

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu tahap kehidupan yang harus dipersiapkan oleh seorang perempuan, dalam proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis karena adanya peningkatan hormon estrogen dan progesteron. Proses adaptasi untuk menghadapi perubahan ini harus sudah disiapkan semenjak awal kehamilan. Persiapan yang matang akan mempunyai peran penting dalam kehamilan (Kamariyah dkk, 2019).

Menurut buku yang dikarang Bobak kehamilan merupakan suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan stres, tetapi berharga karena wanita tersebut menyiapkan diri untuk memberi perawatan dan memiliki tanggungjawab yang lebih besar. Untuk menjadi seorang ibu, seorang remaja harus beradaptasi dari kebiasaan dirawat ibu menjadi seorang ibu yang melakukan perawatan. Seorang dewasa harus mengubah kehidupan rutin menjadi suatu kehidupan yang tidak dapat diprediksi karena merawat bayi. Perasaan cemas seringkali terjadi selama masa kehamilan terutama pada ibu yang labil jiwanya akan mencapai kondisi klimaks pada saat persalinan. Rasa cemas dapat timbul akibat kekhawatiran akan proses kelahiran yang aman untuk dirinya dan bayinya serta rasa nyeri pada proses persalinan (Bobak, 2019).

Resiko tinggi terjadinya gangguan psikologis (ansietas) pada ibu hamil didunia (15,6%) dan ibu pasca persalinan (19,8%), diantaranya Ethiopia, Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe (WHO, 2019). Data Riskesdas (2020) menunjukkan bahwa ansietas pada ibu hamil dapat

mempengaruhi angka kematian ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). di indonesia terdapat 107 juta (28,7%) ibu hamil yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan, kecemasan dan ketakutan pada dosa-dosa atau kesalahan- kesalahan sendiri, ketakutan tersebut berupa rasa takut jika bayi yang akan dilahirkan dalam keadaan cacat, serta takhayul lain.

Data Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2020) penyebab kematian ibu hamil di Provinsi Sumatera Barat dengan komplikasi perdarahan (2,1%), hipertensi dalam kehamilan (1,5%), infeksi (0,9%), gangguan metabolik (0,6%) dan penyebab lain (3,5%). Berdasarkan data Profil Kesehatan Kota Padang (2020) perkiraan jumlah ibu hamil dengan komplikasi yaitu 20% (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020). Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III. Gangguan psikologis pada ibu hamil dapat berpengaruh buruk terhadap perkembangan janin, ibu hamil yang mengalami stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan hambatan perkembangan pada janin, gangguan psikologis tersebut dapat meningkatkan resiko terjadinya komplikasi dalam persalinan.

Stres yang terjadi terus menerus dapat menyebabkan saraf simpatis memacu kerja pernafasan paru-paru guna mengalirkan oksigen ke jantung, sehingga jantung dengan kuat memompa darah guna dialirkan keseluruh tubuh, termasuk yang dialirkan kedalam janin melalui plasenta dalam rahim ibu. Kondisi ini berarti menekan janin dengan kuat, akibatnya janin tergoncang seolah-olah didesak untuk keluar dari rahim, yang dapat menyebabkan kelahiran bayi premature (Kamariyah dkk, 2019).

Pada trimester ketiga (28-40 minggu) ibu hamil akan mengalami ansietas menjelang persalinan terutama pada primigravida. Pada usia kandungan tujuh bulan keatas, tingkat ansietas ibu hamil semakin berat dan sering, seiring dengan mendekatnya waktu kelahiran bayi. Disamping hal tersebut, pada masa trimester ini merupakan masa riskan terjadinya kelahiran bayi premature dan menyebabkan tingginya ansietas pada ibu hamil (Widya Wati,2018). Apabila ansietas yang dialami oleh primigravida terjadi secara berkelanjutan dan semakin meningkat selama proses kehamilan tentu akan berimplikasi pada jiwa ibu dan bayi dalam kandungannya sehingga mempersulit proses persalinan (Bingan, 2019). Hasil penelitian Susiloningsih (2018) ansietas pada ibu hamil trimester III dapat berdampak pada proses persalinan, dimana bisa menghambat proses persalinan, misalnya his tidak teratur, jalan lahir sangat kaku dan sulit membuka, atau posisi bayi tak kunjung turun kepintu atas panggul.

Ansietas dapat diatasi dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat antiansietas, sedangkan terapi nonfarmakologi bisa dilakukan dengan aroma terapi, relaksasi massase, *acupressure*, berdoa, refleksi, *imagery*, meditasi seperti senam yoga (Gadya, 2019). Senam yoga dapat diterapkan pada ibu hamil trimester II sampai III. Senam yoga merupakan sebuah ilmu yang berkaitan antara fisik, mental, dan spiritual manusia untuk mencapai kesehatan yang menyeluruh. Senam yoga juga dapat membantu ibu hamil meningkatkan tidurnya. Biasanya ibu hamil mengalami kesulitan tidur malam maupun siang karena adanya perubahan bentuk tubuh. Senam yoga dilakukan dengan cara

pemusatan pada ritme pernafasan, serta mengutamakan kenyamanan dan keamanan. Gerakan senam yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III. Senam yoga bisa dilakukan dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil. Dalam setiap gerakan senam yoga terdapat manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti memperkuat tubuh selama kehamilan, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan (Widya Wati,2018).

