari-hari yang biasa dilakukan sebelum hamil. Olahraga pun tetap dilakukan, akan tetapi olahraga yang bersifat ringan khususnya melakukan senam hamil agar dapat kemudahan pada waktu melahirkan.

Setelah melahirkan, seorang ibu juga harus tetap melakukan olahraga, dengan tujuan agar kondisi ibu cepat pulih kembali. Dengan tetap melakukan olahraga sehabis melahirkan otot dasar panggul yang teregang akan pulih kembali secara cepat, di samping itu juga akan mengembangkan kesegaran jasmani.

Daftar Pustaka

- Annis LF. 1978. *The Child Before Birth*. Cornell University: Ithaca.
- Chertock, L. 1959. *Psychomatic Methods In Painless Child Birth*. New York: Pergamon.
- Mitchell. 1977. *Simple Relaxation*. London: Murray.
- Primadi, H. 1980. *Senam Hamil*. Bandung: Bagian Obstetri dan dan Ginekologi.

