

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Masa Kehamilan adalah masa seorang wanita yang membawa embrio menjadi janin di dalam rahim selama 9 bulan 10 hari. Masa kehamilan selalu dinantikan oleh pasangan suami-istri dan mayoritas wanita menganggap bahwa kehamilan adalah salah satu proses menjadi wanita yang seutuhnya sehingga selalu dinantikan dalam penuh semangat (Werdianingsih, 2013). Ibu hamil adalah wanita yang didalam rahimnya terdapat janin (embrio) akibat pembuahan dari sel telur (istri) dan sel sperma (suami) (Reeder *et al.*, 2011). Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dari hari pertama haid terakhir (Widatiningsih dan Christin, 2017).

Kehamilan merupakan sesuatu yang wajar pada wanita yang produktif. Selama masa kehamilan, ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Perubahan fisiologis dapat terjadi pada organ reproduksi, sistem kardiovaskuler, pernafasan, ginjal, integumen, muskuloskeletal, neurologi dan endokrin. Perubahan psikologis meliputi respon emosional akibat perubahan yang terjadi selama kehamilan. Perubahan sosial berupa peran ibu baru yang akan memiliki anak (Mediarti *et al.*, 2014).

Kehamilan akan menyebabkan perubahan pada ibu meliputi perubahan fisik, mental dan sosial yang dapat dipengaruhi oleh faktor fisik, psikologis, lingkungan, sosial, budaya dan ekonomi (Lestari, 2015). Perubahan psikologis pada trimester I yaitu mual, kelelahan, pembesaran payudara, kekhawatiran. Pada trimester II, rasa tidak nyaman kehamilan berkurang dan sudah terbiasa dengan keadaan kehamilan dan pada trimester III yaitu wanita akan khawatir akan persalinan dan perannya menjadi orang tua untuk anaknya (Kumalasaari, 2015). Perubahan fisik dan emosional ibu akan berlanjut sampai pada masa persalinan (Zamriati *et al.*, 2013)

Ibu hamil hendaknya mengetahui tanda bahaya kehamilan agar dapat membedakan kehamilan yang sehat atau kehamilan berbahaya yang perlu mendapatkan pertolongan medis yaitu pendarahan jalan lahir pada kehamilan muda menyebabkan keguguran sedangkan pada kehamilan tua akan membahayakan keselamatan ibu dan janin. Bengkak pada kaki, wajah disertai sakit kepala hebat merupakan tanda keracunan kehamilan. Demam tinggi akibat infeksi bakteri atau malaria. Keluarnya air ketuban sebelum waktunya, gerakan bayi berkurang atau janin tidak bergerak dan trauma pada perut ibu hamil akibat terjatuh (Pudiastuti, 2011).

Berdasarkan tanda bahaya yang terdapat dalam kehamilan, cara yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan kehamilan yaitu pertama, melakukan asuhan kehamilan agar ibu dan bayi sehat selama kehamilan. Kedua, mengonsumsi makanan bergizi untuk mendukung perkembangan janin. Ketiga, istirahat cukup bagi ibu hamil yaitu minimal 15 menit tiap 2 jam. Keempat, menghindari perilaku membahayakan janin dan ibu seperti merokok, minum alkohol yang akan menekan perkembangan susunan syaraf pusat janin. Kelima, melakukan aktivitas secara sederhana yaitu senam hamil, gerak jalan agar sirkulasi darah lancar, pencernaan baik, dan kesulitan tidur berkurang (Vivian dan Sunarsih ; dalam Melati dan Raudatussalamah, 2012).

Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan perkembangan kesehatan janin yang dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik. Penelitian (Yanuarita *et al.*, 2016) menjelaskan bahwa ibu hamil yang sering beraktivitas maka semakin baik kebugaran tubuhnya. Aktivitas fisik untuk ibu hamil seperti olahraga dapat dilakukan tidak lebih 30-60 menit untuk mengurangi kelelahan pada ibu hamil (Aulia, 2014).

Indikator kesehatan kehamilan dapat dilihat dari pengetahuan, sikap dan praktik ibu melakukan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan kehamilan serta mengurangi angka kematian ibu disebabkan komplikasi kehamilan. Penelitian (Nurhidayati, 2016) menyebutkan bahwa ibu yang melakukan aktivitas fisik seperti jalan pagi bermanfaat untuk kesehatan

ibu agar tetap bugar selama kehamilan serta mencegah terjadinya pre-eklampsia yang parah. Penelitian lain (Rusmini, *et al.*, 2017) menyebutkan bahwa ibu yang mengikuti senam hamil atau latihan fisik secara teratur selama hamil akan mengalami persalinan relative spontan dan lebih singkat.

