

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan adalah proses bertemunya sel telur dengan sel sperma yang mengakibatkan terbentuknya janin dalam kandungan. Kehamilan merupakan suatu perubahan dalam rangka melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami dan menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu. Kehamilan merupakan hal yang akan dialami oleh setiap ibu. Masa kehamilan di mulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9bulan 7 hari) di hitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke 4 sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ke7 sampai 9 bulan (Saifuddin,2009).

Kehamilan Trimester III sering kali disebut periode menunggu dan waspada karena ibu sudah merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya dan mulai khawatir dengan diri dan bayinya pada saat melahirkan. Pada saat itu juga merupakan saat persiapan aktif untuk menunggu kelahiran bayi dan menjadi orang tua. Perasaan penuh tekanan yang muncul dalam diri ibu hamil trimester III, karena kehamilan tersebut akan semakin terasa ketika memasuki masa trimester ketiga (bulan ke 7,8,9) masa kehamilan. Masalah yang dihadapi oleh ibu hamil ini dapat terjadi dalam setiap masa kehamillan dari trimester satu hingga trimester ketiga yang merupakan akibat dari perubahan fisiologis dan psikologis pada ibu hamil hingga masalah berat yang menjadi komplikasi kehamilan (Muhimah & Safe'i, 2010).

Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologis antara lain perubahan fisik, perubahan sistem pencernaan, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskuler. Pada ibu hamil terutama saat memasuki trimester ketiga adalah pada hormon progesteron dan estrogen dalam tubuh meningkat sehingga menyebabkan timbulnya mual dan muntah, lemah, lelah serta pembesaran payudara, dan gangguan tidur seperti insomnia (Hani, 2010).

Kehamilan juga menimbulkan perubahan psikologis bagi ibu hamil. Perubahan psikis ini meliputi perasaan takut yang ditimbulkan karena kehamilan

yang menyebabkan perubahan besar pada badan ibu yang dianggap sebagai sesuatu yang baru. Rasa takut saat kehamilan paling sering di karenakan faktor perubahan hormon dan pikiran menjelang persalinan yang dialami ibu hamil, dan terjadinya kecemasan. Kecemasan saat kehamilan akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang berisiko terjadinya hipertensi kehamilan. Disamping itu pada proses kehamilan juga terjadi masalah pada tekanan darah yang menunjukkan peningkatan tekanan darah pada ibu hamil yang berdampak pada hipertensi kehamilan (Mustafa 2012).

Ibu yang mengalami peningkatan tekanan darah saat memasuki trimester ketiga kehamilan, membutuhkan proses adaptasi agar tidak berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah ibu sehingga menyebabkan terganggunya kesehatan ibu dan janin. Salah satu peran dan fungsi yang bisa dilakukan oleh ibu hamil untuk mencapai respon adaptif adalah melakukan olahraga ringan selama 10 minggu, dapat menurunkan tekanan darah diastole pada ibu hamil yang berisiko terhadap hipertensi (Phillips, 2010).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandunganya sehat serta mengurangi masalah masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti hipertensi, nyeri pinggang, sesak napas, susah tidur dan masalah lainnya senam yophytta salah satu olahraga yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi keluhan selama hamil. Senam yophytta bisa juga membantu ibu hamil berpikiran positif untuk menjaga kestabilan emosi, menghilangkan stress dan lain-lain (Muhimah & Safe'i, 2010).

Senam yophytta merupakan salah satu jenis senam hamil, yang memiliki kelebihan dibandingkan jenis senam hamil lainnya. Senam yophytta tidak hanya berfokus pada gerakan fisik saja, melainkan menggabungkan latihan fisik, mental, dan spiritual ibu hamil. Senam yophytta terbukti dapat mengurangi nyeri tulang belakang (low back pain) saat kehamilan, kecemasan dan lama persalinan serta membantu tercapainya persalinan normal (Wijayanti, 2013).

