

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu hal fisiologi yang dialami oleh seorang perempuan dimulai dari masa konsepsi hingga janin lahir. Lama kehamilan normal dihitung dari haid pertama hari terakhir (HPHT) dengan usia kehamilan 40 minggu atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan di bagi menjadi 3 trimester yaitu, trimester pertama mulai dari konsepsi sampai 3 bulan, trimester ke dua mulai dari bulan ke 4 sampai 6 bulan dan semester ke tiga mulai dari bulan ke tujuh hingga 9 bulan (saifuddin 2019). Dalam kehamilan banyak perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologi. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan meningkat dan perubahan pada uterus. Sedangkan perubahan psikologi yaitu perubahan yang bisa terjadi trimester tiga dimana kebanyakan ibu hamil merasakan gejala kecemasan baru, biasanya kecemasan yang timbul adalah kecemasan dalam menghadapi persalinan dan perasaan tanggung jawab dalam mengasuh bayi yang akan dilahirkan. (Roumali 2011)

Kecemasan pada ibu hamil terjadi karena perubahan kadar hormon dalam tubuh. Perubahan kadar hormon pada saat hamil bisa berpengaruh pada kadar zat kimia di otak yang berperan pada pengaturan perasaan. Inilah sebabnya mengapa ibu hamil cenderung gelisah dan cemas. Gangguan cemas yang cenderung sering mengalami adalah ibu hamil dengan usia kehamilan sudah memasuki trimester III. Kecemasan pada ibu hamil memiliki empat tingkat kecemasan seperti kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan kecemasan sangat berat. Kecemasan Komplikasi dalam kehamilan akibat beban psikologi dapat dikurangi ataupun dihilangkan dengan memberikan pengobatan dan aktivitas olahraga selama kehamilan. Jika perubahan psikologi yang dialami oleh Wanita hamil termasuk kecemasan berat biasanya akan mempengaruhi kehidupan janin intrauterine dan kelainan yang timbul tergantung waktu terjadinya beban psikologi tersebut. Pada trimester III biasanya akan mengganggu DJJ hingga melahirkan. Kecemasan yang

terjadi pada ibu hamil trimester III dapat dikurangi dengan pengobatan aktivitas olahraga senam hamil. (Alza and Ismarwati 2018)

Senam hamil adalah terapi latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan psikologis sehingga dapat melakukan persalinan spontan yang cepat dan aman. Senam hamil selama kehamilan dapat mempersiapkan kondisi fisik yang prima saat menjelang hari persalinan tiba, yang secara tidak langsung dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, dan menambah rasa percaya diri ibu dalam melakukan persalinan. Senam hamil bertujuan untuk membuat elastis otot-otot dan ligament yang ada di panggul, memperbaiki sikap tubuh, mengatur kontraksi dan relaksasi, serta mengatur teknik pernafasan yang diperlukan untuk meningkatkan kesiapan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Gerakan senam hamil terkandung reflek relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan ibu hamil. Latihan senam hamil masih didasarkan pada pedoman saat ini yaitu intensitas sedang, dan dilakukan setidaknya 3 kali dalam seminggu dalam waktu 60 menit dengan panduan. Dalam hasil penelitian yang dilakukan Aryani 2017 menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Ibu hamil yang melakukan senam hamil merasakan lebih nyaman dan kecemasannya berkurang. Peneliti menyebutkan senam hamil dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil karena Gerakan senam hamil memberikan rasa tenang dan rileks pada ibu hamil. (Aryani 2017).

Berdasarkan data profil Kesehatan RI pada tahun 2022 jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 4.884.711, dengan cakupan trimester III sebesar 4.336.254 (88,8%)(Kemenkes RI. 2021). Sehingga sasaran program terdiri dari 4.884.711 ibu hamil. Berdasarkan data jumlah ibu hamil di Sulawesi Selatan sebanyak 60.768 ribu ibu hamil, kota Makassar sebanyak 29.789 ibu hamil. (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2015)

Kota Makassar adalah kota yang memiliki 14 kecamatan, salah satunya Kecamatan Mariso, dimana pada Kecamatan Mariso terdapat 6 Puskesmas salah satunya Puskesmas Dahlia yang terletak di Jl. Seroja No. 3 Makassar. Kota