Berlatih senam yoga bagi ibu hamil pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* 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 (Depkes, 2019).

Senam yoga bagi kehamilan memfokuskan perhatian pada ritme nafas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Supiyati, 2018). senam yoga adalah sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester III. Sedangkan menurut Supiyati (2018), senam yoga bagi ibu hamil memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *positions (mudra)*, meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama

kehamilan yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan sehat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Irma, dkk (2020) menyatakan bahwa penerapan senam yoga untuk ibu hamil dapat memberikan keuntungan untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik ibu hamil, memperlancar peredaran darah, mengurangi keluhan kram atau pegal pegal dan mempersiapkan pernafasan, aktivitas otot dan panggul untuk menghadapi proses persalinan.

Hasil penelitian Widya Wati, dkk (2018) tentang “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan di BPM Lasmitasari, S.ST” menyimpulkan bahwa ibu hamil yang teratur melakukan senam yoga sebagian besar responden siap secara fisik dan psikologis menghadapi persalinan, sedangkan penelitian yang dilakukan Ashari, dkk (2019) tentang “Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III” menyimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi senam yoga pada tahap prenatal ibu hamil dapat mengurangi tingkat kecemasan pada ibu hamil.

Data kunjungan Ibu hamil di RSUD. Dr. Rasidin Padang selama penulis berada seminggu tanggal 29 Mei- 04 Juni 2023 dimana pada awal bulan Mei sampai tanggal 04 juni jumlah kunjungan ibu hamil sebanyak 54 orang, dan berdasarkan laporan rekam medik jumlah ibu hamil trimester II sebanyak 22 orang dan trimester III sebanyak 17 orang dimana setelah dilakukan wawancara pada umumnya ibu hamil termasuk Ny. N belum mengetahui terapi nonfarmakologi yang bisa dilakukan untuk mengatasi ansietas pada ibu hamil trimester III dengan penerapan senam yoga bagi ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas, sehingga penulis tertarik untuk mengangkat dan membahas laporan kasus dengan judul “ Asuhan Keperawatan Maternitas pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada Kehamilan Trimester III dengan Penerapan Senam Yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dirumuskan masalahnya yaitu “Asuhan Keperawatan Maternitas pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada Kehamilan Trimester III dengan Penerapan Senam Yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023”.

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan Asuhan Keperawatan Maternitas pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada Kehamilan Trimester III dengan Penerapan Senam Yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023”.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada kehamilan trimester III dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.
- b. Mampu merumuskan diagnosa keperawatan pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada kehamilan trimester III dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.

- c. Mampu menyusun rencana tindakan keperawatan yang tepat pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada kehamilan trimester III dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.
- d. Mampu mengimplementasikan rencana keperawatan pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada kehamilan trimester III dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.
- e. Mampu melakukan evaluasi asuhan keperawatan pada Ny. N G1P0A0H0 dengan Ansietas pada kehamilan trimester III dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.
- f. Mampu menerapkan Evidence Based Nursing terapi dengan Ansietas pada kehamilan trimester III dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.
- g. Mampu melakukan pendokumentasian asuhan keperawatan pada Ny. N G1P0A0H0 di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.

D. Manfaat KIAN

1. Bagi Penulis

Sebagai pengembangan kemampuan penulis sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapati dibangku perkuliahan dan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan motivasi bagi penulis dalam hal karya ilmiah terutama senam yoga bagi ibu hamil.

2. Bagi Penulis Selanjutnya

Hasil penulisan laporan ilmiah akhir Ners ini dapat menjadi tambahan referensi dan masukan bagi mahasiswa profesi Ners yang mengambil peminatan keperawatan maternitas dan sebagai pembanding bagi penulis selanjutnya dengan menggunakan metode lainnya seperti terapi relaksasi massase atau pemberian aroma terapi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Karya ilmiah ini bisa menjadi masukan dan sebagai sumber informasi untuk mahasiswa/i STIKes Alifah Padang dalam merencanakan strategi pelaksanaan asuhan keperawatan maternitas pada ibu hamil trimester III dengan ansietas.

4. Bagi RSUD. Dr. Rasidin Padang

Penulis berharap penulisan karya ilmiah ini dapat dijadikan sumber informasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang asuhan keperawatan maternitas pada ibu hamil trimester III yang mengalami ansietas dengan penerapan senam yoga di Poliklinik Kebidanan RSUD. Dr. Rasidin Padang Tahun 2023.