

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah saat ketika sebuah janin berada di dalam rahim seorang perempuan. Proses ini dimulai dengan pembuahan, dimana sperma laki-laki bertemu dengan sel telur yang dihasilkan oleh indung telur. Setelah terjadi pembuahan, sebuah kehidupan baru, yaitu janin, mulai berkembang di dalam rahim ibu, tempat yang memberikan perlindungan yang aman dan nyaman bagi janin tersebut (Syaiful et al., 2021). Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan, ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis dapat terjadi pada organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi dan endokrin. Perubahan psikologis meliputi respon emosional akibat perubahan yang terjadi selama kehamilan. Perubahan sosial berupa peran ibu baru yang akan memiliki anak (Mediarti et al., 2014). Kehamilan akan menyebabkan perubahan pada ibu meliputi perubahan fisik, mental dan sosial yang dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi (Lestari, 2015). Jumlah ibu hamil di Indonesia diperkirakan sekitar 4,8 juta pertahun, Menurut laporan Dinkes Jabar Tahun 2023 jumlah ibu hamil di Jawa Barat mencapai 907.364 orang.

Perubahan fisiologis yang terjadi selama masa kehamilan memiliki dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis tersebut antara lain, pada wanita hamil trimester I akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Trimester II tubuh sudah mulai beradaptasi, rasa mual dan muntah mulai berkurang. Memasuki trimester III masalah yang sering muncul adalah pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Masalah tersebut menyebabkan munculnya keluhan ibu hamil trimester ketiga yakni, nyeri punggung bawah, sesak nafas, lordosis, nyeri pelvis hingga gangguan tidur (Walyani, 2015). Maka dari itu pentingnya menjaga aktifitas fisik pada ibu hamil agar dapat menjalani

masa kehamilan dengan sehat dan bahagia. Saat hamil, penting untuk tetap aktif dan aktif. Melakukan aktivitas fisik dengan cara yang tepat dapat membantu ibu hamil tetap sehat, mengurangi ketidaknyamanan, dan mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Pada masa kehamilan akan terjadi banyak perubahan dari segi mood, fisik ataupun hormonal. Pada masa kehamilan, aktifitas fisik merupakan salah satu cara memperoleh peningkatan kesehatan fisik ataupun mental ibu hamil (Susilawati et al., 2022). Dalam mempertahankan kesehatan aktivitas fisik memegang peran paling besar (Marufa et al. 2022).

Aktivitas fisik dapat mengurangi resiko terjadinya hipertensi dengan mengurangi resistensi pembuluh darah (Hardati et al.,2017). Suatu kondisi di mana tekanan darah meningkat, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan janin. Gagal ginjal, gangguan aliran darah ke plasenta, pertumbuhan janin yang terhambat, dan komplikasi kehamilan dan persalinan lainnya adalah beberapa masalah serius yang dapat menyebabkan hipertensi kehamilan, juga dikenal sebagai preeklampsia. Dalam hal ini, berolahraga secara teratur dan teratur adalah cara penting untuk mencegah hipertensi dan menjaga kesehatan ibu hamil secara keseluruhan. Untuk ibu hamil, berenang, bersepeda, berjalan, dan senam hamil adalah aktivitas fisik yang tidak menahan berat badan (Hapsari et al., 2019). Dengan memperhatikan aktifitas fisik dapat berdampak baik pada kualitas tidur. Bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, dan nyeri punggung yang menyebabkan kesulitan tidur bagi ibu hamil.(ilmu et al 2018).

Namun, penting untuk menghindari aktivitas fisik yang berisiko tinggi atau dapat menyebabkan cedera, seperti olahraga dengan kontak fisik yang kuat atau posisi tubuh yang tidak stabil. Sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau bidan untuk memastikan bahwa aktivitas fisik yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan ibu hamil dan untuk menjaga keselamatan ibu dan janin selama kehamilan. Dengan melakukan aktivitas fisik yang tepat, ibu hamil dapat memperoleh kesehatan terbaik.

Menurut penelitian, pemilihan aktivitas fisik ibu hamil tentunya sangat berpengaruh terhadap keseimbangan kesehatan mereka (Rustikayanti et al., 2020).

Menurut WHO (2024), Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. AKI di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 13 per 100.000 kelahiran hidup di negara-negara berpendapatan tinggi. Penyebab kematian tertinggi pada ibu hamil dan persalinan yaitu pendarahan hebat, infeksi setelah melahirkan, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman.

Indikator kesehatan kehamilan dapat dilihat dari pengetahuan, sikap dan praktik ibu melakukan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan kehamilan serta mengurangi angka kematian ibu disebabkan komplikasi kehamilan. Penelitian (Nurhidayati, 2016) menyebutkan bahwa ibu yang melakukan aktivitas fisik seperti jalan pagi bermanfaat untuk kesehatan ibu agar tetap bugar selama kehamilan serta mencegah terjadinya pre eklampsia yang parah. Penelitian lain (Rusmini, et al., 2017)

Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur. Penelitian (Yanuarita et al., 2016) menjelaskan bahwa ibu hamil yang sering beraktivitas secara rutin maka akan lebih baik kebugaran tubuhnya. Aktivitas fisik bagi ibu hamil seperti olahraga dapat dilakukan kurang lebih 30-60 menit untuk mengurangi kelelahan pada ibu hamil (Aulia, 2014).

Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk mengambil variabel aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilan. Berdasarkan data yang didapatkan pada tahun 2024 sampai 2025 dari beberapa wilayah Kabupaten Bandung Puskesmas Cicalengka memiliki data ibu hamil sebanyak 1.369 orang, Puskesmas Nagreg memiliki data ibu hamil sebanyak 1.176 orang,

Puskesmas Cikancung memiliki data ibu hamil sebanyak 888 orang, Puskesmas Rancaekek memiliki data ibu hamil sebanyak 1.277 orang, dan Puskesmas Ciluluk memiliki data ibu hamil sebanyak 707 orang.

Berdasarkan study pendahuluan didapatkan bahwa puskesmas cicalengka memiliki ibu hamil yang cukup banyak dan mendukung untuk dilakukan penelitian tentang aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga Kehamilan. Maka dari itu, Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian tentang gambaran aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga Kehamilan di Puskesmas Cicalengka Kabupaten Bandung Tahun 2025.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini yaitu Bagaimana Gambaran Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam menjaga Kesehatan Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Cicalengka Tahun 2025 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Ibu Hamil dalam menjaga Kesehatan Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Cicalengka Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil (usia ibu hamil, usia kehamilan, dan pekerjaan)
2. Untuk mengetahui gambaran aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Sebagai sumber informasi ilmiah untuk menambah dan mengetahui tentang Gambaran Aktivitas Fisik Ibu Hamil Dalam menjaga kehamilan, serta diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan masyarakat.

1.4.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dimanfaatkan untuk memperluas wawasan, pengetahuan dan menambah informasi untuk peneliti selanjutnya.

2. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu informasi untuk mengetahui aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilan.

3. Bagi akademik

Hasil penelitian ini untuk menambah referensi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian tentang gambaran aktifitas fisik ibu hamil dalam menjaga kehamilan.