BAB II. PERUBAHAN BENTUK TUBUH PADA WANITA PASCA MELAHIRKAN

II.1 Proses Melahirkan

Melahirkan adalah akhir dari proses penantian yang panjang selama kehamilan. Menurut Rusli, (2011 : 21) melahirkan dan merawat seorang anak merupakan suatu peristiwa yang membahagiakan bagi seorang wanita. Kehadiran seorang anak merupakan anugrah bagi setiap keluarga, banyak harapan yang tumbuh sangat mengetahui seorang wanita hamil karena kehadiran seorang anak diharapkan membawa keadaan yang lebih baik dalam keluarga. Diluar kebahagiaan tersebut peristiwa kehamilan itu mempunyai arti emosional yang sangat besar bagi setiap wanita. Kehamilan dan kelahiran akan membawa perubahan yang sangat besar bagi seorang wanita, disamping perubahan fisik juga terdapat perubahan pada kondisi fisiknya, oleh karena itu dalam menghadapi kehamilan dan kelahiran dibutuhkan persiapan fisik dan psikis.

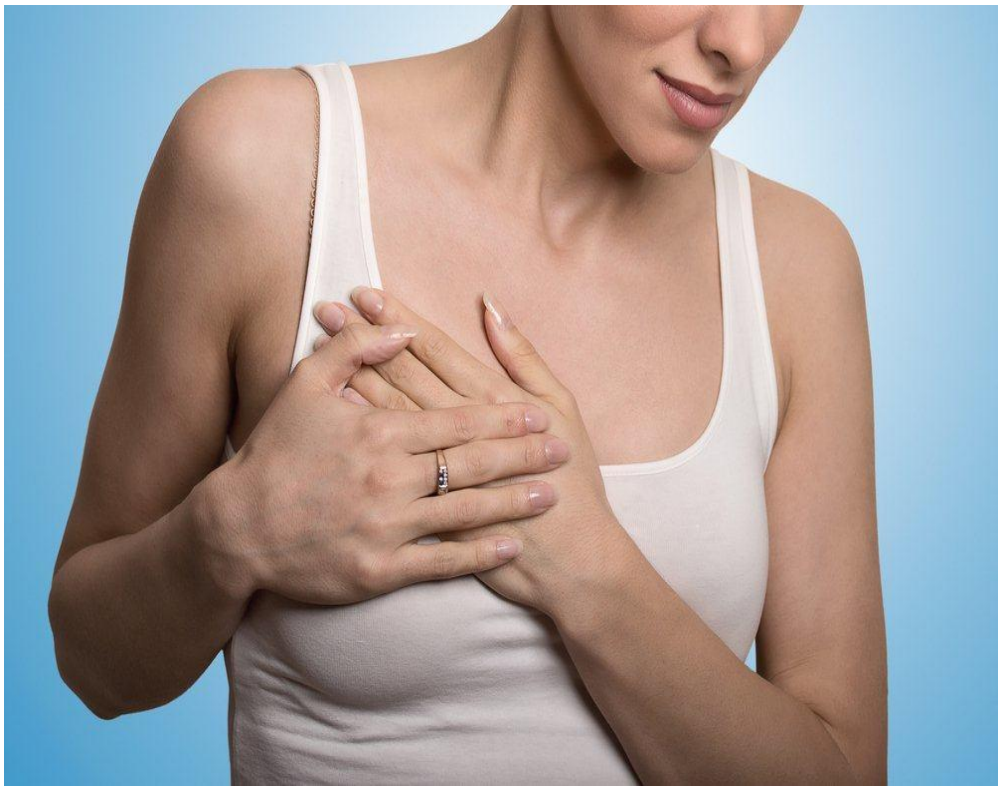
II.1.1 Perubahan-Perubahan Pasca Melahirkan

Setelah melahirkan kadar hormon estrogen wanita menurun, sebagian wanita merasakan perubahan-perubahan yang terjadi pasca melahirkan. Menurut Danuatmaja, (2003 : 92-96) perubahan-perubahan yang terjadi pasca melahirkan yaitu dengan perubahan:

