

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada wanita yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari atau 40 minggu 9 bulan 7 hari, dihitung dari pertama haid terakhir (Wijayanti & Suwito, 2017). Fase kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester I berlangsung selama 12 minggu, trimester II berlangsung selama 15 minggu, dan trimester III berlangsung selama 11 minggu.

Pada saat hamil, ibu akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologis baik pada trimester I, trimester II dan Trimester III. Ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis pada sistem reproduksi yaitu vagina dan vulva tampak lebih merah dan kebiruan. Perubahan pada payudara yaitu mammae akan membesar, lebih tegang dan tambah hitam. Ibu hamil akan mengalami perubahan juga pada system endokrin, system kekebalan, system perkemihan, pencernaan, musculoskeletal, kardiovaskular, integument dan metabolisme (Kuswanti, 2014).

Maka dari itu, pada setiap perubahan pasti akan mengalami masalah pada tubuh. Masalah yang mungkin terjadi yaitu Ibu hamil rentan terhadap infeksi vagina khususnya jamur, Ibu hamil sering mengalami *urinary frekuensi* atau sering berkemih, Ibu hamil akan mudah terkena infeksi pada saluran perkemihan, Ibu hamil sering terjadi mual dan muntah, kulit berminyak dan dapat timbul jerawat (Kuswanti, 2014).

Sebagian besar kehamilan berjalan dengan baik dan lancar, akan tetapi ada juga yang mengalami gangguan dalam kehamilan atau mendapat masalah dalam masa kehamilannya. Contoh masalah yang rentan dialami ibu hamil yaitu preeklamsia, diabetes gestasional dan kehamilan lewat waktu. Maka dari itu ibu hamil disarankan untuk melakukan pemeriksaan rutin mulai dari trimester I sampai trimester III. Sebagai upaya pencegahannya, ibu hamil bisa menerapkan pola hidup sehat (Wardhana, 2023).

Angka Kematian Ibu dipengaruhi oleh kondisi kesehatan lingkungan, tingkat pendidikan / pengetahuan ibu, status gizi dan pelayanan kesehatan. Untuk tahun 2021 Angka Kematian Ibu (AKI) adalah  $45 / 14.707 \times 100.000 = 305,98 / 100.000$  Kelahiran Hidup, dan mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan AKI pada Tahun 2020 sebesar  $108 / 100.000$  Kelahiran Hidup. Sedangkan jumlah kasus kematian ibu

meningkat di Tahun 2021 sebanyak 45 kasus kematian. Penyebab kematian ibu terbanyak disebabkan karena COVID sebanyak 29 kasus, PEB / Hipertensi dalam kehamilan sebanyak 7 kasus, perdarahan sebanyak 4 kasus, sepsis sebanyak 2 kasus, gangguan sistem peredaran darah sebanyak 1 kasus, gangguan sistem metabolik sebanyak 1 kasus dan lain-lain sebanyak 1 kasus. Kejadian kematian ibu sejumlah 45 terdiri dari 19 kematian ibu hamil (42,26%), 3 kematian ibu bersalin ( 6,7 % ) dan 23 kematian ibu nifas (51,1%) (Dinkes, 2021).

Pola hidup sehat ialah usaha seseorang yang berkeinginan menjadi sehat dengan cara mengubah hidupnya, guna memiliki tubuh yang sehat dan terhindar dari penyakit. Maka dari itu gaya hidup sehat adalah suatu proses dalam berkelangsungan hidup guna mencapai pola hidup sehat dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang dapat mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga, khususnya pada wanita hamil (Mardatillah, 2018). Pola hidup sehat sangat penting diterapkan untuk menjaga kesehatan ibu dan janinya.

Salah satu perawatan pada ibu hamil diantaranya yaitu, menjaga kebersihan dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum dan sesudah makan, setelah buang air besar dan buang air kecil, menyikat gigi dengan benar dan teratur dua kali sehari, membersihkan area payudara dan kemaluan, mengganti pakaian dalam setiap hari, dan ibu hamil perlu melakukan aktivitas fisik. Ibu hamil yang sehat dapat melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan memperhatikan kondisi ibu dan janin yang dikandungnya.

Fenomena dalam menjaga kesehatan pada saat hamil dan perlunya pengetahuan untuk menjaga kehamilan serta budaya memeriksakan diri dan berkonsultasi ke dokter kandungan diperlukan untuk mengetahui perkembangan kehamilan. Ibu hamil sangat sensitif kesehatannya maka dari itu perlu kehati-hatian dalam menjaga kesehatan dengan cara berikhtiar, menjaga pola makan, menjaga waktu untuk istirahat dan mengatur pola pikir yang sehat agar tidak terjadi stress. Cara tersebut merupakan suatu upaya yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan kandungan.

