

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan faktor terjadinya pembuahan yang disebabkan oleh bertemunya sperma dan sel telur di dalam rahim seorang wanita, hal itu juga berkaitan dengan tidak keluarnya darah haid setiap bulannya, kemudian berlanjut pada perkembangan dan pertumbuhan janin intra uteri dari pembuahan sampai dengan persalinan (Fita Dwi Nurjanah, 2021). Kehamilan adalah pertemuan sperma laki-laki dan ovum dari perempuan, proses ini menyebabkan berbagai perubahan fisik, sosial, dan mental yang dipengaruhi beberapa faktor psikologis, fisik, ekonomi, sosial budaya, dan lingkungan. Dalam masa kehamilan banyak terjadi perubahan anatomi fisiologi, selain perubahan itu ibu hamil merasakan ketidaknyamanan dalam kehamilannya seperti kelelahan, keputihan, sering buang air kecil dan mual muntah yang terjadi berlebihan (Hiperemesis gravidarum). Beberapa keluhan diatas terjadi karena adanya ketidakstabilan antara hormone progesteron dan estrogen yaitu hormon kewanitaan yang terdapat dalam tubuh seorang wanita sejak terjadinya proses pembuahan (Fita Dwi Nurjanah, 2021).

Hiperemesis gravidarum (HEG) merupakan suatu kondisi muntah persisten dalam kehamilan sehingga menyebabkan berbagai gangguan keseimbangan tubuh seperti dehidrasi, gangguan elektrolit, metabolik dan defisit nutrisi bahkan dapat menyebabkan kematian. Etiologinya belum diketahui secara pasti. Beberapa faktor risikonya adalah usia ibu, gravida, paritas, tingkat pendidikan, sosial ekonomi, kehamilan ganda, mola hidatidosa,

dan riwayat HEG (Sari dkk., 2024). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) jumlah kejadian hiperemesis gravidarum mencapai 12,5% dari jumlah seluruh kehamilan di dunia. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menyajikan tentang gangguan/komplikasi yang dialami ibu selama kehamilan diantaranya 20% ibu yang mengalami muntah terus menerus (Sari dkk., 2024).

Berdasarkan data yang ditemukan di UPTD Puskesmas Selemadeg Barat selama periode 2 tahun terakhir terdapat sebanyak 206 ibu hamil pada tahun 2023, dan 201 ibu hamil pada tahun 2024. Berdasarkan data tersebut di dapatkan ibu hamil dengan keluhan mual muntah yang mengalami nausea pada kehamilan trimester I dengan jumlah total 41 orang pada tahun 2023, dimana diantaranya 11 orang mengalami gejala yang cukup hebat hingga mengharuskan untuk dilakukan perawatan lebih lanjut di Rumah Sakit, sedangkan 30 orang lainnya bisa mengatasi permasalahan tersebut dengan pemeriksaan rutin dan berkala di puskesmas. Berdasarkan data ibu hamil tahun 2024 terhitung sejak bulan januari sampai dengan bulan oktober didapatkan sebanyak 45 orang dengan keluhan yang mengalami nausea pada kehamilan Trimester I .

Mual dan muntah sangat sering terjadi pada masa kehamilan dan dapat diatasi dengan perawatan mandiri atau dengan penggunaan obat-obatan ringan. Namun, pada ibu hamil yang mengalami nausea trimester I, pengelolaan yang lebih intensif diperlukan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Selain secara farmakologi, pendekatan non-farmakologis juga sangat penting dalam mengurangi gejala dan meningkatkan kualitas hidup ibu hamil. Dalam banyak

kasus, mual dan muntah dapat mengakibatkan komplikasi tambahan, seperti dehidrasi. Oleh karena itu, penting untuk mencari intervensi yang efektif untuk mengurangi kejadian mual muntah, sehingga pasien dapat pulih dengan lebih baik dan cepat. Salah satu metode yang dapat diberikan untuk mengatasi gejala mual dan muntah pada ibu hamil trimester I dengan nausea adalah teknik pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*) yang diberikan sejalan dengan pemberian asuhan keperawatan sesuai dengan kondisi pasien untuk mengatasi permasalahan nausea (Devi Nanda, 2022).

Slow deep breathing telah diidentifikasi sebagai salah satu metode yang dapat membantu mengatasi masalah ini. Teknik ini melibatkan pernapasan dalam dan lambat, yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatik dan membantu menenangkan tubuh. Selain itu, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, memberikan mereka kontrol lebih atas kondisi mereka. Dengan pendekatan yang lebih holistik ini, diharapkan pasien tidak hanya mendapatkan bantuan fisik, tetapi juga dukungan psikologis yang diperlukan selama proses pemulihan.

Slow Deep Breathing memberikan respon tenang atau rileks dan meningkatkan hormon endorfin, sehingga dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dalam sistem pencernaan, menurunkan kerja dari saraf vagus abdominal dan mengurangi kerja CTZ (*Chemoreceptor Trigger Zone*), sehingga mampu mengurangi perasaan mual (vomiting) dan muntah (nausea) pada ibu hamil (Findri Fadlika, 2019). *Slow deep breathing* bertujuan untuk menurunkan tingkat stres, meningkatkan oksigenasi tubuh, dan merangsang sistem saraf parasimpatis yang dapat membantu mengurangi reaksi mual.