- Payudara

  Seusai persalinan payudara akan membengkak, baik ketika menyusui atau tidak. Ini terjadi akibat produksi ASI mulai keluar. Jika sesudah menyusui, pembengkakan berlangsung selama dua hari, lalu berkurang begitu ibu mulai menyusui rutin dan tubuh telah belajar menghasilkan jumlah susu sesuai kebutuhan bayi. Namun sebaliknya jika ibu tidak teratur menyusui atau pada kasus bayi terlalu banyak menyusu, akan menyebabkan pembengkakan terus menerus. Akibat kehamilan, bentuk dan ukuran payudara sebagian besar wanita berubah, hal ini dirasakan begitu ibu menyapih bayi. Wanita yang menyusui merasa ukuran payudaranya menjadi lebih besar, ada juga yang menjadi lebih kecil, banyak ibu mengeluhkan payudara menjadi kendur, ini

akibat peregangan kulit saat hamil, atasi dengan menggunakan bra yang dapat menyangga payudara dengan baik, melatih sikap tubuh selalu tegak, juga melakukan latihan yang memperkuat otot dada.



Gambar II.1 Payudara
Sumber:https://hellosehat.com/wp-content/uploads/2016/10/payudara-nyeri-bengkak.jpg (2016)

- Perut

  Linea nigra atau garis kehamilan yang berbentuk vertikal, memanjang antara tonjolan tulang dada hingga tulang kemaluan dan berwarna gelap, akan memudar warnanya setelah persalinan, tetapi tidak drastis. Seorang ibu akan mengalaminya setelah enam bulan pasca melahirkan, itu pun tidak hilang sama sekali secara samar-samar garis ini masih nampak dan memang seperti tanda kehormatan yang menunjukan seorang ibu yang sudah melahirkan. Selain garis kehamilan, ada juga guratan-guratan putih atau *stretch mark* dibagian samping perut akibat meregangnya kulit saat pertumbuhan janin, guratan yang juga muncul pada payudara, bokong, dan paha ini mulanya berwarna merah atau

striae gravidarum kira-kira setahun setelah melahirkan akan memudar dan menjadi warna putih.



Gambar II.2 *Linea nigra*
Sumber:https://www.dokter.id/assets/images/media/images/5per.png (2016)

- Saluran Cerna

  Produksi *progesteron* yang meninggi selama kehamilan berefek meregangkan jaringan saluran pencernaan. Akibatnya otot-otot saluran cerna lambat berkontraksi, membuat ibu sering sembelit. Pasca melahirkan produksi hormon *progesteron* semakin tinggi, tidak heran jika ibu semakin rawan susah kebelakang. Sembelit menjadi masalah berkelanjutan dan bisa terjadi hingga 1-2 minggu setelah melahirkan.



Gambar II.3 Saluran cerna
Sumber:http://infosehatwanita.com/wp-content/uploads/2015/12/Cara-Mengatasi-Sembelit-Setelah-Melahirkan-oleh-InfoSehatWanita.jpg (2016)

- Leher Rahim

  Akibat kehamilan dan persalinan, leher rahim sebagian ibu turun hingga ke vagina. Tidak perlu cemas, begitu ligamen atau jaringan ikat berbentuk seperti tali yang menghubungkan tulang-tulang dengan otot-otot pada panggul menguap dan menyusut kembali pada ukuran normal baik ligamen dan otot-otot panggul akan menarik kembali leher rahim ke posisi semula. Setelah persalinan ibu mungkin mengalami peningkatan lendir leher rahim, terutama jika tidak menyusui. Jika ibu menyusui lendir leher rahim tidak terlalu banyak, tetapi mengakibatkan vagina terasa kering. Cairan pelumas vagina bisa membantu mengatasi masalah ini.