Ibu hamil sering tidak menyadari kebiasaan menyepelekan hal-hal kecil yang ternyata besar pengaruhnya terhadap kesehatan janin. Memang tidak mudah merubah kebiasaan yang melekat dalam keseharian. Dibutuhkan tekad yang kuat untuk menyiapkan generasi penerus yang berkualitas, tidak hanya pintar secara akademik namun juga pandai bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, tugas baru ibu hamil

bertambah yakni penyeimbangan antara *intelligen quotient (IQ)* dan *Emotional quotient (EQ)*, karena memiliki bayi yang terlahir sehat dan cerdas tentu saja menjadi dambaan setiap para orang tua.

Ada beberapa kasus yakni tingginya angka kematian ibu dan bayi di Indonesia disebabkan kurangnya pengetahuan ibu tentang permasalahan yang dapat timbul dalam kehamilan, pemeriksaan kehamilan yang kurang akurat, penanganan persalinan yang tidak baik, kesulitan mendapatkan atau menjangkau fasilitas kesehatan, sedangkan penyebab keguguran juga diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, diantaranya mengkonsumsi *junk food*, rokok dan minuman keras (Ana Pujiastuti, 2014).

Fenomena di masyarakat, pengalaman waktu saya praktik di Rumah Sakit masih banyak ibu hamil yang belum menerapkan pola hidup sehat, baik dari pola makan, pola istirahat, pola gerak atau olahraga dan personal hygiene. Sehingga berakibat kepada bayinya, bahkan terdapat ibu hamil yang bermasalah pada masa kehamilannya. Dari kebanyakan ibu hamil malas untuk melakukan pola gerak atau olahraga dan juga terdapat ibu hamil yang tidak memperhatikan pola makan. Kebanyakan ibu hamil hanya makan yang mereka inginkan tanpa melihat kualitas dan kuantitas makanan serta frekuensi makanan tanpa menyesuaikan gizi seimbang, sehingga masih banyak bayi yang lahir dengan berat badan lahir rendah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Maret 2023 di Puskesmas Wedi. Didapatkan data ibu hamil pada bulan Januari - Maret 540 orang dengan berbagai komplikasi antara lain ibu hamil yang mengalami anemia berjumlah 3 orang, ibu hamil yang mengalami KEK 6 orang, dan ibu hamil yang mengalami pre-eklamsia atau eklamsi 3 orang.

Maka dari itu, penulis tertarik meneliti tentang **“Gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil di Puskesmas Wedi”** untuk mengetahui penerapan-penerapan pola hidup sehat yang harus dilakukan pada ibu hamil demi menjaga kesehatan ibu dan janin serta mengetahui aspek-aspek kesehatan yang harus diketahui ibu hamil selama masa kehamilan.

## **B. Rumusan Masalah**

Pada setiap perubahan pasti akan mengalami masalah pada tubuh. Masalah yang mungkin terjadi yaitu Ibu hamil rentan terhadap infeksi vagina khususnya jamur, Ibu hamil sering mengalami *urinary frekuensi* atau sering berkemih, Ibu hamil akan mudah

terkena infeksi pada saluran perkemihan, Ibu hamil sering terjadi mual dan muntah, kulit berminyak dan dapat timbul jerawat. Banyak ibu hamil yang belum menerapkan pola hidup sehat, baik dari pola makan, pola istirahat, pola gerak atau olahraga dan personal hygiene, misalnya terdapat ibu hamil yang masih mengenakan pakaian yang ketat saat hamil, malas untuk mandi, jarang mengganti pakaian setiap hari, tidak rutin control akan kehamilannya dan tidak membersihkan area kemaluan setelah buang air kecil. Pola hidup sehat diperlukan bagi ibu hamil, perlunya pengetahuan untuk menjaga kehamilan serta budaya memeriksakan diri dan berkonsultasi ke dokter kandungan diperlukan untuk mengetahui perkembangan kehamilan. Ibu hamil sangat sensitif kesehatannya untuk itu perlu kehati-hatian dalam menjaga kesehatannya, baik dari menjaga pola makan, menjaga waktu untuk istirahat dan mengatur pola pikir yang sehat agar tidak stress, itu merupakan upaya yang harus dilakukan demi kesehatan kandungan. Berdasarkan uraian diatas, maka pertanyaan penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wedi”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran Pola Hidup Sehat Pada Ibu Hamil di Puskesmas Wedi.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden, meliputi usia kehamilan, usia ibu, pendidikan, pekerjaan dan paritas.
- b. Mendeskripsikan gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil
- c. Mendeskripsikan gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil berdasarkan usia responden
- d. Mendeskripsikan gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil berdasarkan usia kehamilan
- e. Mendeskripsikan gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil berdasarkan pendidikan
- f. Mendeskripsikan gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil berdasarkan pekerjaan
- g. Mendeskripsikan gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil berdasarkan graviditas

