

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan mengalami berbagai perubahan fisiologis diantaranya adalah perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem traktus urinarius, sirkulasi darah dan perubahan fisiologis. Kehamilan umum terjadi, namun kadang tidak sesuai dengan yang direncanakan, sulit diprediksi apakah ibu hamil akan bermasalah selama kehamilan ataupun baik-baik saja (Oktaviani, 2020).

Kehamilan merupakan periode yang unik dalam kehidupan yang berkaitan dengan perubahan hormonal dan fisiologis lainnya pada seorang ibu hamil, perubahan yang terjadi yaitu perubahan fisik maupun psikis, perubahan fisik yang terjadi kadang memberikan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III, seperti nyeri punggung, gangguan sistem perkemihan, keputihan, varises, dan hemoroid, namun ketidaknyamanan yang paling sering ibu rasakan yaitu sakit punggung dimana ibu akan mengalami sakit punggung yang timbul akibat meningkat seiring usia kehamilan. Pada sebagian wanita dapat dibuktikan adanya gerakan simfisis pubis dan sendi lumbosakral, serta relaksasi umum ligamentum-ligamentum panggul (Maryani, Amalia, & Sari, 2020).

Ibu hamil trimester III akan mengalami gangguan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan ibu hamil trimester III diantaranya nyeri punggung dan gangguan kemih. Selama proses kehamilan terjadi perubahan pada fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada saat trimester III yaitu sering buang air kecil, sesak nafas, nyeri pada bagian punggung, nyeri di bagian ulu hati, konstipasi, susah tidur malam, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan (Usman & Badjo, 2021).

Ketidaknyamanan yang dianggap sepele bisa membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Salah satunya yaitu pembengkakan pada kaki dan tangan (oedema) yang dikaitkan dengan kejadian preeklamsia, dimana menjadi salah satu penyebab kematian ibu hamil (Herdiani, 2019).

Salah satu asuhan untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan adalah olahraga, untuk ibu hamil olahraga yang dianjurkan adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu latihan fisik dengan cara melakukan beberapa gerakan khusus tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Melakukan senam hamil selama periode kehamilan dapat membantu ibu hamil melatih pernafasan dan merasa lebih rileks sehingga memudahkan ibu hamil beradaptasi terhadap perubahan fisik selama kehamilan. Tujuan dari senam hamil yaitu untuk mempersiapkan dan melatih otot-otot supaya dapat berfungsi dalam proses persalinan normal. Ibu hamil yang mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif akan menjaga kesehatan tubuhnya dan janin yang dikandungnya secara optimal dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Fatwiany & Nadrah, 2022)

Senam hamil adalah salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, dan dapat meningkatkan kebugaran tubuh selama kehamilan. Pada hal ini, keikutsertaan ibu dalam mengikuti senam hamil masih sedikit. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti tidak ada dukungan dari suami dan kurangnya pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil. Adapun manfaat dari senam hamil yaitu, mengurangi stress selama kehamilan, mengurangi nyeri punggung selama trimester III, dan mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti pre-eklamsia (Putri & Kusumastusti, 2021).

Media yang digunakan dalam memberikan informasi adalah video. Media luaran yang dicapai oleh penulis adalah video yang disusun dengan karya orisinal. Judul video yang disusun oleh penulis adalah senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Penulis memilih judul tersebut karena banyak ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur dan belum mengetahui bagaimana cara untuk mengatasinya. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan melakukan senam hamil. Senam hamil sangat dianjurkan karena sangat penting bagi tubuh yaitu untuk mengurangi stress selama kehamilan, mengurangi nyeri punggung selama trimester III, dan mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti pre-eklamsia.

Video adalah sebuah media yang menggabungkan visula dan audio dalam waktu yang bersamaan sehingga menjadikan gambar-gambar yang bergerak disertai dengan suara yang sesuai dengan kondisi gambar atau keadaan yang ditampilkan. Video memiliki daya tarik yang cukup tinggi karena dapat menampilkan objek yang cukup banyak disertai informasi yang disampaikan cepat dan mudah diingat (Triana, 2023).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, penulis ingin memberikan edukasi melalui pengembangan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dengan mengambil tema senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan media video. Karena video dapat menjadi edukasi pada ibu hamil trimester III untuk menambah wawasan pengetahuan tentang senam hamil.