Gambar II.4 Leher rahim
Sumber:https://hellosehat.com/wp-content/uploads/2016/09/perubahan-vagina-setelah-melahirkan.jpg (2016)

- Kaki dan Tangan

  Pembengkakan kaki dan tangan yang terjadi selama hamil akan berkurang atau bahkan hilang dalam 1-2 minggu setelah persalinan. Namun, masih ada problem lain, yaitu *spider veins* atau gambaran pembulu darah di permukaan

kulit berbentuk seperti laba-laba dan berwarna merah. Selain itu, ada juga risiko terkena varises atau rusaknya pembuluh darah pada kaki. Jika varises bisa menghilang dengan sendirinya kelak, *spider veins* tidak karena bersifat permanen. Memang bukan masalah medis yang berat, tetapi jika ibu merasa terganggu, perawatan laser atau *sclerotherapy* (menghilangkan jaringan perut) mungkin bisa membantu. Wanita hamil tidak perlu heran jika ukuran kaki berubah. Ini terjadi akibat hormon *progesteron* dan relaksin (hormon yang dikeluarkan korpus luteum) selama hamil membuat ligamen kaki meregang. Setelah bersalin umumnya ibu yang ingin berbelanja sepatu baru harus menambah ukuran sepatunya setengah hingga 1 ukuran lebih besar.



Gambar II.5 Kaki dan tangan
Sumber:http://www.theveinclinic.com.sg/uploads/page_images/page_images_en_20150602154316_spider-veins-05.jpg (2016)

- Perubahan Berat Badan dan Ukuran Tubuh

  Perubahan yang timbul dibenak setiap ibu baru bersalin adalah bisakah tubuh kembali ke berat badan sebelum hamil. Hal tersebut bisa terjadi, tetapi jangan mengharapkan ini terjadi sepulang dari rumah sakit. Saat melahirkan umumnya berat badan hanya berkurang enam kilogram yang berwujud bayi, ari-ari serta cairan tubuh. Untuk selanjutnya, seberapa cepat ibu kembali ke berat normal

tergantung berapa kilogram dan sentimeter yang ibu peroleh selama hamil. Jika berat badan selama hamil hanya naik 12,5 kilogram, wanita yang telah melahirkan bisa saja kembali ke berat normal dalam jangka waktu dua bulan tanpa diet. Namun jika ibu mengalami kelebihan berat badan pasca melahirkan, perlu waktu lebih lama dan upaya lebih keras, yang perlu diketahui, jika saat hamil ibu melanggar aturan makan sehat dengan mengkonsumsi banyak makanan berlemak, persalinan tidak akan membuang lemak pinggul dan paha ibu. Menyusui dapat membantu menurunkan berat badan perlahan, tetapi pasti.



Gambar II.6 Perubahan berat badan dan ukuran perut
Sumber:http://www.dokteribu.com/wp-content/uploads/2014/08/Cara-Mengencangkan-Perut-Kendur-Setelah-Melahirkan.jpg (2016)

II.1.2 *Treatment* Untuk Mengembalikan Berat Badan

Memiliki postur tubuh yang ideal tentu saja sudah menjadi impian banyak orang terutama bagi wanita yang telah melahirkan, wanita yang telah melahirkan mempunyai usaha dalam memiliki tubuh ideal seperti sebelum melahirkan. Dalam halnya menurut Aini, (2012 : 71) cara-cara yang dilakukan wanita yang telah melahirkan yaitu:

- Pilates



Gambar II.7 Pilates
Sumber: Dokumen Pribadi (2016)

Latihan ini menggunakan program peregangan menyeluruh yang membantu mencegah dan mengurangi kenaikan berat badan dengan cara mengontrol nafas

dan kekuatan, serta berkonsenterasi pada pusat energi tubuh. Pilates adalah suatu bentuk gerakan terkontrol yang meningkatkan kekuatan dan *fleksibilitas* tanpa membuat otot besar.

