

BAB I

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang berlangsung sejak konsepsi hingga persalinan. Trimester ketiga kehamilan (minggu ke-28 hingga ke-40) ditandai oleh banyak ketidaknyamanan, baik fisik maupun psikologis, seperti pegal pada punggung bawah, insomnia, kram kaki, sembelit, sesak napas, edema, gangguan mobilitas, serta kecemasan menjelang persalinan (Rahmadhena et al., 2023). Berdasarkan data global dari *World Health Organization* (WHO), ketidaknyamanan pada kehamilan terutama pada trimester ketiga, merupakan kondisi yang umum dialami dan mencakup gejala seperti pegal pada punggung, kram kaki, sesak napas, dan gangguan tidur.

WHO (2023) melaporkan bahwa lebih dari 75% ibu hamil di trimester ketiga mengalami setidaknya satu bentuk ketidaknyamanan fisik atau psikologis yang berdampak pada kualitas hidupnya. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil trimester ketiga yang melaporkan keluhan fisik seperti pegal pada punggung, kaki bengkak, nyeri panggul, dan sulit tidur mencapai 68,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Secara regional, di Provinsi Lampung, laporan Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023 mengungkapkan bahwa sekitar 64,2% ibu hamil trimester ketiga mengalami keluhan ketidaknyamanan, dengan keluhan terbanyak berupa pegal pada punggung bawah, sesak napas, dan kelelahan (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2023). Khusus di Kabupaten Lampung Tengah, survei kesehatan ibu tahun 2023 yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Lampung Tengah menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi, yaitu 70,1% ibu hamil trimester ketiga melaporkan keluhan ketidaknyamanan (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, 2023). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Indonesia mengalami masalah ketidaknyamanan selama periode akhir kehamilan. Kondisi ini sering dikaitkan dengan perubahan fisiologis dan beban mekanis akibat pertumbuhan janin. Faktor yang mempengaruhi tingginya angka ini antara lain beban kerja fisik ibu, akses terbatas terhadap

layanan antenatal yang komprehensif, dan kurangnya edukasi terkait senam hamil sebagai metode pencegahan dan penanganan secara non farmakologis.

WHO dan organisasi internasional lainnya menganjurkan wanita hamil untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit per minggu dengan intensitas sedang, ditambah dua sesi latihan kekuatan otot per minggu (Worska et al., 2025) Namun pada kenyataannya, sebagian besar ibu hamil tidak memenuhi rekomendasi ini karena kekhawatiran akan keselamatan janin, ketidaknyamanan, dan kurangnya dukungan atau informasi dari tenaga kesehatan (Côté et al., 2024).

Senam hamil sangat bermanfaat untuk dilakukan selama kehamilan, karena dapat membantu melatih pernapasan dan membuat ibu hamil merasa rileks sehingga memudahkan adaptasi ibu terhadap perubahan tubuh selama kehamilan (Erlita, 2022). Latihan ini mencakup peregangan, latihan pernapasan, penguatan otot dasar panggul, dan relaksasi. Senam hamil efektif mengurangi nyeri punggung bawah, kelelahan, dan gangguan tidur, serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot yang penting dalam persiapan persalinan (Delgado et al., 2025; Szablewska et al., 2025). Selain itu, penelitian Beetham et al. (2019) menunjukkan bahwa latihan intensitas sedang hingga tinggi pada trimester ketiga tidak berhubungan dengan peningkatan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah, prematuritas, atau pertumbuhan janin terhambat.

Sayangnya, potensi senam hamil belum dimanfaatkan secara optimal, karena tidak semua ibu hamil memiliki akses terhadap kelas senam hamil. Kendala seperti keterbatasan waktu, tenaga, lokasi yang jauh, dan kondisi tubuh yang sudah semakin berat membuat ibu hamil trimester III cenderung sulit menghadiri kelas tatap muka secara rutin. Oleh karena itu, media edukasi berbasis video menjadi alternatif inovatif yang potensial. Fatmawati (2022) melaporkan bahwa video edukasi senam hamil terbukti meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu dalam melakukan senam secara mandiri di rumah. Video memiliki keunggulan visual yang mudah diikuti, meningkatkan daya tarik dan motivasi belajar, dapat diakses dimana saja, dapat diulang dan dilakukan sendiri dengan bimbingan tenaga kesehatan sebelumnya (Wulandari et al., 2022). Selain itu, pendekatan edukatif berbasis media digital juga sejalan dengan perkembangan

teknologi dan preferensi generasi saat ini. Generasi muda cenderung lebih akrab dengan konten berbasis video, sehingga penyajian materi senam hamil dalam format audiovisual akan lebih mudah diterima dan diimplementasikan.

Berdasarkan beberapa paparan studi diatas, peneliti tertarik untuk menyusun Media Edukasi Video Senam Hamil Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Trimester III. Hal ini diperkuat dengan prasurey yang dilakukan pada Desember 2024 di poskesdes purworejo pada saat kelas ibu hamil, bahwa banyak diterima keluhan pegal pada punggung, kram dan bengkak pada kaki juga kesulitan tidur akibat dari tidak dilakukannya senam hamil dengan baik dan benar saat memasuki trimester 2 dan 3. Video edukasi ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya senam hamil serta teknik yang benar dalam melakukannya. Media ini dibuat untuk mempermudah ibu hamil memahami cara mengurangi keluhan yang sering muncul pada trimester kedua dan ketiga, seperti nyeri punggung, kram kaki, dan kesulitan tidur. Selain itu, video ini diharapkan dapat meningkatkan minat ibu hamil untuk melakukan senam hamil secara rutin selama masa kehamilan. Melalui video ini pula, ibu hamil dapat melakukan senam tanpa harus bepergian, karena video dapat ditonton dan diikuti sendiri di rumah setelah mendapatkan bimbingan dari tenaga kesehatan.