



PELATIHAN CORE STABILITY EXERCISE PADA IBU POST PARTUM

Niken Sukei*, Rahayu Winarti, Wahyuningsih

Program Studi Keperawatan, Program Sarjana, Universitas Widya Husada Semarang, Jl Subali Raya No 12 Krapyak Semarang, Indonesia

*nikensukei2004@gmail.com

ABSTRAK

Wanita yang bertahan hidup setelah melahirkan menderita berkurangnya kekuatan otot perut karena selama kehamilan otot perut dan ligamen garis putih menjadi terlalu meregang, suatu kondisi yang disebut diastasis perut. Keadaan meregangnya otot perut ini menimbulkan gangguan psikis, estetika, dan fisik seperti nyeri punggung, dinding perut menonjol, kelemahan dinding perut, dan berkurangnya kekuatan otot perut. latihan menguatkan otot perut bagi wanita pasca melahirkan sangatlah penting dan salah satunya adalah melakukan latihan stabilitas inticore stability exercise. Tujuan pengabdian ini untuk melatih ibu postpartum dalam mengurangi keluhan atau dampak dari pasca persalinan terutama daerah abdomen ibu. Solusi yang ditawarkan yaitu berupa pendampingan dalam core stability exercise. Target yang diharapkan mitra mampu menerapkan dan paham dalam latihan core stability. Mitra dalam pengabdian ini yaitu ibu post partum dengan jumlah 10 peserta. Metode pengabdian ini dengan cara pengumpulan informasi terkait pengetahuan mitra tentang perawatan ibu postpartum, pelatihan, pendampingan serta evaluasi. Hasil kegiatan ini meningkatnya pengetahuan dan keterampilan mitra dalam latihan core stability.

Kata kunci: diastasis recti abdominis; cores stability exercise; ibu post partum; kekuatan otot

TRAINING CORE STABILITY EXERCISE IN POST PARTUM MOTHERS

ABSTRACT

Women who survive childbirth suffer from reduced abdominal muscle strength because during pregnancy the abdominal muscles and white line ligaments become overstretched, a condition called abdominal diastasis. This state of stretching of the abdominal muscles leads to psychological, aesthetic and physical disorders such as back pain, protruding abdominal walls, weakness of the abdominal wall and reduced strength of the abdominal muscles. Exercises to strengthen abdominal muscles in women after childbirth are very important and one of them is core stability exercises. The aim of this service is to train postpartum mothers in reducing complaints or the impact of postpartum, especially the mother's abdominal area. The solution offered is in the form of assistance in core stability exercises. The target is that partners are expected to be able to apply and understand core stability exercises. The partners in this service are post partum mothers with a total of 10 participants. This service method involves collecting information related to partners' knowledge about postpartum maternal care, training, mentoring and evaluation. The results of this activity increase partners' knowledge and skills in core stability exercises.

Keywords: cores stability exercise; diastasis recti abdominis; post partum mothers; muscle strength

PENDAHULUAN

Kehamilan pada wanita akan membuat wanita mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Masa kehamilan tubuh wanita akan mengalami beberapa perubahan pada tubuhnya dan akan bertahan hingga periode post partum (Laframboise, F. C., Schlaff, R. A. and Baruth, 2021). Masa nifas atau post partum adalah masa dimulai setelah plasenta keluar dan

berakhir ketika alat –alat kandungan kembali seperti keadaan seperti semula dan berlangsung selama kira –kira 6 minggu (Sulistyawati, 2014). Perubahan yang dialami masa post partum yaitu perubahan fisiologis yaitu pada sistem muskuloskeletal terutama pada otot abdomen (Fairus, 2019). Guna mengatasi masalah pada ibu postpartum pada kekuatan otot perut akibat peregangan pada masa kehamilan, maka diperlukan perawatan masa postpartum diantaranya senam nifa atau latihan fisik sederhana seperti core stability. Latihan ini dapat membantu proses pemulihan organ tubuh setelah persalinan misalnya mengembalikan tonus otot perut bagian bawah (Indriyastuti, 2014). Kelemahan pada dinding perut akan mengganggu kemampuan otot perut akhirnya dapat menyebabkan postur menjadi buruk dan hernia umbilikalis (Mahalakshmi, 2016). Tujuan pengabdian ini memberikan latihan kepada ibu post partum Core stability exercise terhadap kekuatan otot perut pada ibu post partum

