

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kehamilan dapat didefinisikan sebagai proses yang alami atau fisiologis. Kehamilan adalah sekumpulan perubahan yang terjadi pada organ dan jaringan tubuh seorang wanita sebagai akibat terjadinya pembuahan (fertilisasi) sel telur dan sperma serta perkembangan janin dalam kandungan. Seluruh proses dari pembuahan hingga kelahiran membutuhkan waktu rata-rata 40 minggu atau kurang lebih 9 bulan (Fijri, 2021).

Kehamilan membawa banyak perubahan pada fisiologis dan psikologis bagi seorang wanita. Adaptasi fisik ibu hamil dipengaruhi oleh perubahan fisik atau fisiologis yang dialami oleh sistem tubuh, khususnya pada sistem reproduksi. Sedangkan pada perubahan psikologis ibu hamil terjadi karena perubahan hormonal yang mempengaruhi kepekaan ibu hamil dan mempengaruhi jiwa mereka (Batbual, 2010). Perubahan fisiologis lain yang biasanya dialami oleh wanita hamil terlebih pada trimester tiga yaitu kelelahan (Tsai, et al., 2012).

Kelelahan merupakan salah satu keluhan yang cukup banyak dialami oleh ibu hamil (Tsai, et al., 2012). Kelelahan terjadi pada sekitar 60 persen ibu hamil yang masih hamil di trimester terakhir. Kelelahan dapat mengurangi kenyamanan atau kualitas hidup dari wanita hamil dan merupakan keluhan kehamilan utama bagi ibu dan janin (Kızıllırmak, et al., 2012).

Teori adaptasi Roy memaparkan bahwa seseorang selalu menghadapi bermacam-macam masalah yang kompleks untuk memenuhi kebutuhannya, sehingga harus beradaptasi (Phillips, 2010). Ibu yang mengalami kelelahan pada kehamilan trimester ketiga memerlukan proses penyesuaian agar kesehatan ibu hamil dan janinnya tidak terganggu. (Philip, 2010).

Salah satu fungsi dan aktivitas yang dapat dilaksanakan oleh wanita hamil agar bisa mendapatkan tubuh yang berespon adaptif ialah dengan senam hamil. Berdasarkan penelitian Tella, Sokunbi, Akinlami dan Afolabi (2010), senam dapat mengurangi kelelahan pada ibu hamil.

Senam yophytta ialah salah satu jenis senam hamil yang mempunyai keunggulan dibanding senam hamil yang lain. Selain fokus pada gerakan fisik, senam yophytta juga mengkombinasikan latihan jasmani, psikologis, dan spiritual bagi wanita hamil. Fase relaksasi senam yophytta bertujuan untuk melatih badan dan letak tidur yang nyaman selama masa kehamilan. Diharapkan tidur menjadi semakin nyaman dan kualitas tidur wanita hamil tetap baik (Arsaningsih, 2014 Lestari, 2014). Senam yophytta telah telah dibuktikan bisa menurunkan intensitas keletihan jika dilaksanakanselama empat pertemuan dalam satu bulan (satu minggu sekali) secara signifikan. Serta bisa mempertahankan kesehatan jasmani, psikologis, dan emosional wanita hamil dan mempertahankan kualitas hidup ibu maupun janinnya (Pertiwi, 2016).

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari melakukan asuhan keperawatan kepada ibu hamil dengan keletihan berbasis *evidence based nursing* adalah dapat menganalisa efektifitas penerapan terapi yang berdasarkan *EBN* tersebut dan dapat menghasilkan luaran berupa buku bersertifikasi ISBN dan Hak Kekayaan Intelektual. Luaran buku tersebut berisi tentang Senam Yophytta dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan” untuk membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dalam bidang keperawatan maternitas dan meningkatkan kemampuan masyarakat khususnya ibu hamil dalam menangani keletihan pada masa kehamilan.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Memberikan gambaran mengenai proses asuhan keperawatan kepada ibu hamil yang mengalami keletihan.
- b. Mengetahui skala keletihan pada ibu hamil berdasarkan *Chalder Fatigue Scale*.
- c. Menerapkan terapi *Evidence Based Nursing* senam yophytta untuk menurunkan intensitas keletihan pada ibu hamil.

- d. Memberikan gambaran mengenai penerapan terapi *Evidence Based Nursing* senam yophytta untuk menurunkan keletihan pada ibu hamil.
- e. Menghasilkan luaran berupa produk buku manajemen keletihan dengan senam yophytta dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”.

I.3 Manfaat Penelitian

I.3.1 Manfaat Teoritis

Penulis berharap tulisan ini dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca tentang cara menangani keluhan pada ibu hamil yang mengalami keletihan. Penulis juga berharap literatur ini bisa digunakan sebagai acuan bagi peneliti berikutnya untuk membantu mengembangkan praktik keperawatan di bidang maternitas.

I.3.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Penulis berharap lembaga pendidikan dapat menggunakan hasil tulisan ini sebagai referensi khususnya untuk mahasiswa yang mencari literatur tentang kegiatan bagi ibu hamil yang mengalami keletihan.

I.3.3 Manfaat bagi Praktisi

Penulis berharap laporan ini dapat dijadikan pedoman bagi tenaga kesehatan dalam mengatasi masalah keletihan ibu hamil dengan menggunakan terapi senam yophytta.

I.3 Target Luaran

Target luaran dihasilkan dalam bentuk buku yang dimaksudkan untuk memberikan informasi kepada ibu hamil dan juga tenaga kesehatan. Selain itu, penulis berharap hasil tulisan ini dapat dijadikan sebagai referensi di institusi pendidikan khususnya bagi mahasiswa keperawatan yang sedang mencari informasi tentang intervensi yang berkaitan keperawatan maternitas.