Berdasarkan dari faktor yang mempengaruhi kesehatan kehamilan yang kelima, aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang mengeluarkan tenaga untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Fatmah, 2010). Aktivitas fisik dapat melancarkan peredaran darah, menjaga pencernaan dalam kondisi baik dan mengurangi kesulitan tidur bagi ibu hamil (Melati dan Raudatussalamah, 2012).

Seorang wanita hamil melakukan aktivitas untuk memenuhi kebutuhan dasar agar kesehatan ibu dan bayinya tercapai. Olahraga merupakan salah satu dari aktivitas fisik agar tubuh tetap sehat dan bugar. Aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil yaitu senam hamil, berenang, jalan kaki, senam yoga, senam pilates, senam kegel untuk memperlancar buang air kecil pada ibu hamil, *jogging* (lari kecil ringan dan santai), bersepeda dan aktivitas lain dalam membersihkan rumah seperti mengepel (Werdianingsih, 2013).

Jumlah ibu hamil di Indonesia pada tahun 2015 yaitu sebanyak 5.285.759 jiwa yang merupakan jumlah ibu hamil dari 34 provinsi di Indonesia. Jumlah ibu hamil terbanyak di Indonesia yaitu Jawa Barat sebanyak 979.472 jiwa dan terendah di Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 14.572 jiwa. Jawa Tengah berada pada posisi ketiga untuk jumlah ibu hamil terbanyak di Indonesia sebanyak 612.292 jiwa (Profil Kesehatan Indonesia, 2015).

Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2001 bahwa 90% AKI disebabkan komplikasi kehamilan atau persalinan yaitu perdarahan, infeksi (Widyawati dan Fariani, 2013). Hasil Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012 angka kematian ibu masih tinggi yaitu

359/100.000 kelahiran hidup dan target MDGs pada tahun 2015 yaitu 102/100.000 kelahiran hidup (InfoDATIN Kemenkes RI, 2014).

Jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 sebanyak 612.292 jiwa dari 35 kabupaten atau kota. Jumlah ibu hamil terbanyak di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 terdapat di Kota Brebes sebanyak 36.680 jiwa dan terendah di Kota Magelang sebanyak 1.806 jiwa. Jumlah kelahiran hidup Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 yaitu 556.863 jiwa. Selain jumlah ibu hamil dan kelahiran hidup, Jawa Tengah terdapat kasus kematian ibu pada saat hamil sebanyak 26,33%. Kabupaten Wonogiri berada diposisi ke-28 sebanyak 13.026 jiwa untuk jumlah ibu hamil, posisi ke-27 untuk jumlah kelahiran hidup sebanyak 11.588 jiwa dan posisi ke-21 untuk kematian ibu di Jawa Tengah sebanyak 15 kasus (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015)

Jumlah ibu hamil di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2015 sebanyak 13.026 dari 34 kecamatan di Kabupaten Wonogiri. Jumlah ibu hamil tertinggi di Kecamatan Slogohimo sebanyak 739 jiwa dan terendah di Kecamatan Nguntoronadi pada UPT Puskesmas Nguntoronadi II sebanyak 114 jiwa. Tahun 2015 angka kematian ibu Kabupaten Wonogiri mengalami peningkatan sebanyak 129 per 100.000 kelahiran hidup dari tahun sebelumnya yaitu 83 per 100.000 kelahiran hidup. Kabupaten Wonogiri terdapat kasus kematian ibu baik ibu hamil, ibu bersalin, ibu nifas terbesar pertama di wilayah kerja UPT Puskesmas Kismantoro sebanyak 5 kematian dan terbesar kedua pada Puskesmas Karangtengah sebanyak 3 kematian. Wilayah Kerja UPT Puskesmas Karangtengah memiliki kasus kematian baik ibu hamil, bersalin dan nifas terbesar kedua yang disebabkan oleh faktor pendidikan ibu yang rendah sehingga mempengaruhi pengetahuan terkait kesehatan kehamilan serta faktor umur ibu hamil  $\leq 20$  tahun yang rentan terhadap komplikasi kehamilan (Profil Kesehatan Kabupaten Wonogiri, 2015).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Karangtengah, jumlah ibu hamil pada tahun 2015 di Puskesmas Karangtengah sebanyak 254 jiwa dari lima desa di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah yaitu

