

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses yang berawal dari fertilisasi, berlanjut pada proses nidasi atau implantasi kemudian tumbuh dan berkembang sampai janin tersebut siap untuk hidup di luar uterus (Wulandari et al, dalam Kasmiasi et al., 2023). Kehamilan trimester III merupakan periode kritis bagi ibu hamil, karena pada periode ini perubahan fisik dan psikologis meningkat sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Puspitaningrum et al., 2023). Perubahan tersebut tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling berpengaruh karena saling terhubung satu sama lain dan terdapat suatu hubungan sebab akibat (Patiyah et al., dalam Astuti & Rumiati, 2022).

Data Laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya (2022) jumlah ibu hamil di Kabupaten Tasikmalaya sebanyak 29.565 orang. Sedangkan data ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukaraja tahun 2023 sebanyak 929 orang. Data Kemenkes RI (2019) berdasarkan Laporan Nasional Riskesdas 2018 bahwa prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan sekitar 3-17%, di negara maju 10% dan di negara berkembang 25%. Sedangkan Angka kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan di Indonesia berkisar 28,7%.

Adapun ketidaknyamanan yang umum dihadapi oleh ibu hamil trimester III diantaranya sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung,

konstipasi, insomnia, peningkatan kecemasan, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, mood yang tidak menentu, peningkatan berat badan, peningkatan tinggi fundus uteri, dan pembesaran perut (Pudji dalam Beti Nurhayati et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tajmiati, Mardiani, dan Wulandara (2021) di Tasikmalaya kepada 35 orang ibu hamil menyatakan bahwa ketidaknyamanan yang paling sering dialami oleh ibu hamil khususnya pada kehamilan trimester tiga yaitu sakit punggung dengan persentase 74,3%.

Ketidaknyamanan tersebut jika tidak ditangani dengan baik dapat memunculkan terjadinya masalah pada ibu dan mengganggu aktivitas sehari-hari, sehingga dibutuhkan penatalaksanaan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester tiga diperlukan penatalaksanaan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan ketidaknyamanan non farmakologi yaitu dengan cara komplementer. Salah satu komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III yaitu dengan *prenatal yoga*.

Prenatal yoga merupakan gerakan seni olah tubuh dan pernapasan yang bisa dilakukan oleh siapa saja termasuk oleh ibu hamil (Chan et al, dalam Yanti, 2022). *Prenatal yoga* memfokuskan pada teknik pernapasan yang bermanfaat untuk menyeimbangkan energi dan pikiran, sebagai jembatan komunikasi antara calon ibu dan janin yang dikandungnya, dan meringankan rasa ketidaknyaman selama hamil (Beti et al., 2019).

Hasil Penelitian yang dilakukan Laelasari & Wintarsih, (2022) di klinik Nabila Karawang bahwa keluhan ketidaknyamanan ibu hamil trimester III sebelum melakukan *prenatal yoga* dengan keluhan ringan 6,67%, kategori sedang 73,33% dan kategori berat 20%. Setelah melakukan *prenatal yoga* keluhan dalam kategori ringan yaitu 66,67%, kategori sedang 33,33% dan kategori berat tidak ada. Hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Beti Nurhayati et al., (2019) mengenai reduksi ketidaknyamanan kehamilan trimester tiga bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah melakukan *prenatal yoga* pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan.

Di daerah Sukaraja *prenatal yoga* masih jarang dilakukan dibandingkan senam hamil. Senam hamil dilaksanakan satu kali saat kelas ibu hamil di pertemuan ke empat setiap bulannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitriana (2019) mengenai efektifitas senam hamil dan *prenatal yoga* terhadap penurunan ketidaknyamanan pada ibu hamil di Puskesmas Pekkabata didapatkan nilai rata-rata senam hamil yaitu 26 dan nilai rata-rata yoga hamil yaitu 29, hal ini menunjukkan bahwa penatalaksanaan *prenatal yoga* lebih efektif daripada senam hamil.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis melalui penyebaran kuesioner ketidaknyamanan ibu hamil trimester tiga pada tanggal 23 dan 24 Januari 2024 di wilayah Tasikmalaya didapatkan 9 dari 10 ibu hamil mengalami nyeri punggung, 4 dari 10 mengalami kesulitan tidur, 6 dari 10 ibu hamil mengalami kesulitan bernapas, 7 dari 10 ibu hamil mengalami peningkatan kecemasan, 6 dari 10 ibu hamil mengalami kram otot, 5 dari 10

ibu hamil mengalami kontraksi palsu, dan 2 dari 10 ibu hamil mengalami konstipasi. Selama ini ibu hamil di Sukaraja menganggap bahwa ketidaknyamanan pada kehamilan trimester tiga merupakan hal yang wajar terjadi selama kehamilan sehingga upaya yang mereka lakukan untuk mengurangi ketidaknyamanan dengan menggunakan koyo ketika mengalami nyeri punggung dan kram otot, serta belum ada upaya penatalaksanaan *prenatal yoga* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester tiga.

Dengan penatalaksanaan *prenatal yoga* untuk mengurangi ketidaknyamanan pada trimester tiga, bidan dapat memberikan asuhan *prenatal yoga* sebagai alternatif yang efektif untuk mengurangi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester tiga. Dari uraian tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan kehamilan pada Ny. N G1P0A0 Hamil 35-36 minggu dengan ketidaknyamanan menggunakan *prenatal yoga* di Kelurahan Sukaraja.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan dan melakukan asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan trimester tiga dengan *prenatal yoga*.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat melakukan pengkajian data subjektif pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan pada trimester tiga.
- b. Dapat melakukan pengkajian data objektif pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan pada trimester tiga.

- c. Dapat merumuskan analisa data pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan pada trimester tiga.
- d. Dapat melakukan penatalaksanaan dan evaluasi sesuai dengan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester tiga.
- e. Dapat melakukan pendokumentasian dengan metode SOAP pada asuhan kebidanan kehamilan trimester tiga.

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Klien

Ibu hamil dapat memperoleh pemahaman mengenai efektivitas yoga sebagai alternatif untuk menurunkan ketidaknyamanan pada kehamilan.

2. Bagi Pelaksana

Dapat bermanfaat untuk menambah wawasan dan keterampilan dalam mengidentifikasi pendokumentasian asuhan kebidanan dengan metode SOAP pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III.

3. Bagi Bidan dan tenaga kesehatan lain

Bidan dapat meningkatkan mutu pelayanan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan cara memberikan asuhan *prenatal yoga* dalam upaya menurunkan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Laporan Tugas Akhir ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi pendidikan sumber bacaan di perpustakaan untuk menambah wawasan mengenai asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan trimester III menggunakan *prenatal yoga*.