

BAB I

PEDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesejahteraan masyarakat di sebuah negara dapat diketahui melalui jumlah Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi dan Balita (AKB). Namun sayangnya, AKI, AKN dan AKB masih tergolong tinggi. Kematian ibu menurut definisi Data *World Health Organization* (WHO) adalah kematian selama kehamilan atau dalam periode 42 hari setelah berakhirnya kehamilan, akibat semua sebab yang terkait dengan atau diperberat oleh kehamilan atau penanganannya, tetapi bukan disebabkan oleh kecelakaan/cedera. (Data World Health Organization (WHO) menyatakan secara global pada tahun 2018, Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia diperkirakan 8,30 per 100.000 kelahiran hidup akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Angka Kematian Bayi (AKB) di dunia mencapai 7.000 per 1000 kelahiran hidup akibat premature, asfiksia, pneumonia, komplikasi kelahiran dan infeksi neonatal (*World Health Organization, 2018*).

Berdasarkan data diatas, Indonesia merupakan Negara dengan posisi ketiga AKI tertinggi dibandingkan dengan Negara ASEAN lainnya. Menurut hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, AKI di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini menurun dibandingkan dengan hasil Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, AKI di Indonesia sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Target

tujuan berkelanjutan *Sustainable Development Goals (SDGs)* yakni 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030. (Kemenkes RI, 2019). Di Sumatera Utara Berdasarkan laporan pemantauan wilayah setempat Kesehatan ibu dan anak (PWSKIA), AKI pada tahun 2020 sebanyak 187 kasus dari 299.198 sasaran lahir, Sehingga AKI sebesar 65,50 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara AKB sebanyak 715 kasus dari 299.198 sasaran lahir hidup, Sehingga AKB sebesar 2,39 per 1.000 kelahiran hidup (Dinkes Sumut, 2020)

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu pada tahun 2019 adalah Perdarahan (30,72%), Hipertensi (25,58%), dan Infeksi (4,97%). Sementara itu penyebab dan lain-lain juga berperan cukup besar dalam menyebabkan kematian ibu (31,64%). (Kemenkes RI, 2019).

Menggalakkan hidup sehat dan mendukung kesejahteraan untuk semua usia merupakan target pencapaian Sustainable Development Goals (*SDGs*) yang tertancup pada poin ketiga. Salah satu tujuannya adalah menurunkan angka kematian ibu secara global hingga kurang dari 70/100.000 kelahiran hidup. *World Health Organization (WHO)* memperkirakan diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau bersalin (Kemenkes, 2020).

Sejarah perkembangan senam di dunia dimulai sejak zaman kuno sebelum masehi, baik di dunia barat, timur dan timur tengah. Materinya dibagi dalam empat bagian yang masing-masing merupakan zaman kuno, zaman abad pertengahan dan permulaan zaman modern, zaman modern di

Eropa dan abad ke-20. Senam telah menjadi rencana pendidikan di sekolah-sekolah Amerika. Hal ini berkat usaha dari Dr. J.F. Williams, Dr. Dubly sorgen dan Thomas D. Wood. Frederik Jahn adalah bapak Gymnastic, dia mengkombinasikan latihan-latihan gymnastic dengan pertunjukan-pertunjukan patriotik. Dia juga menemukan beberapa peralatan senam, di antaranya adalah palang horizontal, palang sejajar, kuda-kuda melintang dan bak lompat. Sejarah perkembangan senam pada zaman kuno erat sekali hubungannya dengan perkembangan pendidikan jasmani dan pendidikan pada umumnya. Sejak dahulu, para ahli filsafat percaya bahwa tingkat kesegaran jasmani masyarakat menurun maka tingkat pendidikannya juga akan menurun. Para filsuf berusaha memasukkan senam dan pendidikan jasmani ke dalam kurikulum sekolah. Sejarah perkembangan senam dan pendidikan jasmani pada umumnya merupakan evolusi yang dipengaruhi oleh tuntutan dan keadaan negara, pemerintah, kota, lembaga-lembaga maupun kelompok dan perorangan. Pada zaman kuno telah didokumentasikan berbagai aspek senam, yang mana sejak 700 SM orang-orang Athena telah menambahkan senam yang merupakan salah satu cabang olahraga yang dikompetisikan.

Ibu hamil adalah seorang wanita yang sedang mengandung yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Kehamilan adalah waktu transisi, yaitu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang berada dalam kandungan dan kehidupan nanti setelah anak itu lahir (Ratnawati, 2020). Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan

ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir(Yulaikhah,2019).