- Yoga Menurunkan Berat Badan



Gambar II.8 Yoga
Sumber: Dokumen Pribadi (2016)

Berlatih yoga secara konsisten dan sistematis membantu ibu untuk rileks dan menyatukan pikiran, tubuh, dan jiwa, serta membantu menurunkan kecemasan yang menyebabkan makan lebih banyak. Selain itu yoga juga membantu rencana

menurunkan berat badan termaksud bagi wanita yang melahirkan. Gerakan pada yoga relatif aman untuk dilakukan, tetapi tetap akan lebih baik jika melakukannya dibawah pengawasan ahlinya, agar tidak menggangu metabolisme tubuh.

II.2 Psikologi Wanita

Menurut Susanti, (2002 : 54) Ibu hamil dengan anoreaksi nervosa biasanya mempunyai pengalaman bermasalah terhadap perubahan bentuk tubuh. Rand, et al. (1987), melaporkan dua kasus wanita dengan kecemasan dan ketakutan akan kegemukan yang memuncak pada awal trimester ketiga, dan bulan kedua pascapartum. Terjadi gangguan perilaku makan, yaitu mengurangi makan ketika hamil dan setelah melahirkan.

Lemberg, et al (1992), menyatakan bahwa bulimia dan anoreksia terjadi pada kehamilan 43 minggu. Terdapat penurunan gejala setelah melahirkan, tetapi tidak ada komplikasi. Dari sudut pandang psikologi, kebanyakan wanita mengalami kecemasan terhadap kontrol berat badan dan ukuran kehamilannya yang bertambah pesat sehingga akan mengalami ganguan makanan yang berpengaruh pada kehamilan.

II.3 Hasil Analisa

Bab ini membahas mengenai uraian dan analisa data-data yang diperoleh dari data primer dan sekunder. Data primer didapat dari hasil observasi kepada 5 responden, yaitu wanita usia 24 tahun s.d 30 tahun di kota Cimahi. Data primer yang diperoleh ditunjang oleh data-data sekunder yang diperoleh dari sumber pustaka seperti buku, jurnal, skripsi, dan sebagainya untuk memperkuat dan memperdalam analisa.

Hasil yang telah diperoleh dianalisis secara deskriptif. Menurut Simamora, (2004) analisa deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tentang data yang dimiliki. Analisis deskriptif adalah analisis yang bertujuan mengubah kumpulan data mentah menjadi mudah dipahami dalam bentuk informasi yang ringkas.

II.3.1 Opini Wanita Mengenai Bentuk Tubuh Pasca Melahirkan

II.3.1.1 Anggapan Wanita Mengenai Bentuk Tubuh Pasca Melahirkan

Terdapat dari beberapa wanita yang beranggapan bahwa wanita yang sesudah melahirkan mempunyai badan yang tidak seperti dulu sebelum hamil. Menurut Erni Herawati (24th) kendala setelah melahirkan yang dirasakannya yaitu perubahan dalam bentuk badannya yang terlihat lebih melar atau bisa dikatakan gemuk, dan ada kendala lain yaitu dengan perubahan perut, perubahan perut yang ada di tubuh wanita tersebut yaitu perut menjadi kendur dan adanya *stretch mark* atau bekas garis-garis hitam, hal tersebut terjadi karena adanya peregangan pada kulit yang berlebihan diakibatkan oleh janin yang semakin membesar, setiap ibu hamil mengalami kondisi seperti ini. *Stretch mark* pun terjadi karena sewaktu hamil perut yang dirasakannya gatal dan digaruk, dan menyebabkan garis-garis diperut setelah melahirkan. Begitu pula dengan pendapat wanita lain yang telah melahirkan mengalami hal tersebut.

