

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu hasil penyatuan dilanjutkan dengan nidasi atau bisa disebut juga implantasi merupakan suatu proses yang terjadi selama kehamilan berlangsung. Dalam masa kehamilan terbagi menjadi 3 yaitu trimester I, diawali dari konsepsi hingga 3 bulan (0-12 minggu), trimester II dari 4 - 6 bulan (13-28 minggu), trimester III dari 7 - 9 bulan (29-42 minggu). (Fatimah & Nuryaningsih, 2017)

Dalam setiap kehamilan bisa terjadi masalah atau suatu komplikasi yang tidak bisa diprediksi, pada setiap wanita hamil mempunyai kemungkinan terjadinya risiko yang berhubungan dengan kehamilannya hingga mengancam jiwa sehingga setiap ibu memerlukan asuhan. Pada setiap kehamilan memiliki ketidaknyamanannya tersendiri. Masuk trimester III, terjadi perubahan fisiologis yang cukup berpengaruh kepada ibu seperti pembesaran ukuran payudara, frekuensi buang air kecil menjadi meningkat, pembesaran pada uterus, pergerakan pada janin yang semakin meningkat dan perubahan psikologis seperti timbul adanya rasa takut atau gelisah dalam menghadapi waktu persalinan nanti. Dampak dari perubahan fisiologis ini, menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tidak tercukupi kebutuhan tidur pada ibu hamil. (Maharditha et al., 2020)

Selama kehamilan trimester III terjadi penurunan durasi tidur pada ibu, penurunan durasi tidur ini disebabkan adanya gangguan pada saat tidur.

Gangguan tidur ini bisa mnjadikan keadan bumul menurun seperti konsentrasi berkurang, sukar lelah, bdan trasa pegal, tdak mood ketika melakukan pekerjaan dan cenderung lebbhi emosional. Hal ini dpat membuat beban kehamiln sang ibu menjdi semakin brtambah. (Hamdiah et al., 2020)

Adapun caraa utk mengatasinya yaitu dengan cara seperti menentukan posisi yg nyaman pda saat tidur, latihna relaksasi dasar. Salah satu latihna relaksasi dasar yaitu dengan caraa senam hamil. (Marwiyah & Sufi, 2018)

Berdasarkan penelitian dari Viona Pithaloka Maharditha, Yuniza, Murbiah (2020) menyata bahwa senam hamil yg di lakukna secara teratur yaitu dengan mengikuti grakan yg diajarkan akan memberi rsa nyaman pda bumil utk mencapai kua1itas tidur yg baik, senam hamil di lakukna dua kali semgg selama 30 menit. (Hamdiah et al., 2020)

Senam hamil sendiri mrupakan salah satu pe1ayanan prenatal care yg dpat menignkatkan kenyamanan dan menurunkan kecemaasan, dengan di lakuknanya senam hamil ini maka dpat menlncarkan sirkulasi predaran darah ke tbuh dan kejanin, bisa menghebatkan dan menjadikan elastisitat otot-otot pangul, menjaga persendian, melatih otot pernafasan, peregangan lembut yg terjadi slama grakan senam hamil membantu meringankn ketdaknyaman musculoskeletal dan menyiapkkn otot-otot pangul dan ekstremitas dan juga menignkatkan kenyamanan pda ibu hamil.(Marwiyah & Sufi, 2018)

Senam hamil sendiri mempunyai dampak positif yaitu utk mengatasi gangguan tidur pda ibu hamil, olahraga ini masih jarang di terapkan karna

kurangnya kesadaran tentang pentingnya dari olahraga ini. (Marwiyah & Sufi, 2018).

Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian yg berjudul “Asuhan Kebidanan Terintegrasi Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Senam Hamil Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Di UPT Puskesmas Padasuka”

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana efektivitas senam hamil dalam menignkatkan kualitas tidur pda ibu hamil trimester III ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan komprehensif pda ibu hamil, brsalin, nifas, bayi baru lahir, dan KB secara continuity of care atau asuhan yg terintegrasi atau brkesinambungan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian pda ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB.
- b. Menyusun diagnosa kebidanan, masalah dan kebutuhan sesuai dengan prioritas pda ibu hamil, bersalin, nifas, bayi baru lahir dan KB.

- c. Merencanakan dan melaksanakan asuhan kebidanan secara kontinyu dan berkesinambungan (continuity of care) pada ibu hamil, bersalin, nifas, neonatus dan KB.
- d. Mengevaluasi pengaruh senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dari hasil penelitian dapat dijadikan bahan masukan dalam meningkatkan pelayanan antenatal di UPT Puskesmas Padasuka.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa/i dan pihak yang berkepentingan melakukan penelitian lebih lanjut. Sehingga penelitian yang akan datang lebih baik lagi dan melengkapi bacaan atau kepustakaan.

1.4.3 Bagi Peneliti

Sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang didapat di bangku perkuliahan serta sebagai pembelajaran bagi peneliti dalam melakukan penelitian secara sistematis dan ilmiah.