

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung didalam tubuh ibu, yang diawali dengan proses pembuahan, yaitu pertemuan sperma dan sel telur didalam tuba fallopi, yang kemudian tertanam di dalam uterus, dan akan diakhiri dengan proses persalinan (Fathonah, 2016).

Mendekati proses melahirkan, ibu hamil akan sulit untuk mengatur posisi tidur karena diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan, pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada kurangnya pasokan oksigen yang masuk kedalam otak sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur (Sukorini, 2017). Selain itu ibu hamil juga mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, kaki membengkak, dan kram pada kaki. (Marwiyah, 2018)

Laporan Profil Data Kesehatan Indonesia tahun 2017, jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 5.320.550 orang ibu hamil di Indonesia. Di wilayah Provinsi Jawa Tengah sebanyak 590.984 orang ibu hamil. Pada tahun 2012 Kementerian Kesehatan meluncurkan program Expanding Maternal and Neonatal Survival (EMAS) dalam rangka menurunkan angka kematian ibu dan neonatal sebesar 25%. Program ini di laksanakan di Provinsi dan Kabupaten dengan jumlah kematian ibu dan neonatal yang besar. Jika di tinjau berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015, Kondisi AKI di Indonesia sudah mengalami penurunan dari tahun 2012 sebanyak 359 kematian ibu dan pada tahun 2015 sebanyak 305 kematian ibu (Kemenkes, 2018).

Menurut National Sleep Foundation (2007) dalam Sukorini, (2017) perempuan hamil yang mengalami beberapa gangguan tidur mencapai 79%, sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni 7-8

jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Hal ini tergantung pada saat umur ibu hamil dan stamina yang di rasakan ibu.

Berdasarkan data laporan rutin yang di terima dari Bidan Desa, Puskesmas dan Rumah Sakit adalah terjadi 4 kematian ibu nifas, pada tahun 2016 angka kematian maternal sebesar 94.83/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian mengalami penurunan pada tahun 2017 sebesar 31.94/100.000 kelahiran hidup. Jumlah kematian ibu berada di 4 kecamatan yang masing-masing 1 kematian ibu yaitu di kecamatan Gatak, Grogol, Baki, Sukoharjo (Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2017).

Kurangnya pengetahuan ibu hamil akan pentingnya melakukan senam hamil menimbulkan ibu mengalami keluhan-keluhan yang timbul khususnya pada kehamilan trimester III menjelang persalinan ibu akan mengalami gangguan tidur, nyeri punggung, bahkan sesak nafas, Upaya-upaya yang dapat di lakukan untuk mengatasi keluhan yang di rasakan ibu hamil dan gangguan tidur pada ibu hamil antara lain dengan cara melakukan olahraga ringan, olahraga yang di peruntukkan bagi ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Jenis olahraga yang yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk olahraga yang terstruktur (Herdiani, 2019).

Senam hamil terbukti dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan. Kegiatan ini mengakibatkan meningkatnya konsumsi oksigen untuk tubuh, aliran darah jantung, dan curah jantung. Dengan melakukan senam hamil akan membantu fungsi jantung sehingga para ibu hamil akan merasa lebih sehat bugar dan sesak nafas bahkan bisa berkurang sehingga ibu hamil lebih merasa nyaman (Herdiani, 2019).

Salah satu manfaat senam hamil yang di lakukan secara teratur dan terukur yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur, menguasai teknik-teknik pernafasan dan dapat mengatur ketenangan diri ibu hamil (Herdiani, 2019). Senam hamil berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester III, karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Herdiani, 2019).

Menurut Intan, (2017) Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*, *booklet* termasuk salah satu jenis media grafis yaitu media gambar, *Booklet* adalah buku berbentuk kecil dan tipis, tidak lebih dari 30 lembar bolak balik, berisi tentang gambar dan tulisan. Istilah *booklet* berasal dari buku leaflet artinya media *booklet* merupakan perpaduan antara leaflet dan dengan format (ukuran) yang kecil seperti leaflet.

Dapat disimpulkan dari uraian diatas bahwa masalah yang ditemukan yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil akan pentingnya melakukan senam hamil untuk mengatasi keluhan-keluhan yang dirasakan ibu hamil pada kehamilan trimester III dengan cara melakukan senam hamil.

Dari masalah yang ada pada uraian diatas maka penulis tertarik untuk meningkatkan pengetahuan dengan media *booklet* tentang Atasi Gangguan Tidur Pada Ibu Dengan Senam Hamil. Media *booklet* diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang manfaat senam hamil untuk kesehatan ibu dan janin.

B. Luaran

Berdasarkan data yang diuraikan pada latar belakang diatas, maka luaran yang dapat dihasilkan pada laporan ilmiah Tugas Akhir ini adalah dengan `

Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menambah informasi mengenai pentingnya senam hamil untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil melalui media *booklet*.

C. Manfaat

Diharapkan *booklet* dapat memberikan manfaat:

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan *booklet* ini dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya senam hamil.

2. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan dalam tatanan pelayanan keperawatan melalui pemberian *booklet* tentang senam ibu hamil.

3. Bagi Institusi

Menambah sumber bacaan dipergustakaan dan menjadi sumber pengetahuan bagi pembaca serta sebagai informasi ilmiah mengenai senam hamil.