

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan ialah proses fisiologis berkesinambungan yang dialami oleh wanita usia produktif yang dimulai dengan pertemuan antara sel telur dan sel sperma di dalam indung telur (ovarium) wanita, menjadi zigot, implantasi atau melekat di dinding rahim, terbentuknya plasenta, dan pertumbuhan juga perkembangan hasil konsepsi sampai cukup waktu (aterm). waktu kehamilan pada umumnya ialah 280 hari ataupun 40 minggu atau 9 bulan 10 hari. Masa kehamilan terbagi menjadi 3 fase, yakni triwulan pertama yang adalah masa kehamilan ibu 1 sampai dengan 3 bulan, triwulan kedua yang ialah 4 sampai 6 bulan kehamilan, dan triwulan ketiga yang mencakup 7 sampai 9 bulan kehamilan atau disebut cukup bulan (aterm). Pada masa kehamilan ini sering terjadi perubahan pada ibu, baik bentuk fisik ataupun mental maupun psikologis ibu. (Dianty Maternity, 2016)

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik seperti varises, konstipasi, bengkak kaki, uterus yang semakin membesar. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada pinggang yang mengakibatkan susah tidur dan menyebabkan menurunnya durasi tidur. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik pada ibu hamil trimester

III diantaranya sesak nafas, nyeri pinggang, mudah lelah, sering BAK, dan sukar tidur.(Wahyuni, 2013)

Keluhan sukar tidur pada ibu hamil trimester III sering terjadi, dalam sebuah penelitian oleh *National Sleep Fondation*, lebih dari 97,3% wanita hamil mengalami ketidakteraturan dalam tidurnya. Gangguan tidur adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan oleh ibu hamil. Rata-rata 75% ibu hamil di Indonesia mengeluh sukar tidur yang dialami pada trimester III.(Bayu Irianti, 2013)

Sukar tidur sering dirasakan ibu hamil trimester III sebagai akibat dari ketidaknyamanan fisik. Ketidaknyamanan ini berhubungan dengan perubahan bentuk tubuh ibu saat hamil, ketidaknyamanan fisik ini akan menyebabkan ibu merasa tidak nyaman dan gelisah. Ketidaknyamanan merupakan stressor yang dapat merangsang sistem syaraf simpatis dan modula kelenjar adrenal. Pada keadaan ini akan terjadi peningkatan sekresi hormone adrenalin atau epinefrin, sehingga dapat meningkatkan ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih gelisah dan tidak mampu berkonsentrasi. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik lebih lanjut sehingga ibu hamil lebih sulit untuk tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi dan kualitas tidur. Penurunan durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood untuk beraktivitas. Hal ini dapat membuat beban kehamilan semakin berat. (Wahyuni, 2013)

Senam hamil dapat berpengaruh terhadap durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil karna dapat memberikan efek relaksasi pada badan yang berpengaruh terhadap durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Apabila ibu hamil melakukan latihan senam hamil dengan rutin dan benar akan terasa efek relaksasi pada ibu hamil yang berguna untuk mengatasi ketegangan. Latihan relaksasi secara fisiologis akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini ialah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaksasi) sehingga menyebabkan penurunan ketegangan pada ibu hamil dan akan menimbulkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang, rileks dan tenang akan meningkatkan durasi dan kualitas tidur pada ibu hamil.(Wulandari, 2016)

Adapun penelitian lain yang menyebutkan bahwa gerakan Yoga juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Namun pada senam yoga tidak semua gerakan yoga dapat dilakukan oleh ibu hamil, karena harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan kemampuan ibu, karna dapat membahayakan fisik ibu dan janin di dalam kandungan. (Bayu, 2013)

Pada ketidaknyamanan sukar tidur ini asuhan yang diberikan adalah Senam hamil. Senam hamil dapat menurunkan ketidaknyamann pada ibu hamil dan dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil

trimester III karna dapat membantu ibu untuk merasa rileks dan nyaman. Secara fisiologis, relaksasi akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini ialah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan sekresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaksasi) sehingga menyebabkan penurunan ketegangan pada ibu hamil dan akan menimbulkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang, rileks dan tenang akan meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil. (Jannatin, 2016)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sukar tidur pada ibu hamil trimester III, karena dari pengkajian yang didapat sebanyak 5,1% ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya pada trimester III di Puskesmas Garuda Kota Bandung pada bulan November mengeluh sukar tidur. Berdasarkan fakta di atas, masalah sukar tidur pada ibu hamil yang disebabkan oleh ketidaknyamanan pada Trimester III sehingga menyebabkan tidur tidak berkualitas, merupakan masalah yang erat hubungannya dengan ketidaknyamanan ibu hamil, maka pada kesempatan ini penulis tertarik untuk menyelesaikan masalah secara *Continuity of Care* (COC) yaitu mendampingi ibu selama kehamilan, proses persalinan, kunjungan nifas, asuhan bayi baru lahir, dan KB serta mengambil judul “Asuhan Kebidanan Terintegrasi pada Ny.”R” G2P1A0 umur 29 tahun di Puskesmas Garuda”. Sehingga diharapkan dengan pemberian senam ini bisa membantu untuk meringankan sulit tidur pada

ibu hamil tersebut. Manfaat tidur akan lebih terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun, dapat memperbaiki mood sehingga ibu lebih rileks. (Jannatin, 2016)

1.2. Tujuan

1.2.1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan kebidanan secara continuity of care pada ibu hamil, bersalin, nifas, neonatus dan KB dengan menggunakan pendekatan manajemen kebidanan SOAP

1.2.2. Tujuan Khusus

- 1) Melakukan Pengkajian pada ibu hamil, bersalin, nifas, neonatus dan KB
- 2) Menyusun diagnosa Kebidanan, masalah dan kebutuhan sesuai dengan prioritas pada ibu hamil, bersalin, nifas, neonatus dan KB
- 3) Merencanakan dan melaksanakan asuhan kebidanan secara kontinyu dan berkesinambungan (*continuity of care*) pada ibu hamil sampai bersalin pada ibu hamil, bersalin, nifas, neonatus dan KB, termasuk tindakan antisipatif, tindakan segera dan tindakan komprehensif (penyuluhan, dukungan, kolaborasi, evaluasi/ follow up dan rujukan

1.4 Manfaat

1. Bagi peneliti

Dapat memperoleh dalam pengalaman nyata dan menambah pengetahuan dalam melaksanakan penelitian.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Memberikan pendidikan, pengalaman dan kesempatan bagi mahasiswi dalam melakukan asuhan kebidanan komprehensif, sehingga dapat menumbuhkan dan menciptakan bidan yang terampil dan professional.

3. Bagi Tempat Penelitian

Sebagai salah satu gambaran pelaksanaan pelayanan kesehatan dalam hal memberikan asuhan kebidanan dan sebagai bahan pertimbangan untuk pemberian asuhan kebidanan selanjutnya yang lebih baik di masa yang akan datang.