

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan adalah sebuah hal normal yang merupakan masa yang dimulai dari masa pembuahan hingga kelahiran janin, masa kehamilan normalnya adalah 280 hari atau setara dengan 40 minggu atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu trimester pertama kedua dan ketiga. Selama kehamilan tubuh ibu hamil akan mengalami perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Aspiani, 2017). Bagi wanita atau ibu hamil yang baru pertama kali hamil (ibu primigravida), kehamilan merupakan pengalaman pertama kali dalam periode kehidupannya (Padila, 2017).

Pada masa kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan fisiologis yang umum terjadi pada ibu hamil, seperti perubahan pada sistem reproduksi, kulit, endokrin, kardiovaskular, muskuloskeletal, pernafasan, dan saluran kemih (Aspiani, 2017). Perubahan psikologis yang umum dan sering terjadi pada ibu hamil terutama ditrisemester ke III yaitu rasa takut, rasa cemas atau rasa khawatir (Padila, 2017).

Dampak buruk yang dapat dialami ibu hamil dari kecemasan yang berlebihan pada ibu hamil seperti mengalami komplikasi dalam kehamilan akibat beban psikologis, serta dapat berdampak buruk pada bayi atau janin. Masalah kesehatan ini justru memperparah kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Abdullah & Ikraman, 2021).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan farmakologis, namun terdapat beberapa dampak negatif saat menggunakan metode ini terus menerus, karena menimbulkan efek ketergantungan. Terapi nonfarmakologi meliputi seperti terapi relaksasi (Fasiha, Wabula dan Simanjuntak, 2022).

Senam hamil merupakan terapi olahraga berupa gerakan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik dan mental agar persalinan dapat terjadi dengan cepat, aman dan alami. Senam hamil juga dirancang untuk mengurangi kecemasan yang terjadi menjelang persalinan. Adapun jenis relaksasi yang digunakan dalam senam hamil yaitu relaksasi pernafasan (Fasiha, Wabula dan Simanjuntak, 2022)

Aryani, Raden, dan Ismarwati (2017) menyebutkan dalam penelitiannya tentang pengaruh senam hamil pada ibu primigravida trisemester III. Rancangan penelitian

yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan *pretest–post test non equivalent control group design*. Sampel penelitian primigravida didapat hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah $-4,3 \pm 3,8$ dibandingkan kelompok kontrol $0,8 \pm 1,2$. Jadi didapatkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada primigravida trisemester III.

Besarnya manfaat senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil masih banyak belum dimengerti oleh ibu hamil. Hal tersebut di tunjukkan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada 4 ibu hamil, didapatkan 3 ibu hamil belum mengetahui tentang manfaat senam hamil yang dapat menurunkan rasa cemas yang dialami ibu hamil itu sendiri, jika merasa gelisah atau merasa cemas biasanya hanya menenangkan diri dengan tidur atau berdoa. Kemudian 1 ibu hamil lainnya ketika merasa gelisah atau cemas biasanya hanya curhat kepada suami atau keluarganya. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa 4 ibu hamil tersebut belum mengetahui pentingnya senam hamil untuk menurunkan kecemasan, maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah studi kasus dengan judul “Penerapan Senam Hamil Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester III”.

1.1.1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penulisan Karya Tulis Ilmiah ini adalah apakah penerapan senam hamil dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III?

1.1.2. Tujuan

1.3.1 Tujuan umum untuk penerapan prosedur keperawatan

Tujuan umum pada Karya Tulis Ilmiah ini adalah menggambarkan penerapan senam hamil dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Tersusunnya pengkajian keperawatan.
- b. Tersusunnya diagnosis keperawatan.
- c. Tersusunnya rencana keperawatan.
- d. Tersusunnya implementasi keperawatan.
- e. Tersusunnya evaluasi keperawatan.

1.2. Manfaat Penulisan

1.2.1. Bagi Pasien

Manfaat bagi ibu hamil adalah meningkatkan pengetahuan serta menerapkan aktivitas senam hamil dalam menurunkan kecemasan.

1.2.2. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan.

Manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan adalah menambah referensi dalam melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil primigravida trimester III yang mengalami kecemasan melalui senam hamil.

1.2.3. Bagi Penulis Berikutnya

Sebagai bahan referensi terkait dengan penerapan senam hamil dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III

1.2.4. Bagi Tenaga Keperawatan

Manfaat bagi tenaga keperawatan adalah dapat memberikan pilihan intervensi yang dapat diterapkan dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan masalah kecemasan.