

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir. Perubahan status yang radikal ini dipertimbangkan sebagai suatu krisis disertai periode tertentu untuk menjalani persiapan psikologis yang secara normal sudah ada selama kehamilan dan mengalami puncaknya pada saat bayi lahir menurut (Wahyu, 2013).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester satu (0 – 12 minggu), trimester dua (13 – 27 minggu), dan trimester tiga (27 – 40 minggu). Pada trimester tiga, terdapat beberapa diagnosis yang mungkin muncul salah satunya adalah ansietas (kecemasan) (Siti Fauziah & Sutejo, 2012).

Ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (SDKI, 2016). Kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan membawa dampak dan pengaruh terhadap fisik dan psikis. Fisik dan psikis adalah dua hal yang terkait dan saling mempengaruhi. Jika kondisi fisiknya kurang baik, maka proses berpikir, suasana hati, tindakan yang bersangkutan dalam kehidupan sehari-hari akan terkena imbas negatifnya menurut (Aulia Dewi Listiyana, Mardiana, 2013).

Wanita hamil seringkali mengalami perubahan psikologis terutama pada trimester tiga dan sangat berpengaruh terhadap kehamilan, salah satunya adalah muncul kekhawatiran atau kecemasan terhadap proses persalinan. Bagi ibu primigravida, kehamilan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali, sehingga trimester tiga dirasakan semakin mencemaskan karena semakin dekat dengan proses persalinan. Ibu akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan. Sedangkan ibu yang pernah hamil sebelumnya (multigravida), mungkin kecemasan berhubungan dengan pengalaman masa lalu yang pernah dialaminya (Farrer, 2005).

Penelitian (Deklava et al., 2015) di Jepang menyebutkan bahwa dampak kecemasan pada ibu dikaitkan dengan lebih pendeknya masa gestasi, gangguan tidur (insomnia), persalinan seksio sesaria dan penggunaan anastesi epidural. Dampak pada bayi dikaitkan dengan lahir prematur, berat lahir rendah dan pertumbuhan janin yang kurang.

Menurut (WHO, 2016), dampak kecemasan bagi ibu hamil dikaitkan dengan dapat komplikasi pada masa kehamilan diantaranya adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, dan gangguan darah yang dapat tidak hanya mengancam jiwa ibu hamil juga dapat membahayakan janin yang sedang dikandung.

Penelitian (Julia, Eva Asselmann, Franziska Einsle, 2016) di Inggris menyebutkan bahwa untuk mengurangi kecemasan dapat dilakukan dengan *suporrted self-help*. Terdapat dua contoh *suporrted self-help* yaitu senam hamil dan prenatal yoga. Senam hamil merupakan salah satu latihan fisik untuk ibu hamil yang

sudah masuk kedalam program pemerintah yaitu pada kelas ibu hamil, namun tidak semua puskesmas rutin melaksanakan kegiatan tersebut.

Salah satu olahraga yang dapat dilakukan selama kehamilan adalah senam hamil. Pada ibu hamil keluhan nyeri pinggang dan sesak napas, dan insomnia merupakan hal yang fisiologis karena perubahan sistem muskuloskeletal. Gerakan senam hamil disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik yang dialami oleh ibu (Anik, 2011).

Penelitian yang dilakukan di Surabaya tahun 2012 menunjukkan ibu hamil yang sering mengikuti senam hamil (> 5 kali) seluruhnya tidak mengalami kecemasan (14,28%), jarang mengikuti senam hamil (1–5 kali) selama kehamilan trimester ketiga, 22 (39,29%) ibu hamil tidak mengalami kecemasan, 7 (12,5%) ibu hamil mengalami cemas ringan dalam menghadapi persalinan dan 19 ibu hamil (33,93%) yang tidak pernah mengikuti senam hamil mengalami cemas ringan dan cemas berat dalam menghadapi persalinan menurut (Puty & Wibowo, 2012).

WHO memperkirakan sekitar 15% dari seluruh wanita hamil akan mengalami kondisi yang berkembang menjadi komplikasi yang berkaitan dengan kehamilannya serta mengancam jiwanya. Ibu yang melakukan senam secara teratur selama kehamilannya, ketidaknyamanan yang dirasakan pada masa kehamilan akan lebih berkurang dan proses penyembuhan pasca persalinan akan lebih cepat dari pada ibu yang tidak mengikuti senam hamil menurut (WHO, 2016).

Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat: 1) Mengurangi stress selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, 2) Meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta

pada trimester pertama dan kedua, 3) Mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti pra-eklampsia dan gestational diabetes, 4) Memudahkan proses persalinan, 5) Mengurangi sakit punggung selama trimester ketiga (Aulia Dewi Listiyana, Mardiana, 2013).

Data yang diperoleh di Puskesmas I Denpasar Utara diketahui bahwa pada tahun 2019 terdapat 214 Ibu Primigravida Trimester III yang telah melakukan kunjungan, 75 ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Berdasarkan data yang diperoleh senam hamil dilaksanakan oleh ibu hamil yang ingin mengikuti senam hamil diatas usia kehamilan 20 minggu, senam hamil dilakukan setiap hari jumat kurang lebih selama 1 jam 30 menit dari pukul 08.00 sampai dengan pukul 09.30 dengan jumlah peserta 2 sampai 5 orang. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat dua ibu primigravida trimester ketiga yang mengikuti senam hamil.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik meneliti suatu masalah penelitian yaitu “Bagaimanakah Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Mengetahui Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III.

2. Tujuan Khusus Penelitian

Secara lebih khusus penelitian pada Ibu Primigravida Trimester III untuk menurunkan Tingkat Ansietas menghadapi persalinan, bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi pengkajian keperawatan pada ibu primigravida trimester tiga untuk menurunkan tingkat ansietas menghadapi persalinan.
- b. Mengidentifikasi diagnosis keperawatan untuk menurunkan tingkat ansietas menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester tiga.
- c. Mengidentifikasi perencanaan keperawatan untuk menurunkan tingkat ansietas menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester tiga.
- d. Mengidentifikasi tindakan senam hamil pada ibu primigravida trimester tiga untuk menurunkan tingkat ansietas menghadapi persalinan.
- e. Mengidentifikasi evaluasi keperawatan untuk menurunkan tingkat ansietas menghadapi persalinan pada ibu primigravida trimester tiga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah, sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengembangan ilmu keperawatan mengenai Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Senam

Hamil Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III.

- b. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi peneliti lain sebagai dasar acuan melakukan penelitian terkait senam hamil.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah, sebagai berikut:

- a. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu pembelajaran bagi penulis, dan sebagai tugas akhir dalam jenjang Diploma III yang sedang ditempuh peneliti.

- b. Bagi pasien

Memberikan pengetahuan tambahan kepada pasien dan keluarga sehingga dapat lebih mengetahui tentang senam hamil.

- c. Bagi institusi pendidikan

Dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi institusi pendidikan dalam peningkatan dan pengembangan mutu pendidikan di masa yang akan datang.