Senam yophytta merupakan suatu perpaduan gerakan harmonis dari yoga, pilates, hypnotherapy serta tai chi. Perpaduan gerakan harmonis dari yoga, pilates, hipnoterapi serta tai chi akan tergabung menjadi senam khusus ibu hamil Yophytta dan akan terasa efek rileksasi pada diri ibu hamil yang

berguna untuk mengatasi ketegangan yang dirasakan selama masa kehamilan berlangsung. Senam hamil metode Yophytta memiliki perbedaan dengan senam hamil lainnya. Perbedaannya adalah senam hamil metode Yophytta bisa dilakukan pada usia kehamilan trimester III atau pada saat proses menjelang persalinan, tetapi tetap harus dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan. Selain itu senam hamil metode Yophytta juga berfokus dalam mengatasi emosional ibu hamil. (Jannah & Widajaka, 2012).

Kelebihan senam Yophytta yaitu menggabungkan latihan fisik, mental, dan spritual. Bertujuan untuk mendapatkan energi positif. Energi positif tersebut di harapkan wanita hamil lebih berfikir positif untuk menjaga kestabilan emosi, menghilangkan stres, mengurangi keluhan selama hamil seperti sakit pinggang, nyeri sendi, morning sickness dan lain sebagainya. Menurut Eli (2011) manfaat dari senam yoga secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil yoga akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinan ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik. (Arsahningsih, 2014).

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten tahun 2017 jumlah ibu hamil di kabupaten klaten selama tahun 2017 mencapai 93%. Ibu hamil yang terbanyak di kecamatan wedi. Hasil study pendahuluan di Puskesmas Wedi Kabupaten Klaten dari hasil wawancara pada salah satu bidan di Puskesmas Wedi ibu hamil yang paling banyak di desa trotok dan melikan. Desa trotok terdapat ibu hamil sebanyak 10 orang pada bulan april-mei dan terdapat ibu hamil trimester III 8 orang dan hanya 4 orang yang melaksanakan senam hamil, desa melikan terdapat ibu hamil sebanyak 15 orang dan terdapat ibu hamil trimester III 13 orang pada bulan april-mei dan jarang ibu hamil yang melaksanakan senam hamil. Saat wawancara oleh salah satu bidan desa dan ibu hamil untuk pelaksanaan kelas ibu hamil terdapat jadwal yang sudah ditentukan untuk kelas ibu hamil yang dilaksanakan setiap akhir bulan yang sudah terdapat jadwal yang ditentukan oleh bidan desa.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trisemester III dengan hipertensi di Puskesmas Wedi”.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Adakah Pengaruh Senam Yophytta Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III dengan hipertensi di Puskesmas Wedi”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Senam Yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil Trimester III dengan hipertensi di Puskesmas wedi.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, usia kehamilan, pekerjaan, penghasilan, pendidikan.
2. Mengidentifikasi tekanan darah responden sebelum melakukan senam hamil Yophytta dan sesudah melakukan senam hamil Yophytta.
3. Menganalisis Pengaruh Senam Yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dapat memberi informasi pada perkembangan ilmu pendidikan, terutama pada penerapan model-model pembelajaran untuk meningkatkan hasil proses pembelajaran dan hasil belajar di pelayanan kesehatan.

2. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman proses belajar khususnya dalam melakukan penelitian Pengaruh Senam Yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi, serta untuk mengaplikasikan ilmu keperawatan dalam bidang keperawatan maternitas.

3. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini menambah pengetahuan untuk meningkatkan puskesmas untuk melakukan kegiatan senam hamil agar puskesmas mempunyai pelayanan yang memadai.

4. Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini diharapkan ibu hamil dapat mengatasi ketidaknyamanan dalam trimester III dengan bantuan senam hamil.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah variabel dan jumlah sampel serta melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan pelatihan senam hamil secara langsung kepada ibu hamil dan mengobservasi langsung proses persalinannya.