Senam hamil merupakan suatu program latihan bagi ibu hamil sehat untuk mempersiapkan kondisi fisik ibu dengan menjaga kondisi otot-otot dan persendian yang berperan dalam proses persalinan. Dalam kehidupan seorang primigravida, kehamilan merupakan suatu pengalaman pertama dan paling indah sekaligus juga merupakan suatu tugas biologis yang terberat dalam kehidupannya. Banyak perubahan yang terjadi selama dan setelah wanita itu hamil. Misalnya, perubahan fisik maupun psikis misalnya ketegangan jiwa, seperti takut dan cemas menghadapi persalinan. menyebabkan persalinan tidak lancar Senam hamil berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot dinding perut, ligamen, otot dasar panggul dan lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan (Holmes, D.2019).

Senam hamil dapat menyebabkan vaskularisasi dari rahim ke plasenta menjadi lebih baik yang menjamin suplai oksigen dan nutrisi ke janin mencukupi. Latihan yang dilakukan pada senam hamil tujuan utamanya adalah agar ibu hamil memperoleh kekuatan dan tonus otot yang baik, teknik pernapasan yang baik, Pada proses persalinan kala II hal yang

terpenting adalah power pada persalinan. Senam hamil memiliki tujuan-tujuan yang baik untuk ibu hamil yaitu pertama, Ibu hamil diharapkan siap menghadapi persalinan dengan menguasai teknik pernapasan yang penting agar persalinan dapat berjalan lancar dan lebih cepat. Kedua, Elastisitas otot-otot dinding perut akan lebih baik sehingga dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir. Ketiga, selama hamil terjadi perubahan bentuk tubuh. Dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh. Keempat, Proses relaksasi akan sempurna dengan melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan. Hal ini bisa didapat dalam senam hamil. Kelima, senam hamil membantu memudahkan proses persalinan sehingga ibu dapat melahirkan tanpa kesulitan (Lisnawati, L. 2017).

Bidan sebagai tenaga kesehatan bekerja di garis terdepan dalam menurunkan AKI dan AKB. Salah satu bidan untuk menanggulangi hal tersebut adalah meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan anak melalui pelaksanaan kelas ibu yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu tentang kehamilan, persalinan, perawatan nifas, bayi baru lahir, balita dan mitos penyakit menular sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi. Program pelaksanaan kelas ibu hamil merupakan salah satu kegiatan peran serta masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Penyelenggaraan

kelas ibu hamil dilakukan dengan cara menyediakan sarana untuk belajar kelompok bagi ibu hamil (Mochtar, R. 2018).

Pada Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/320/2020 yaitu tentang Standar Profesi Bidan, tertera dijelaskan pada Halaman 57, daftar keterampilan yang berlaku yaitu pada masa kehamilan nomor 46 yaitu Fasilitas Kelas Ibu Hamil yang dapat dilakukan oleh bidan, contohnya seperti membuat Kelas senam ibu hamil dan berkumpul untuk saling sharing tentang kehamilan.

Pada buku kesehatan ibu dan anak (KIA) pada halaman 17 tertera tentang kelas ibu hamil (sharing/berdiskusi) yaitu dengan mengikuti kelas ibu hamil akan di peroleh informasi tentang kehamilan, sampai dengan kebutuhan dan pemenuhan gizi serta pelayanan kesehatan yang di terima dan ibu hamil harus mengikuti kelas ibu hamil dan minimal 1 kali di ikutin oleh suami (kemenkes, 2021)

Berdasarkan masalah pada semester IV mata kuliah asuhan kebidanan saya praktik bertugas di PMB Suryani, pada saat saya praktik saya melihat adanya program senam hamil untuk kelancaran proses persalinan di klinik tersebut.

Berdasarkan cerita di atas saya tertarik mengambil kasus ini, salah satunya adalah tempat penelitian dosen, di lengkapi juga dengan sop, lahan penelitian, penmas, keunggulan, prasarana sarana, dan tenaga juga suda terlatih.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah adalah apakah terdapat efektivitas pelaksanaan senam hamil pada trimester III terhadap kelancaran proses persalinan normal di PMB Suryani?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pelaksanaan senam hamil terhadap kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di pmb suryani

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui tata cara senam hamil untuk proses kelancaran persalinan
2. Untuk mengetahui kelancaran proses persalinan pada ibu bersalin di PMBSuryani

1.4 Manfaat

Manfaat dari proposal ini adalah sebagai bahan masukan untuk tenaga kesehatan khususnya bidan, untuk lebih mengetahui dan memberi dukungan kepada ibu hamil agar rajin untuk melaksanakan senam hamil, agar ibu hamil bisa bersalin secara normal. Dan penulis bisa bermanfaat sebagai referensi bagi penulis selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan Efektifitas ibu hamil melakukan senam hamil untuk kelancaran persalinan.