

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan adalah proses di mana janin tumbuh dan berkembang di dalam rahim setelah sel telur dibuahi oleh sperma. Selama masa kehamilan, tubuh mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun hormon. Saat proses kehamilan hormon estrogen dan progesteron semakin meningkat. Hal tersebut mempengaruhi berbagai perubahan dalam tubuh ibu hamil. Perubahan ini terjadi secara bertahap dalam tiga trimester. Pada trimester pertama, ibu hamil biasanya mengalami mual, muntah, sering buang air kecil, kelelahan, serta perubahan emosi yang membuatnya lebih sensitif dan mudah marah. Memasuki trimester kedua, nafsu makan meningkat, berat badan bertambah, dan perut mulai membesar. Selain itu, payudara juga semakin besar sebagai persiapan untuk menyusui. Pada trimester ketiga, janin mulai aktif bergerak, payudara menjadi lebih kencang, puting susu menghitam, dan ibu mungkin mengalami kontraksi ringan serta peningkatan suhu tubuh (Abdullah *et al.*, 2024).

Pada trimester ketiga kehamilan, rasa cemas sering kali meningkat karena ibu hamil mengalami berbagai perasaan campur aduk. Di satu sisi, mereka merasa kuat dan siap menghadapi persalinan, tetapi di sisi lain, muncul ketakutan, kegelisahan, serta harapan dan kebahagiaan yang bercampur menjadi satu. Kecemasan ini semakin intens saat mendekati waktu kelahiran. Beberapa penyebab utama kecemasan pada trimester ketiga meliputi rasa takut akan kematian saat melahirkan, trauma dari pengalaman persalinan sebelumnya, perasaan bersalah atau berdosa, serta ketakutan terhadap kemungkinan bayi lahir dengan kondisi cacat. Selain itu, ibu hamil juga merasa gelisah tentang proses persalinan dan bagaimana kehidupan mereka akan berubah setelah kelahiran bayi. Semua faktor ini dapat mempengaruhi kondisi emosional ibu hamil menjelang persalinan (Yanti, Kurnia Utami dan Dwi Maulina, 2020).

Salah satu ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil pada trimester ketiga adalah nyeri punggung. menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi karena beban tubuh yang semakin berat harus ditopang oleh punggung,

sehingga menimbulkan tekanan berlebih. Selain itu, hormon rileksin yang dilepaskan selama kehamilan juga berperan dalam mengendurkan sendi-sendi di sekitar panggul. Sendi yang mengendur ini dapat memengaruhi keseimbangan dan postur tubuh, yang pada akhirnya memicu timbulnya nyeri punggung. Selain itu, perempuan yang bekerja sambil mengurus rumah tangga menghadapi tantangan besar karena harus menjalankan dua peran sekaligus. Beban aktivitas yang berat ini dapat memengaruhi kesehatan ibu hamil, baik secara fisik maupun mental. Tugas rumah tangga yang melelahkan, ditambah dengan tekanan pekerjaan, sering kali menyebabkan stres yang berdampak pada kondisi psikologis ibu hamil. Kurang istirahat tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kehamilan, seperti meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, gangguan tidur, serta memengaruhi pertumbuhan janin. Oleh karena itu, ibu hamil yang bekerja perlu mendapatkan dukungan dari keluarga dan lingkungan kerja agar dapat menjaga kesehatannya selama masa kehamilan (Saleha, Delfina, & Maiyulis, 2019) dalam (Syahidah Marwah *et al.*, 2023).

Menurut Wardani dan Herlina (2022) perubahan fisiologis yang ibu alami sering kali membuat cemas dan stres. Terapi komplementer dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah tersebut. Banyak penelitian telah mengembangkan dan membuktikan secara ilmiah berbagai metode untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami pada ibu hamil trimester 3. Salah satu terapi komplementer yang bisa dilakukan selama kehamilan untuk mengatasi ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester 3 adalah dengan melakukan yoga (Nurasih, Wahyuni dan Badriah, 2024).