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Bagi Institusi diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan informasi dan referensi. Bagi perpustakaan dan mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, baik penelitian serupa atau penelitian yang lebih kompleks mengenai gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman, evaluasi serta pengetahuan tentang pola hidup sehat pada ibu hamil meliputi pengertian pola hidup sehat, makan-makanan yang harus dikonsumsi selama mengandung.

###### b. Bagi Perawat

Sebagai tambahan referensi dan informasi dalam hal kepustakaan terutama untuk mengetahui hal-hal yang terkait dengan pola hidup sehat pada ibu hamil.

###### c. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau evaluasi dalam meningkatkan kualitas pelayanan ibu hamil dan sebagai sumber informasi untuk mengetahui gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Wedi.

###### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya khususnya penelitian mengenai gambaran pola hidup sehat pada ibu hamil.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. (Santi & Riana, 2016) meneliti tentang “Pola Hidup Sehat Bagi Wanita Hamil Menggunakan Sistem Pakar”.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif, penelitian ini menggunakan Teknik sampling tunggal dengan jumlah sampel 10 orang. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat pada wanita hamil dapat berpengaruh pada kesehatan, ditunjukkan dari table 3 responden 1 pada trimester 1 memperoleh presentase jawaban 55% setelah dilakukan pencocokan data catatan kesehatan ibu hamil yang tertera pada buku KIA, hasil pada table 4

menunjukkan pada trimester 1 responden 1 menerapkan pola hidup sehat dan hasilnya mengalami hamil sehat. Pada trimester 2 diperoleh jawaban 46% setelah dilakukan pencocokan data catatan ibu hamil yang tertera pada buku KIA, responden tidak menerapkan pola hidup sehat sehingga responden mengalami masalah keluar cairan sedikit selama 3 hari. Sedangkan pada trimester 3 diperoleh presentase jawaban 66% setelah dilakukan pencocokan dengan data catatan kesehatan ibu hamil yang tertera pada buku KIA, responden menerapkan pola hidup sehat sehingga responden mengalami hamil sehat.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah teknik pengambilan data menggunakan accidental sampling dan teknik analisa data menggunakan distribusi frekuensi.

2. (Mardatillah, 2018) meneliti tentang “Pola Hidup Sehat Ibu Hamil Dikecamatan Sukajadi Kota Pekanbaru Riau”.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Penelitian ini menggunakan teknik sampling quota sampling dengan jumlah 75 ibu hamil. Teknik analisa data yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini pola hidup sehat ibu hamil yang dilaksanakan selama kehamilan memberikan dampak yang baik dan sehat pada ibu hamil serta janin yang ada dikandungannya. Presentase yang menunjukkan valid data sedang berkisar 6,7% ibu hamil atau 5 ibu hamil yang tidak menghirup bahan-bahan kimia atau cairan gas.

Perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan adalah desain penelitian menggunakan desain penelitian deskriptif, Teknik Pengambilan data menggunakan accidental sampling dan teknik analisa dengan menggunakan distribusi frekuensi.

3. Anita dan Bancin, dkk (2021) meneliti tentang “Pola Makan Ibu Hamil dan Keterkaitannya Dengan Kejadian BBLR di Klinik Niar Kecamatan Tumbak Deli Serdang”.

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dengan jumlah sampel 62 orang. Teknik pengolahan data yang digunakan dengan cara coding, editing, dan tabulating. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara pola makan ibu hamil selama kehamilan dengan kejadian BBLR. Ditunjukkan pada table 3 bahwa BBLR paling banyak ditemukan pada ibu nifas dengan pola makan yang tidak baik selama kehamilan yaitu 30,6%.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah desain penelitian deskriptif, teknik pengambilan data menggunakan accidental sampling, dan teknik analisa data menggunakan distribusi frekuensi.