BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Kehamilan merupakan salah satu hal yang akan dialami bagi wanita yang telah menikah. Pada masa ini tubuh akan banyak mengalami perubahan. Menurut Musbikin, (2005 : 14) Otot-otot perut beserta jaringannya meregang untuk memberi tempat kepada rahim yang akan mengembang 20 (dua puluh) kali lebih besar dan ukuran semula. Kehamilan juga merupakan suatu anugerah yang didambakan semua wanita sebagai calon ibu.

Setiap wanita hamil selalu mengalami kenaikan berat badan. Menurut Aini, (2012 : 5) hal ini disebabkan adanya janin didalam tubuh wanita hamil yang terus berkembang. Kenaikan berat badan ini bukan hal yang perlu ditakuti karena akan digunakan untuk meningkatkan kadar lemak ibu, payudara, rahim atau uterus seiring dengan pertumbuhan janin, otot-otot tubuh, *volume* darah juga mengalami peningkatan, plasenta dan air ketuban. Kenaikan berat badan wanita hamil mempengaruhi tumbuh kembangnya janin karena selama janin di dalam kandungan janin mengandalkan nutrisi dari makanan yang ibu makan. Semakin baik asupan makanan wanita hamil, akan semakin pula perkembangan janin. Adapun fase perubahan yang terjadi pada wanita setelah melahirkan yaitu rasa ketidaknyamanan akibat perubahan fisik yang dialami dan terkadang membuat seorang wanita tersebut menjadi tidak mengharapkan kehadiran bayi tersebut, dikarenakan dengan melihat perubahan badan sebelum hamil dan sesudah melahirkan.

Menurut Aini, (2012 : 6) permasalahan yang umum dikeluhkan oleh wanita yang baru melahirkan adalah ingin segera mengembalikan berat badan pada berat badan sebelum hamil atau berat badan ideal. Hal ini merupakan kewajaran, namun jika dilakukan secara keliru akan berpengaruh langsung pada ASI. Dalam hal ini pengetahuan yang luas dan konsultasi ke ahli gizi sangat diperlukan. Banyak wanita yang gagal melakukan hal ini sehingga semakin banyak anak yang dilahirkan, semakin gemuk juga ibu. Masalah ini seharusnya tidak perlu terjadi

bila wanita hamil memperhatikan beberapa hal selama kehamilan dan setelah kehamilan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh penulis kepada beberapa narasumber yang telah melahirkan khususnya di kota Cimahi pada bulan Oktober 2016, yang pada umumnya banyak wanita yang merasa terganggu dengan perubahan bentuk tubuh setelah melahirkan, didapatkan hasil dari beberapa wanita yang telah melahirkan merasa tidak percaya diri dengan tubuh yang dimilikinya setelah melahirkan, kendala yang dirasakan oleh wanita yang telah melahirkan salah satunya yaitu dengan perubahan bentuk badan yang terlihat lebih melar dan berat badan yang bertambah atau bisa dikatakan gemuk, diakibatkan oleh janin yang semakin membesar.

Adapun kendala yang dihadapi oleh wanita yang telah melahirkan yaitu kurangnya pengetahuan mengenai cara-cara yang baik atau sehat untuk mengembalikan berat badan setelah pasca melahirkan. Pada kondisi sebenarnya, seharusnya wanita yang telah melahirkan tidak harus takut terlihat gemuk karena adanya anjuran yang baik menurut bidan yaitu dengan melakukan senam sesudah melahirkan atau senam setelah melahirkan, dan wanita yang setelah melahirkan tidak boleh melakukan diet sebelum 1 tahun setelah melahirkan, selain dari anjuran bidan ada beberapa anjuran lain yaitu menurut dokter, cara sehat menurunkan berat badan setelah melahirkan yang paling mudah yaitu dengan menyusui.

Selain menyusui, melakukan yoga dan pilates juga dapat membakar kalori, sehingga wanita yang telah melahirkan dengan mudah untuk menurunkan berat badan setelah pasca melahirkan, tetapi terdapat dari beberapa wanita yang mengeluh jika melakukan yoga dan pilates harga tersebut relativ mahal, maka dari hal tersebut solusi yang harus dilakukan yaitu membuat instruksi yoga dan pilates, sehingga dapat dilakukan oleh semua kalangan.

I.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang dapat diambil mengenai bentuk tubuh pada wanita pasca melahirkan yaitu :

- Bagi beberapa wanita yang telah melahirkan, kegemukan dan kondisi perut yang kendur dibagian perut merupakan masalah umum yang dihadapi.
- Beberapa wanita merasa terganggu dengan perubahan bentuk tubuh pasca melahirkan, sehingga ingin segera mengembalikan berat badan dan mengecilkan perut yang kendur setelah pasca melahirkan.
- Kurangnya pengetahuan informasi mengenai cara-cara yang baik atau sehat untuk mengembalikan berat badan dan perut kendur pasca melahirkan.
- Bagi beberapa kalangan wanita yang telah melahirkan tidak dapat mengikuti senam yoga atau pilates dikarenakan faktor ekonomi dan menghabiskan waktu untuk kalangan wanita yang bekerja.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah adalah : Bagaimana membantu memberikan informasi mengenai cara mengatasi masalah berat badan khususnya bagi wanita yang telah melahirkan sehingga tidak merasa terganggu dengan perubahan fisik yang dimilikinya yaitu dengan cara yang baik atau sehat ?

I.4 Batasan Masalah

Dalam perancangan ini permasalahan dibatasi pada perubahan bentuk tubuh wanita pasca melahirkan yang mengalami kegemukan. Adapun kendala lainnya yaitu bagian perut menjadi kendur. Wanita yang rata-rata berusia 24 tahun sampai dengan 45 tahun mengalami perubahan bentuk tubuh setelah 1 bulan pasca melahirkan. Beberapa wanita yang telah melahirkan kurang mengetahui cara-cara menurunkan berat badan yang baik dengan cara senam yoga atau pilates setelah pasca melahirkan.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Berdasarkan uraian permasalahan tentang perubahan bentuk tubuh pada wanita pasca melahirkan dapat disimpulkan bahwa tujuan dan manfaat perancangan sebagai berikut :

- **Tujuan**

  Agar wanita dapat mengetahui informasi mengenai cara mengatasi perubahan bentuk tubuh pada wanita pasca melahirkan sehingga wanita yang telah melahirkan menjadi lebih percaya diri.

- **Manfaat**

  Adapun manfaat dari hasil perancangan ini, agar wanita yang telah melahirkan menjadi lebih ideal karena memiliki postur tubuh yang ideal setelah melahirkan.