E. Keaslian penelitian

1. Rusmita 2015 “Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Limijati Bandung” Desain penelitian *Kohort Retrospective Study*, teknik sampling menggunakan sampel *non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* dengan 96 yang dibagi menjadi 48 ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga dan 48 ibu hamil tidak melakukan senam hamil yoga, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, Populasi semua ibu hamil trimester III, teknik analisa data menggunakan *chi square*, Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan ($p=0,014$) antara ibu hamil yang ikut serta senam hamil yoga dengan tidak ikut senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan dengan ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga 3,04 kali lebih siap menghadapi persalinan bila dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan senam hamil yoga ($OR=3,04$) atau ada hubungan antara ibu hamil yang melakukan senam hamil yoga terhadap kesiapan menghadapi persalinan perbedaan pada desain penelitian, variabel, teknik sampel, jumlah sampel, waktu penelitian.
2. Taufik 2014 “Tekanan Darah Ibu Hamil Primigavida Sebelum dan Sesudah Melakukan Olahraga Jalan Kaki Selama Sepuluh Menit”, desain Penelitian yang dilakukan menggunakan desain *pre-eksperiment*, teknik sampling *random sampling* dengan 20 responden, populasi seluruh ibu hamil primigravida, teknik analisa menggunakan *distribusi frekuensi*, Dari hasil penelitian yang dilakukan, tekanan darah pada ibu hamil primigravida sebelum melakukan jalan kaki sepuluh menit tekanan sistolik tertinggi adalah

130 dan terendah 90, untuk tekanan diastolik tertinggi adalah 110 dan terendah 70. Sedangkan untuk tekanan darah sesudah melakukan jalan kaki sepuluh menit didapatkan tekanan sistolik tertinggi adalah 120 dan terendah 100, untuk tekanan diastolik tertinggi 80 dan terendah 70. Hal ini dapat diartikan bahwa ada penurunan tekanan darah pada ibu hamil primigavida sesudah melakukan jalan kaki sepuluh menit. Perbedaan di desain penelitian, jumlah sampel, teknik sampel, variabel, waktu penelitian.

3. Larasati 2012 “Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan” desain penelitian *cross sectional*, Variabel bebas dalam penelitian ini adalah keikutsertaan senam hamil dan variabel terikat adalah kecemasan primigravida trimester ketiga dalam menghadapi persalinan teknik sampling *Simple Random Sampling* sebanyak 56 responden, teknik analisa data menggunakan data primer dan sekunder, Hasil analisis *korelasi Spearman* diperoleh hasil ada korelasi yang signifikan antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida dalam menghadapi persalinan, dengan $p=0,000$ dengan nilai koefisien korelasi Spearman sebesar 0,074 artinya ada korelasi yang kuat antara keikutsertaan senam hamil dengan kecemasan primigravida, perbedaan desain penelitian, variabel, teknik sampling, jumlah sampel, waktu penelitian.
4. Devi 2014 “Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III” desain penelitian *quasi eksperimen pre test and post test one group*, variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh yoga antenatal dan variabel terikat adalah pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. Teknik sampling *accidental sampling* sebanyak 35 responden, teknik analisa data menggunakan *dependent samples test paired t-test*. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal. Perbedaan teknik sampling, variabel, jumlah sampel.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian yaitu *pre eksperimen*. Peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pre test* dengan *post test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yophyta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Teknik sampling *random sampling*, Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III. Subyek penelitian dengan menggunakan 10 responden. Pada penelitian ini uji normalitas data menggunakan rumus *Shapiro Wilk* karena sampel <50. hasil penelitian menunjukkan hasil yang signifikan untuk nilai tekanan darah systole dan diastole adalah 0,001 dan 0,012 ($p < 0,005$). Maka disimpulkan bahwa data berdistribusi normal sehingga analisa univariat yang digunakan adalah *paired uji t-test*. Dimana signifikansi nilai tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan. Jadi H_a diterima bahwa ada pengaruh senam yophytta terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil trimester III

