

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1. Latar Belakang

Kehamilan adalah proses yang fisiologis dan alamiah kehamilan di hitung mulai dari hari pertama pada haid terakhir. Lama kehamilan dari awal konsepsi hingga bayi lahir adalah 40 minggu atau 280 hari. Terdapat tiga bagian dalam kehamilan trimester I dari konsepsi sampai tiga bulan, trimester II dari empat bulan hingga enam bulan dari trimester III dimulai 7 bulan sampai ke 9 bulan (Prastika et al., 2021).

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester (Widiarti, 2021).

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga (Cookson, 2019).

Olahraga merupakan salah satu upaya yang dapat merileksasikan tubuh, melancarkan peredaran darah ibu dan mengaktifkan otot-otot ibu. Olah raga yang dapat dilakukan oleh ibu hamil salah satunya dengan senam hamil, senam hamil merupakan latihan gerak yang diberikan pada

ibu untuk menjadikan tubuh yang sehat dan bugar. Oleh karena itu, selain makan

secara teratur, ibu hamil harus cukup istirahat dan berolahraga sesuai dengan kebutuhannya, salah satu olahraga yang baik untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya baik fisik maupun mental dalam menghadapi persalinan (Maharani, 2021).

Menurut WHO (2019) Angka Kematian Ibu (*maternal mortality rate*) merupakan jumlah kematian ibu akibat dari proses kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan yang dijadikan indikator derajat kesehatan perempuan. Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu yaitu perdarahan, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklamsia dan eklamsia), komplikasi dari persalinan aborsi yang tidak aman dan sisanya disebabkan oleh kondisi kronis seperti penyakit jantung dan diabetes (Yusriani et al., 2019).

Menurut data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu mencapai 4.627 jiwa pada tahun 2020 dan meningkat 10.25% dari tahun sebelumnya. Beberapa penyebab terbanyak kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu perdarahan, hipertensi, infeksi, dan gangguan metabolik. Sekitar 25-50% kematian ibu disebabkan masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas. Saat ini, tantangan untuk menurunkan AKI semakin berat dengan adanya pandemi Covid-19 sejak awal tahun 2020 (Ningsih, 2022).

Jumlah kematian ibu tahun 2020 di Jawa Barat sebesar 416 kasus, jumlah kasus kematian ini hampir sama dengan tahun 2019, namun pada tahun 2020 ini masih cenderung ada kenaikan karena belum semua kab/kota melaporkan kematian ibu). Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24% (Lestari et al., 2022).

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan (Oktaviani, 2018).

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu, senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Maksud dari program senam hamil ini adalah untuk

menyehatkan ibu dan membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil dianjurkan dilakukan ketika janin dalam kandungan telah berusia diatas 4 bulan, artinya diumur kehamilan kurang lebih di atas 20 minggu adalah waktu yang tepat untuk ibu hamil memulai melakukan senam hamil, karena jika kandungan belum berusia 4 bulan keatas, perlekatan janin dalam rahim belum kuat sehingga memicu terjadinya resiko keguguran (Rosmiyati, 2019).

Ibu hamil dianjurkan untuk mengikuti senam hamil bila kandungan memasuki usia 6 bulan, yaitu sekitar 24 minggu kehamilan, minimal 1 kali dalam seminggu (Ilmu Kebidanan et al., 2018). Selama masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental bagi seorang ibu.

Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit punggung, pegalpegal pada kaki dan sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur dan istirahat yang cukup, dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, dan hal ini menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan.

Seperti dalam ayat al-qur'an yang berbunyi:

حَتَّىٰ عَلَيْهِمْ فُوا فَاَنْفِ مَلِحِ اُولَاتِ كُنَّ وَاِنْ عَلِيَّهِنَّ لِتَضَيُّوْا تُضَارُوْهُنَّ وَلَا وُجِيْكُمْ مِنْ سَكْنَتُمْ حَيْثُ مِنْ اَسْكُنُوْهُنَّ (٦) اٰخِرَىٰ لَهٗ فَسَتَرْضِعُ تَعَاْسَرْتُمْ ۗ وَاِنْ بِمِ عَرُوْفٍ بِبَيْنِكُمْ وَاَتَمُّرُوْا اٰجُوْرَهُنَّ فَاَتُوْهُنَّ لَكُمْ اَرْضَعْنَ فَاِنْ حَمَّ لِهِنَّ يَضَعْنَ (Tempatkanlah mereka (para istri) di mana kamu bertempat tinggal menurut kemampuanmu dan janganlah kamu menyusahkan mereka untuk menyempitkan (hati) mereka. Dan jika mereka (istri-istri yang sudah ditalaq) itu sedang hamil, maka berikanlah kepada mereka nafkahnya sampai mereka melahirkan kandungan, kemudian jika mereka menyusukan (anak-anak)mu maka berikanlah imbalannya kepada mereka; dan musyawarahkanlah di antara kamu (segala sesuatu) dengan baik; dan jika kamu menemui kesulitan, maka perempuan lain boleh menyusukan (anak itu) untuknya". (Q.S. at-Thalaq [65]: 6).

Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat yaitu sebagai berikut :

- 1) Mengurangi stres selama kehamilan dan masa pasca melahirkan.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester I dan II.
- 3) Mengurangi insiden komplikasi berhubungan dengan kehamilan seperti pre eklamsi dan gestational diabetes
- 4) Memudahkan proses persalinan.
- 5) Mengurangi nyeri punggung selama trimester III (Pinem et al., 2022).

Selain itu pada saat melakukan senam hamil, tubuh akan memproduksi endorfin lebih banyak. Endorphin dikenal sebagai zat yang memiliki prinsip kerja seperti morfin yang berfungsi untuk memberikan ketenangan, mengatasi stress pada saat hamil dan mampu untuk mengurangi nyeri seperti pada nyeri daerah punggung (Puspitasari, 2020). Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga berfungsi secara optimal dalam persalinan normal. Manfaat gerak selama hamil adalah sirkulasi darah menjadi baik, nafsu makan bertambah, pencernaan lebih baik dan tidur lebih nyenyak. Gerak badan yang melelahkan dilarang selama hamil.

Menurut Supriatmaja, dkk. (2011), didalam senam hamil terdapat dua tahapan, yaitu tahapan pendahuluan yang tujuannya adalah melemaskan otot-otot supaya tidak terjadi kekakuan pada otot sebelum memulai senam hamil, dan tahapan inti yang bertujuan untuk membentuk sikap tubuh dan melatih pernapasan ibu.<sup>4</sup> Dasar pengetahuan ibu hamil tentang senam hamil akan sangat membantu jika melakukan olahraga senam hamil ini (Kamaruddin, 2019).

Diharapkan dengan berlatih senam hamil secara teratur kelelahan akan berkurang dan akan membuat semangat menjaga kondisi fisik dan mental bertambah.<sup>5,6</sup> Selain pengetahuan, sikap seorang ibu hamil terhadap senam hamil merupakan persepsi terhadap gerakan dan perubahan yang terjadi setelah mengikuti senam hamil secara rutin. Oleh karena pengenalan tahapan ini perlu pengetahuan dan sikap yang mumpuni, maka dalam penelitian ini akan diukur pengetahuan dan sikap setiap responden dalam hal ini ibu hamil yang mengikuti senam hamil di Puskesmas Gardujaya.

Berdasarkan hasil pengkajian awal pada 7 Juni 2022 di Puskesmas Gardujaya terdapat 35 orang ibu hamil trimester III.

Melihat kasus di atas penulis merasa perlu untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien dengan senam hamil dan mendokumentasikannya dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil.

## 1.2. Batasan Masalah

Masalah studi kasus ini dibatasi pada gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil di Puskesmas Gardujaya.

## 1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada studi kasus ini yaitu “Bagaimana gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil di Puskesmas Gardujaya?”

## 1.4. Tujuan Penulisan

### 1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui terkait Gambaran pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Senam Hamil serta mampu melaksanakan keperawatan maternitas secara komprehensif.

### 1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada klien ibu hamil trimester III dengan masalah kurangnya pengetahuan tentang senam hamil di Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis
- b. Menerapkan diagnosis keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kurangnya pengetahuan tentang senam hamil.
- c. Melaksanakan penyuluhan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kurangnya pengetahuan senam hamil di Puskesmas Gardujaya Kabupaten Ciamis.
- d. Melakukan evaluasi pada ibu hamil trimester III dengan masalah kurangnya pengetahuan tentang senam hamil.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan masukan dalam pengembangan khazanah ilmu keperawatan, khususnya pada ilmu keperawatan, khususnya pada ilmu maternitas dalam gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Penulis

Dapat memperoleh pengetahuan, menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil di puskesmas Gardujaya.

#### b. Bagi Puskesmas Gardujaya

Dapat menjadi rekomendasi untuk perawat dan memberikan gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil.

#### c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi referensi untuk mempelajari gambaran pengetahuan ibu hamil trimester III tentang senam hamil, serta menjadi kerangka pertandingan untuk mengembangkan ilmu.

#### d. Bagi Klien

Dapat menambah wawasan kepada klien gambaran pengetahuan ibu hamil trimester ke III tentang senam hamil.