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurasih, Wahyuni dan Badriah, (2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh cukup besar sebelum dan sesudah mengikuti terapi yoga GCL. Terapi ini dilakukan selama ± 30 menit dalam satu sesi, dengan jadwal dua kali seminggu selama tiga minggu. Gerakan yoga yang digunakan dalam terapi ini terdiri dari beberapa pose yang memiliki manfaat berbeda. *Tadasana* (*Mountain Pose*) membantu memperbaiki keseimbangan dan postur tubuh. *Vrikshasana* (*Tree Pose*) melatih tubuh agar

lebih stabil. *Bhujangasana* (*Cobra Pose*) berguna untuk menguatkan otot punggung dan meningkatkan kelenturan. *Paschimottanasana* (*Seated Forward Bend*) membantu meregangkan otot bagian belakang tubuh, sementara *Shavasana* (*Corpse Pose*) berfungsi sebagai teknik relaksasi yang efektif untuk mengurangi stres. Terapi yoga GCL ini memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan kelenturan tubuh, memperkuat otot, menjaga keseimbangan, serta memberikan ketenangan pikiran yang bisa membantu mengurangi stres dan rasa cemas. Selain itu, *Prenatal* yoga GCL juga bisa membantu mengurangi nyeri punggung dan tekanan pada sendi yang sering dirasakan selama kehamilan. Untuk mendukung jalannya terapi ini, beberapa alat yang digunakan antara lain matras yoga sebagai alas latihan, aroma terapi *air diffuser aromaterapi lavender*, *timer* untuk mengatur durasi sesi, musik relaksasi gamelan Cirebon agar meditasi lebih nyaman, serta panduan gerakan atau instruktur agar teknik yang dilakukan benar dan hasilnya lebih optimal.

Puskesmas Beber terletak di wilayah Kabupaten Cirebon dan menjadi salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang aktif dalam memantau kesehatan ibu hamil. Berdasarkan data Puskesmas Beber (2025) dari bulan Januari, jumlah total ibu hamil yang tercatat sebanyak 97 orang. Dari jumlah tersebut, terdapat 15 ibu hamil pada trimester pertama, 51 pada trimester kedua, dan 34 ibu hamil pada trimester ketiga. Pada kunjungan ibu hamil trimester ketiga, mulai muncul berbagai keluhan ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, hingga nyeri pada perut bagian bawah. Puskesmas Beber telah memberikan beberapa solusi melalui pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) yang dibuka setiap hari Senin, Selasa, Rabu, dan Sabtu. Salah satu bentuk pelayanan adalah memberikan konsultasi kepada ibu hamil trimester ketiga yang mengeluh nyeri pinggang, seperti anjuran untuk tidak terlalu lelah saat beraktivitas dan melakukan peregangan sebelum atau sesudah beraktivitas. Selain itu, Puskesmas juga rutin mengadakan kelas ibu hamil dan senam hamil bersama yang dilakukan satu kali setiap bulan di Posyandu masing-masing desa. Namun, upaya tersebut dirasa masih belum maksimal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis akan melakukan asuhan kepada Ny. K 27 Tahun G2P1A0 Gravida 28-29 minggu dengan ketidaknyamanan pada kehamilan trimester 3 melalui pemberdayaan perempuan berupa *Prenatal* yoga menggunakan instrumen gamelan Cirebon dan *Aromaterapi Lavender* (GCL) di Puskesmas Beber Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

"Bagaimana Asuhan Kebidanan kehamilan dengan Ketidaknyamanan pada Trimester 3 Melalui Pemberdayaan Pada Ny. K Berupa *Prenatal* Yoga Menggunakan Instrumen Gamelan Cirebon *Aromaterapi Lavender* (GCL) di Puskesmas Beber Kabupaten Cirebon Tahun 2025?"

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan Kebidanan Pada Ny. K dengan Ketidaknyamanan pada Trimester 3 Melalui Pemberdayaan Perempuan Berupa *Prenatal* Menggunakan Instrumen Gamelan Cirebon *Aromaterapi Lavender* (GCL) di Puskesmas Beber Kabupaten Cirebon Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian data subjektif dan objektif yang terfokus pada klien.
- b. Mampu menegakkan analisis berdasarkan data subjektif dan objektif pada klien
- c. Mampu melakukan penatalaksanaan yang tepat sesuai dengan analisis dan kebutuhan klien.
- d. Mampu mengetahui kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoretis

Hasil asuhan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi dalam bidang kebidanan, khususnya dalam memahami serta mengurangi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester 3 melalui *Prenatal* yoga GCL.

2. Manfaat Praktis

Melalui kasus ini, diharapkan dapat menjadi sarana efektif bagi mahasiswa atau tenaga kesehatan dalam mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama pendidikan, khususnya dalam memberikan asuhan kebidanan kehamilan komplementer.