METODE

Metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat berupa kegiatan pelatihan yang dilanjutkan dengan dukungan pasca melahirkan kepada ibu-ibu. Kegiatan ini diikuti 10 orang peserta di RW 5 Desa Kalipancur. Sebelum pelatihan dilaksanakan, tim melakukan persamaan persepsi untuk menggali tingkat pengetahuan ibu terkait latihan core stability. Kegiatan ini dilanjutkan dengan pemberian materi dan praktik latihan core stability.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan

Langkah pertama adalah melaksanakan kegiatan kemasyarakatan dengan berkoordinasi dengan kecamatan dan perdesaan mengenai tujuan dan pelaksanaan kegiatan kemasyarakatan. Tim Pengabdian Masyarakat menyediakan ruang untuk kegiatan amal

Tahap Pemberian Materi

Ibu yang hadir di kegiatan pengabdian ini sangat antusias dan mendengarkan pemberian materi sampai selesai dan dilanjutkan diskusi dan tanya jawab.





Gambar 1 Pemberian Materi

Tahap Demonstrasi

Pada tahap ini ibu dapat mengikuti gerakan sesuai dengan yang dicontohkan oleh tim.





Gambar 2 Demonstrasi

Berdasarkan Gambar 1 dan 2 diperoleh hasil bahwa selama pelatihan dan bimbingan belajar, pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melakukan latihan stabilisasi dasar meningkat. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi setelah dilakukan pelatihan dan bimbingan: Ibu mampu melakukan latihan dengan baik dan berharap kekuatan otot perut meningkat setelah melahirkan. Konsultasi yang efektif dimaksudkan untuk memperluas pengetahuan peserta konsultasi terhadap topik yang disampaikan sehingga peserta dapat menerapkan pengetahuan tersebut (Rianti et al., 2020). Kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi secara berlebihan dan menahan tahanan atau beban tanpa mengalami kelelahan atau cedera. Komponen kekuatan kebugaran sangat penting untuk melindungi otot dari cedera. Oleh karena itu, untuk memperoleh kekuatan otot dapat diberikan dalam bentuk latihan yang membentuk bentuk tubuh dan menguatkan persendian (Yasmini et al., 2022). Masalah yang sering dialami ibu post partum yaitu pinggang melebar dan perut kendur yang diakibatkan pelebaran otot perut karena perkembangan janin selama kehamilan. Keadaan otot yang kendur ini kembali ke keadaan normal memerlukan waktu sampai beberapa minggu jika ototnya tidak mengalami atonik (Yasmini et al., 2022). Setelah melakukan latihan ini ibu merasa lebih nyaman dan tidak merasa kelelahan.

Tahap Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan melakukan diskusi dengan ibu terkait bagaimana perasaanmu setelah diberikan materi sekaligus latihan core stability.

SIMPULAN

Kegiatan ini merupakan informasi yang tergolong baru bagi peserta pengabdian karena ditemukan banyak pertanyaan yang diberikan ibu kepada tim. Disamping itu ibu sangat antusias dalam mendapatkan ilmu pengetahuan. Pengaruh kegiatan pengabdian yang dilakukan terhadap peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu dalam melakukan latihan cores stability sangat baik dibuktikan ibu mampu mempraktekkan dengan baik dan benar tanpa ada keluhan kesakitan maupun kecapekan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Fairus. (2019). Peregangan Abdomen Selama Kehamilan Meningkatkan Diastasis Rectus Abdominis. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 27. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i2.1982>
- Indriyastuti, H. I. (2014). Pengaruh Senam Nifas Terhadap Kecepatan Involusi Uterus Pada Ibu Nifas Di Bps Sri Jumiati Kecamatan Bulus pesantren Kabupaten Kebumen. *Jurnal Involusi Kebidanan*, 4(8).
- Laframboise, F. C., Schlaff, R. A. and Baruth, M. (2021). Postpartum Exercise Intervention Targeting Diastasis Recti Abdominis. *International Journal of Exercise Science*, 14.
- Mahalakshmi, V. et al. (2016). Effect of Exercise on Diastasis Recti Abdominis among the Primiparous Women: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 5.
- Rianti, R., Apriliawati, A., & Sulaiman, S. (2020). Pengaruh Edukasi Menggunakan Leaflet, Audio Visual, Leaflet Dan Audio Visual Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Orangtua Dalam Pencegahan Diare Di Puskesmas Rawat Inap Manis Jaya Tangerang. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1), 60. <https://doi.org/10.24252/join.v5i1.10396>
- Sulistyawati. (2014). Buku Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. ANDI OFFSET.
- Yasmini, K. A., Darmawijaya, I. P., & Vita Listyawati, L. P. A. (2022). Pemberian Latihan Pilates Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Perut pada Ibu-Ibu dalam Masa Post Partum. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(5), 2011–2018. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/3479>.