Desa Karangtengah sebanyak 36 jiwa, Desa Temboro sebanyak 73 jiwa, Desa Ngambarsari sebanyak 48 jiwa, Desa Jeblogan sebanyak 39 jiwa dan Desa Purwoharjo sebanyak 58 jiwa. Jumlah kelahiran hidup di Puskesmas Karangtengah pada tahun 2015 sebanyak 219 jiwa (Laporan Tahunan KIA UPT Puskesmas Karangtengah Tahun 2015 dan POA Tahun 2016, 2015). Jumlah ibu hamil di Puskesmas Karangtengah meningkat di tahun 2017 yaitu sebanyak 288 jiwa (Laporan Tahunan KIA UPT Puskesmas Karangtengah Tahun 2016 dan POA Tahun 2017, 2016).

Selain terdapat jumlah ibu hamil dan jumlah kelahiran hidup, di Puskesmas Karangtengah pada tahun 2015 terdapat 47 ibu hamil yang mengalami komplikasi dari tiga desa yaitu Desa Karangtengah sebanyak 16 jiwa, Desa Temboro 20 jiwa dan Desa Ngambarsari 11 jiwa dan terdapat 1 kematian ibu. (Laporan Tahunan KIA UPT Puskesmas Karangtengah Tahun 2015 dan POA Tahun 2016, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Januari 2019 melalui wawancara didapatkan 7 responden mengetahui bahwa menjaga kesehatan kehamilan salah satunya dengan aktivitas fisik. Seluruh responden tersebut melakukan aktivitas fisik hanya dengan jalan sehat dan mengerjakan aktivitas rumah tangga seperti mengepel dan menyapu, 4 dari 7 responden melakukan aktivitas fisik seperti jalan sehat di pagi hari secara tidak teratur dan 1 dari 7 responden pergi berkebun dengan berjalan kaki melewati area perjalanan yang menanjak atau curam serta 3 dari 7 responden yang merasakan lemas saat hamil.

Terdapat 5 ibu hamil berpendidikan terakhir Sekolah Menengah Pertama (SMP) sehingga akan berpengaruh pada penerimaan informasi terkait kesehatan kehamilan. Seluruh responden mengetahui informasi tentang aktivitas fisik kehamilan hanya dari bidan, mereka mengatakan bahwa bidan memberikan informasi ketika hamil harus banyak bergerak sehingga akan memperlancar proses persalinan, tetapi bidan belum menjelaskan mengenai jenis-jenis aktivitas fisik serta waktu yang diperlukan untuk beristirahat dan beraktivitas pada saat hamil. Terdapat 4

ibu hamil yang berusia  $\leq 20$  tahun, dimana usia ini rentan terhadap terjadinya komplikasi kehamilan.

Data yang diperoleh dari uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang penelitian ini rumusan masalah yang dapat diambil yaitu “Bagaimana aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri?, Adakah keterkaitan karakteristik ibu dengan aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri dan Adakah keterkaitan pengetahuan, sikap dan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri?”

## **C. TUJUAN**

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Tujuan Umum  
Menganalisis pengetahuan, sikap dan praktik terkait aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.
2. Tujuan Khusus
  - a. Mengetahui karakteristik ibu yang melakukan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.
  - b. Mengetahui pengetahuan ibu tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.

- c. Mengetahui sikap ibu tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.
- d. Mengetahui praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja puskesmas Kabupaten Wonogiri.
- e. Menganalisis keterkaitan antara pengetahuan dengan sikap ibu tentang aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.
- f. Menganalisis keterkaitan antara pengetahuan dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.
- g. Menganalisis keterkaitan antara sikap dengan praktik aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Karangtengah Kabupaten Wonogiri.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Bagi peneliti  
Menambah pengetahuan dan dapat digunakan sebagai pengembangan kompetensi diri sesuai dengan keilmuan yang diperoleh selama perkuliahan berlangsung.
2. Bagi STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Menambah referensi kepustakaan dan dapat digunakan untuk masukan yang menjadi dasar perbandingan bagi peneliti yang akan datang.
3. Bagi Puskesmas  
Dapat digunakan sebagai informasi tambahan serta masukan dalam meningkatkan pelayanan tindakan keperawatan, mengurangi kejadian AKI dan meningkatkan kesehatan yang optimal khususnya bagi ibu hamil di Puskesmas Karangtengah.