Makassar memiliki jumlah ibu hamil sebesar 29,789, di Kota Makassar memiliki cakupan K1 sebesar 95,13% dan K4 sebesar 86,58%. Puskesmas Dahlia memiliki kunjungan ibu hamil K1 di tahun 2022 sebanyak 87% dan K4 sebanyak 80%. (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan 2015)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Dahlia Kota Makassar pada tanggal 21 Januari 2023 dengan pengambilan data sekunder dari buku catatan ibu hamil jumlah ibu hamil tahun 2022 sejumlah 412 ibu hamil, sedangkan di bulan Februari hingga April 2023 sejumlah 45 ibu hamil trimester III. Dari hasil studi pendahuluan awal pada 45 ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 27 sampai 40 minggu. Terdapat 28 ibu hamil yang mengalami kecemasan dengan menggunakan pengukur kecemasan HARS. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi,Dkk 2019) yang melakukan studi pendahuluan di RSIA Cahaya Bunda Gerokgak Tabanan pada bulan Septembar hingga Desember 2018 sebanyak 145 ibu hamil trimester III. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 9 orang ibu hamil trimester III terdapat 7 orang ibu hamil mengalami kecemasan berat, 1 orang kecemasan ringan, dan 1 orang kecemasan sedang.

Berdasarkan latar belakang data di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu hamil Trimester III Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar Tahun 2023”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar tahun 2023.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik ibu hamil Trimester III yang mengalami kecemasan di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar Tahun 2023
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil Trimester III sebelum dilakukan senam hamil Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar tahun 2023
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III setelah dilakukan senam hamil Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar Tahun 2023.

D. Manfaat Penyusunan Skripsi

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumbangan ilmu pengetahuan khususnya tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Dahlia Kecamatan Mariso Kota Makassar Tahun 2023

2. Manfaat Praktis

a. Bagi ibu hamil

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam upaya penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan senam hamil.

b. Bagi Puskesmas Dahlia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi, bahan penyuluhan, bahan evaluasi dan masukkan bagi instansi Kesehatan dalam penyusunan program Kesehatan khususnya penurunan kecemasan ibu hamil trimester III dengan senam hamil.

c. Bagi tenaga Kesehatan Puskesmas Dahlia

Dapat menjadi bahan masukan untuk tenaga Kesehatan dalam penerapan senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Nama dan judul penelitian	Hasil	Persamaan penelitian	Perbedaan penelitian
1	Farida Aryani, Akbar Raden, Ismawati “ Senam hamil berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada primigravida trimester III di RSIA Sakina Idaman Sleman D.I Yogyakarta.”	Hasil penelitian bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok yang diberi senam hamil lebih rendah-4,3±3,8 dibandingkan kelompok kontrol 0,8±1,2. Hasil uji t-test p-value 0,000010,05.	Menggunakan senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dalam senam hamil untuk ibu hamil trimester III.	Lokasi(RSIA Sakina Idaman Sleman D.I Yogyakarta), waktu(2016), sampel (20), Desain penelitian (pretest-posttest non equevalen control group desain)
2	Luh Listya Wahyuni DKK tahun 2020 Pengaruh Senam Hamil Terhadap tingkat Kecemasan hamil di rumah bersalin Bunda Setia	Ada pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu hamil	Menggunakan senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Tujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil. Analisis data menggunakan Univariat dan Bivariat dan menggunakan SPSS	Lokasi(RS Bersalin bunda setia Denpasar) waktu(2021) populasi 50 ibu hamil yang ikut dan yang tidak ikut senam hamil teknik pengambilan sampel.
3	Dewi NLP, Dkk 2019 “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester II dan III Wilayah Kerja RSIA cahaya bunda	Kesimpulannya menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil.	Menggunakan senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian <i>Quasi Eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest and posttest design</i>	Lokasi(RSIA Cahaya Bunda) waktu (2019) populasi(145) sampel(30)
4	Handayani, Tati Nuryati 2023 “Pengaruh senam hamil terhadap penurunan kecemasan ibu hamil trimester III	Kesimpulannya menunjukkan bahwa ada pengaruh tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil.	Menggunakan senam hamil untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian <i>Quasi Eksperimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest and posttest design</i> Menggunakan alat pengukur kecemasan Hars	Lokasi(Klinik RSKI Bekasi), waktu(Feb 2023) sampel (20) dan hasil rata rata penurunan kecemasan.