

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah hasil dari pertemuan sperma dan sel telur. Dalam prosesnya, perjalanan sperma untuk menemui sel telur (ovum) betul-betul penuh perjuangan. Dari sekitar 20-40 juta sperma yang dikeluarkan, hanya sedikit yang *survive* dan berhasil mencapai tempat sel telur. Dari jumlah yang sedikit itu, cuma 1 sperma saja yang bisa membuahi sel telur. (Elisabeth Siwi Walyani, 2015)

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan.

Ketidaknyamanan ini berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil. Secara global prevalensi ketidaknyamanan pada ibu hamil di dunia adalah sebesar 41,8%, Asia 48,2%, Indonesia 66,6% dan pada wanita hamil trimester III adalah 66%-97%.

Terjadi perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas *hygiene*, nutrisi, tidur, kenyamanan, *oksigenasi*, dan *eliminasi*.

Menurut Prasadja (2009) Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah istirahat dan tidur. Istirahat dan tidur diperlukan agar otak dan tubuh dapat memperbaiki dirinya sendiri, sehingga bila seseorang kurang tidur akan segera tampak berbagai kelainan fisik maupun mental. Pada saat tidur kerja tubuh melambat, sehingga membuat sel-sel penyembuh untuk memperbaiki

sel-sel yang rusak. Kebutuhan tidur tiap individu berbeda-beda termasuk ketika hamil. Mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur. Umumnya pada trimester III atau menjelang persalinan gangguan tidur mencapai puncaknya.

Lee (2004), melakukan penelitian tentang kualitas tidur pada ibu hamil dan menyatakan bahwa ibu hamil yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki risiko operasi *caesar* 4,5 kali lebih besar. Penelitian yang dilakukan oleh William et al (2010), menunjukkan hasil bahwa ibu hamil yang tidur kurang dari 5 jam tiap malam berisiko meningkatkan tekanan darah dan berakibat pada *hipertensi*. (Maryam Ulfa Sukorini, 2017)

Seorang calon ibu sangat memerlukan persiapan dan latihan rutin selama kehamilan untuk menghadapi masalah-masalah yang dialami saat kehamilan. Adapun peran bidan yaitu secara langsung maupun tidak langsung terhadap manusia mulai dari sejak dalam kandungan sampai saat usia lanjut baik dalam dimensi *promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif*, seperti tertera pada Permenkes no. 65 tahun 2015 pasal 1 ayat 2 : Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektrote-rapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi, komunikasi (Setiawati Budi Ferdiana dan Sudjiwati Ichسانی, 2008 : 150)

Seperti halnya diatas maka seorang bidan dapat memberikan alternatif intervensi, salah satu bentuk pelayanan pada ibu hamil yaitu dengan melakukan *prenatal yoga*. Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *selfhelp* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas *antenatal*, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir.

Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke *hipotalamus* sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur. Senam yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian mengatakan bahwa pengaruh latihan yoga dapat meningkatkan hasil kehamilan yang meliputi peningkatan aliran darah ke *plasenta*, penurunan hormone stres yang berasal dari ibu, dan penurunan produksi hormon yang memicu kelahiran *prematuur* (Rapika, 2018).

Dilakukan pengkajian terhadap ibu hamil untuk menentukan jenis asuhan kebidanan yang akan diberikan dan ditemukan hasil Ny. R G2P1A0 usia kehamilan 38 minggu 6 Hari yang mengeluh rasa tidak nyaman pada kehamilan trimester III sehingga mengganggu pola tidur. Ny. R dengan kasus ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, sehingga tidak berpotensi terjadi komplikasi pada saat kehamilan. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan asuhan kebidanan kehamilan terhadap Ny. R sebagai Laporan Tugas Akhir (LTA) di PMB Mujianah, Amd, Keb. Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat ditarik perumusan masalahnya dalam study kasus ini adalah “Apakah Prenatal Gentle Yoga Terhadap Ibu Hamil Terhadap Ny.R G₂P₁A₀ Usia 25 Tahun Usia Kehamilan 38 Minggu 6 Hari Dapat Mengurangi Ketidaknyamanan Pada Kehamilannya di Trimester III ?”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu Hamil Terhadap Ny.R G₂P₁A₀ Usia 25 Tahun Usia Kehamilan 38 Minggu 6 Hari Dengan Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester III, dengan menggunakan tehnik Prenatal Gentle Yoga dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP.

2. Tujuan khusus

A. Pelaksanaan studi kasus ini diharapkan:

- 1) Melakukan pengkajian data pada ibu hamil terhadap Ny.R melalui pendekatan manajemen kebidanan dengan pola pikir Varney dan dituangkan dalam bentuk SOAP.
- 2) Menginterpretasikan data yang meliputi diagnose kebidanan, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III, melalui pendekatan manajemen kebidanan.
- 3) Merumuskan diagnosa potensial pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III melalui pendekatan manajemen kebidanan.
- 4) Melakukan antisipasi atau tindakan segera pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III melalui pendekatan manajemen kebidanan dan tehnik Prenatal Gentle Yoga.
- 5) Merencanakan tindakan yang menyeluruh sesuai dengan pengkajian data pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III melalui pendekatan manajemen kebidanan.
- 6) Melaksanakan dan mengajarkan tindakan asuhan kebidanan dan tehnik Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.
- 7) Mengevaluasi hasil asuhan dan tehnik Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

- B. Mampu menganalisa kesenjangan antara teori dan kasusnya tadi lapangan termasuk faktor pendukung dan penghambat pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di PMB Mujianah, Amd, Keb. Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan.
- C. Mampu memberikan alternative pemecahan kesenjangan antara teori dan kasus penatalaksanaan pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di PMB Mujianah, Amd, Keb. Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan.

D. Manfaat

1. Manfaat Penulis

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan ibu terhadap Prenatal Gentle Yoga dan dapat memecahkan permasalahan serta mengevaluasi hasil asuhan yang telah diberikan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil terhadap Ny.R dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III di PMB Mujianah, Amd, Keb. Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai metode penilaian pada mahasiswa kebidanan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir, mendidik dan membimbing mahasiswa agar lebih terampil dan professional dalam memberikan asuhan kebidanan, serta sebagai dokumentasi di perpustakaan Prodi Kebidanan Tanjungkarang untuk bahan bacaan dan acuan untuk mahasiswa selanjutnya.

3. Bagi Lahan Praktik

Dapat digunakan sebagai bahan masukan agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kebidanan dalam memberikan asuhan kebidanan melalui pendekatan manajemen kebidanan dan pelayanan entrepreneur.

4. Bagi Klien

Diharapkan klien dapat melaksanakan apa yang telah dianjurkan kepada klien untuk mengurangi komplikasi pada kehamilan dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III.

E. Ruang Lingkup

1. Sasaran

Sasaran asuhan kebidanan ditujukan kepada Ny. R umur 25 tahun G₂P₁A₀ dengan usia kehamilan 38 minggu 6 hari.

2. Tempat

Asuhan kebidanan terhadap Ny. R dilakukan di PMB Mujianah, Amd. Keb.

3. Waktu

Asuhan kebidanan yang diberikan terhadap Ny. R dilakukan tanggal 05 Maret 2019 sampai dengan ibu melahirkan.