Selain itu, latihan pernapasan juga dapat memberikan rasa rileks dan mengurangi kecemasan yang sering menyertai kondisi ini. Teknik ini melibatkan pengambilan napas dalam secara perlahan melalui hidung, menahan napas selama beberapa detik, lalu menghembuskan napas secara perlahan melalui mulut. Pasien dibimbing untuk melakukan teknik ini dengan posisi nyaman, baik dalam keadaan berbaring maupun duduk tegak, guna mengoptimalkan efek relaksasi dan mengurangi respons tubuh terhadap rangsangan mual dan muntah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ms. Pallavi dan Mrs. Bharti Weljale tahun 2020 dengan tujuan untuk menilai efektivitas latihan nafas dalam terhadap mual muntah pada ibu hamil primigravida dengan emesis gravidarum pada ibu antenatal dengan eksperimen dan kontrol kelompok. Menggunakan metode analisis secara deskriptif dan statistik inferensial. Jumlah sampel 60 ibu antenatal primigravida emesis gravidarum dipilih dengan bantuan. Tingkat keberhasilan teknik pernapasan dalam untuk mengurangi sekitar 64,43% dari sampel ibu 60 orang yang menderita emesis gravidarum (Sahane dan Weljale, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di UPTD Puskesmas Selemadeg Barat pada tanggal 14-19 oktober 2024 bertepatan dengan praktik keperawatn maternitas yang dilaksanakan, dari data kunjungan ibu hamil di puskesmas didapatkan kasus ibu hamil trimester I yang mengalami nausea cukup banyak sejumlah 17 orang dari 45 orang ibu hamil dengan nausea keseluruhan. Terkait penatalaksanaan pada ibu hamil trimester I dengan nausea, belum pernah dilaksanakan dengan pemberian *slow deep braething*.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan riset tentang *slow deep braething* dalam pengelolaan kasus yang dituangkan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Asuhan Keperawatan Nausea Dengan Intervensi *Slow Deep Breathing* Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah pada Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA-N) ini yaitu “Bagaimana Asuhan Keperawatan Nausea Dengan Intervensi *Slow Deep Breathing* Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat ?”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimanakah asuhan keperawatan nausea dengan intervensi *slow deep breathing* pada ibu hamil trimester I.

2. Tujuan khusus

- a. Melaksanakan pengkajian keperawatan pada ibu hamil trimester I di Wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada ibu hamil trimester I di Wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat
- c. Menyusun perencanaan asuhan keperawatan nausea pada ibu hamil trimester I di Wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat

- d. Mengimplementasikan pemberian tindakan terapi non farmakologi yaitu *slow deep breathing* pada ibu hamil trimester I di wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat
- e. Mengevaluasi tindakan pemberian tindakan terapi non farmakologi yaitu *slow deep breathing* pada ibu hamil trimester I di wilayah UPTD Puskesmas Selemadeg Barat
- f. Menganalisis intervensi inovasi dengan konsep *evidence based practice*.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

- a. Manfaat bagi institusi pendidikan

Hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu keperawatan, khususnya ilmu keperawatan maternitas, dengan memfasilitasi pemberian intervensi *slow deep breathing* pada ibu hamil trimester I terutama pada ibu hamil yang mengalami masalah nausea.

- b. Manfaat bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan hasil karya ilmiah akhir ners akan dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian di masa depan mengenai asuhan keperawatan nausea pada ibu hamil trimester I dengan *slow deep breathing*.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan bahwa hasil karya ilmiah akhir ners ini akan meningkatkan pemahaman dan sikap pasien terhadap penerapan *slow deep breathing* untuk meringankan rasa mual pada ibu hamil pada ibu hamil trimester I.

b. Manfaat bagi puskesmas

Sesuai dengan standar praktik keperawatan, hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menjadi panduan yang berharga bagi fasilitas pelayanan kesehatan memberikan terapi non farmakologi pada ibu hamil trimester I, yang secara khusus berfokus pada manajemen mual melalui pemberian intervensi *slow deep breathing*.

c. Manfaat bagi perawat

Hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat dijadikan acuan dalam menentukan diagnosis dan intervensi keperawatan yang tepat pada ibu hamil trimester I dengan intervensi *slow deep breathing*.

E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah

Proses penyusunan KIAN dari studi literatur melibatkan beberapa tahapan, mulai dari identifikasi topik, pencarian literatur yang relevan, analisis dan penyusunan laporan yang sistematis, pengurusan ijin yaitu sampai dikeluarkan ijin UPTD Puskesmas Selemadeg Barat, mengumpulkan data pasien dimana penulis melakukan pengumpulan data, observasi, dan pemeriksaan fisik di UPTD Puskesmas Selemadeg Barat lalu meminta persetujuan kepada pasien untuk melakukan kunjungan ke rumah pasien dan melakukan intervensi *slow deep breathing*. Setelah itu melakukan studi dokumentasi data pasien dan konsultasi dengan Kepala Bidang Keperawatan di UPTD Puskesmas Selemadeg Barat sehingga laporan KIAN dapat disajikan dan dapat diajukan untuk dipresentasikan dihadapan penguji.