Dari beberapa anggapan wanita merasa terganggu dan tidak percaya diri dengan tubuh yang wanita rasakan setelah melahirkan ada yang beranggapan wanita setelah melahirkan tidak percaya diri dengan berpakain ketat karena akan terlihat bagian perut yang sudah gemuk atau longgar. Selain itu wanita yang telah melahirkan mempunyai cara menurunkan berat badannya dengan cara olahraga, mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurusin anak-anaknya sendiri, tetapi terdapat dari beberapa wanita yang tidak melakukan cara yang baik untuk menurunkan berat badanya dengan cara senam yoga dan pilates dikarenakan tidak semua masyarakat mampu melakukannya, sebab harganya yang relatif mahal. Setelah bertanya dengan para ibu yang baru melahirkan, apakah para ibu pernah mencoba memakai krim gel untuk menghilangkan bekas diperutnya, ada yang berpendapat pernah, tetapi tidak mengembalikan perut seperti semula, dan banyak yang beranggapan tidak pernah, karena hasilnya rata-rata tidak maksimal seperti semula, dan adapun yang mempunyai cara untuk perut yang baru melahirkan agar selama hamil menggunakan gurita agar perut tidak menjadi turun atau longgar.



Gambar II.9 Wawancara 1
Sumber : Dokumen Pribadi (2016)



Gambar II.10 Wawancara 2
Sumber : Dokumen Pribadi (2016)

II.3.1.2 Anggapan Bidan Hj.Dra.Entin Aminah AM.Keb dan Bidan Risma Nurmala Amd.Keb Mengenai Bentuk Wanita Pasca Melahirkan

Pendapat dari Bidan Entin Aminah (2016), penyebab wanita yang setelah melahirkan mengalami perubahan berat badan yang meningkat dikarenakan adanya pengaruh hormon progesteron. Berbeda dengan pendapat lain dari Bidan Risma Nurmala yaitu wanita yang telah melahirkan, faktor yang menyebabkan ibu menjadi gemuk adalah faktor hormonal disitu hormon wanita akan naik karena hal ini membuat nafsu makan ibu pasca melahirkan bertambah, selain itu karena ibu prospartum juga sering merasakan lapar karena ibu juga memberikan ASI. Adapun cara untuk mengatasi rata-rata wanita yang setelah melahirkan melakukan senam sesudah melahirkan.

Banyaknya wanita yang setelah melahirkan mengalami bekas diperut atau dinamakan *stretch mark* itu terjadi dengan pengaruh hormon, atau karena perengganagan dinding perut dan bisa dibilang penebalan kulit perut akibat

adanya janin yang membuat perut semakin menebal, setelah janin keluar otot-otot dan dinding-dinding rahimnya ingin kembali seperti semula atau menyusut kembali yang menyebabkan perut wanita yang setelah melahirkan terlihat melar, atau longgar. Bekas yang ada diperut wanita yang setelah melahirkan kalau untuk hilang sama sekali tidak mungkin tetapi bisa saja yang hitam lama kelamaan bisa menjadi putih, dikarenakan hormon *progesteronnya* sudah mulai menurun. Wanita yang setelah melahirkan menjadi lebih terlihat gemuk untuk menurunkan berat badannya dengan cara senam dan mengurangi makanan berlemak, dan kurangi karbohidrat, lebih banyak untuk memakan makanan sayur dan buah.



Gambar II.11 Wawancara 3
Sumber : Dokumen Pribadi (2016)



Gambar II.12 Wawancara 4
Sumber : Dokumen Pribadi (2016)

II.4 Resume

Resume yang dapat disimpulkan dari pembahasan diatas, perancangan ini akan lebih menginformasikan kepada wanita mengenai perubahan-perubahan serta cara-cara untuk mengembalikan berat badan, dan bagian perut yang kendur setelah melahirkan, dengan demikian wanita Indonesia dapat mengetahui informasi tentang melahirkan, perubahan-perubahan bentuk tubuh pasca melahirkan, *treatment* dalam menurunkan berat badan, dan cara diet yang sehat selama wanita menyusui.

II.5 Solusi Perancangan

Solusi utama untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan merancang media informasi untuk memberikan informasi dan mengingatkan kepada wanita mengenai bentuk tubuh pada wanita pasca melahirkan, dengan demikian masyarakat Indonesia dapat mengetahui informasi tentang *treatment* untuk mengembalikan berat badan dan cara diet yang sehat untuk wanita pasca melahirkan.