4. Bagi Ibu hamil

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan ibu hamil untuk menambah kesadarannya melakukan aktivitas fisik ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan sehingga lancar dalam proses persalinan dan menurunkan angka kejadian kematian ibu dan anak.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Menjadi masukan, acuan dan perbandingan dalam mengembangkan dan melakukan penelitian tentang menjaga kesehatan kehamilan ibu hamil.

#### E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Labensy *et al.*, (2017) yang berjudul Hubungan Aktivitas Dan Seksualitas Dengan Kelancaran Persalinan Pada Ibu Primipara Di Puskesmas Pallangga Kabupaten Gowa. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara aktivitas dan seksualitas dengan kelancaran persalinan pada ibu primipara di Puskesmas Pallangga. Desain penelitian ini dengan metode *survey analitik* dan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan 40 sampel. Variabel bebas penelitian ini yaitu aktivitas dan seksualitas, sedangkan variabel terikatnya yaitu kelancaran persalinan. Hasil penelitian ini didapatkan 23 responden dengan aktivitas cukup persalinan lancar, 3 responden aktivitas cukup persalinan tidak lancar, 14 responden aktivitas kurang persalinan lancar dan 9 responden aktivitasnya kurang persalinan tidak lancar. Seksualitas rutin persalinan lancar sebanyak 26 responden, 6 responden seksualitasnya rutin persalinan tidak lancar, 2 responden seksualitas tidak rutin persalinan lancar dan 6 responden tidak rutin persalinan tidak lancar. **Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variable bebas yaitu seksualitas yang dilakukan ibu hamil dan variabel terikatnya tentang kelancaran persalinan. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan sama-sama



meneliti tentang aktivitas yang dilakukan ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan.

2. Murtiningsih (2017) yang berjudul Hubungan Aktivitas ibu hamil Dengan Kejadian Persalinan Prematur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik ibu pada saat kehamilan dengan kejadian prematur. Variabel bebas penelitian ini yaitu aktivitas ibu hamil dan variabel terikatnya yaitu kejadian prematur. Desain penelitian ini korelatif dengan pendekatan *cross sectional* dan tehnik sampling *accidental sampling* sebanyak 27 responden. Hasil penelitian ini sebanyak 8 dari 16 responden (44%) beraktivitas ringan mengalami persalinan prematur dan 8 dari 16 responden (88,9%) beraktivitas berat mengalami persalinan prematur.

**Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada variable terikatnya yaitu kejadian prematur. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang aktivitas fisik ibu hamil.

3. Nurlaela dan Diyah (2018) yang berjudul Gambaran Kesehatan Ibu Hamil Berdasarkan Aktivitas Kerja Di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kesehatan ibu hamil berdasarkan aktivitas kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian ini yaitu deskriptif dengan alat pengumpulan data menggunakan kuisisioner. Pengambilan sampel dengan tehnik *accidental sampling* yaitu dengan 41 responden ibu hamil trimester II di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan. Variabel bebas penelitian ini yaitu kesehatan ibu hamil dan variable terikatnya yaitu aktivitas kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan pekerjaan ibu rumah tangga 24 responden (58,5%), pekerjaan buruh jahit 12 (29,3%). Terdapat 24 responden (58,5%) posisi tubuh baik dalam bekerja, 20 responden (48,8%) ibu hamil beresiko sedang terjadinya trauma fisik, 4 responden (9,7%) beresiko tinggi terjadinya trauma fisik dalam bekerja karena membungkuk. Ibu hamil beresiko tinggi terjadinya trauma fisik karena mengangkat barang dalam bekerja 2 responden (4,9%) dn 21 responden (51,2%) beesiko sedang terjadi

trauma fisik. Terdapat 35 responden (85,4%) beresiko kecil terjadi kelelahan bekerja karena waktu istirahat yang ditentukan dalam satu hari kerja, 7 responden (17,1%) waktu bekerja dalam satu hari lebih dari dua belas jam beresiko tinggi kelelahan dan 21 responden (51,2%) beresiko kecil kelelahan mengingat waktu kerja satu hari kurang dari tujuh jam. **Perbedaan** dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada aktivitas kerja. **Persamaan** dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu sama tentang aktivitas ibu hamil dalam menjaga kesehatan kehamilan.