

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan saat yang ditunggu oleh sebagian besar wanita. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (Prawirohardjo, 2010). Pada masa ini terjadi perubahan fisiologis mulai dari perubahan metabolik, kardiovaskular, hematologi, sistem respirasi, sistem renal, sistem gastrointestinal, sistem saraf pusat dan perifer, sistem muskuloskeletal, sirkulasi uteroplasental dan perubahan hormonal (Prawirohardjo, 2010). Dalam melewati proses kehamilan seorang wanita harus mendapat penatalaksanaan yang benar, karena semua ini berpengaruh terhadap morbiditas dan mortalitas. Selama kehamilan terjadi beberapa perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan fisik terjadi akibat faktor hormon dan mekanis sebagai respon terhadap rangsangan fisiologis yang diberikan oleh janin. Salah satu perubahan fisik yang terjadi yakni perubahan pada saluran pencernaan, diantaranya mual, muntah, kembung, konstipasi (Helen Verney, 2008).

Konstipasi adalah suatu keadaan yang ditandai oleh perubahan konsistensi feces menjadi keras, ukuran besar, penurunan frekuensi atau kesulitan defekasi. Konstipasi sering ditandai dengan gejala cemas ketika defekasi oleh karena rasa nyeri saat buang air besar. Konstipasi dapat menimbulkan stres berat bagi penderita akibat ketidaknyamanan konstipasi jika tidak segera diatasi dapat terjadi haemoroid (Herawati, 2012).

Prevalensi wanita hamil yang mengalami konstipasi sebanyak 24% pada trimester pertama, trimester kedua sebanyak 26% dan trimester ketiga sebanyak 26% (Bradley, 2007), dan diperkirakan 11-38 % wanita hamil mengalami konstipasi (Trottier, 2012). Konstipasi merupakan etiologi haemoroid yang paling sering. Kejadian hemoroid pada wanita hamil

diestimasi 25-35% dan 85% pada trimester ketiga (Staroselsky, 2008). Hemoroid meningkat pada 1/3 wanita selama masa kehamilan (Malangoni Ma, 2003). Data pada bulan september 2017 di PMB Mintiasih Poncokusumo Malang pada saat pemeriksaan ANC didapatkan 30 ibu hamil dengan keluhan konstipasi.

Menurut Tumanggor (2014), mengatakan bahwa konstipasi memiliki beberapa gejala seperti sulit buang air besar, kembung atau keras atau kecil. Beberapa faktor yang mempengaruhi proses defekasi/ buang air besar antara lain : diet atau pola nutrisi, misalnya asupan serat yang tidak adekuat, dehidrasi, obat-obatan, penyakit, kurang latihan fisik atau imobilisasi, psikologis atau kondisi kurang nyaman. Permasalahan yang dihadapi oleh ibu hamil ini karena peningkatan hormon progesterone yang menyebabkan relaksasi otot sehingga usus kurang efisien, ditambah oleh penekanan rahim yang membesar didaerah perut, selain itu konsumsi suplemen zat besi/ kalsium yang tidak diserap dengan baik oleh tubuh.

Salah satu cara untuk mengatasi konstipasi pada ibu hamil ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Untuk menangani konstipasi dengan cara farmakologi maka tenaga medis akan memberikan obat konstipasi (antidepresan, antikolinergik, antasid, psikotropika, kodein, laksatif, atau antasida yang terlalu sering, terutama obat yang digunakan ibu hamil yaitu tablet besi yang dapat menyebabkan konstipasi, karena memiliki efek menciutkan dan kerja yang lebih secara lokal pada mukosa usus untuk menyebabkan *konstipasi* (Cholina, 2010 dalam Evi Susanti 2011). Sedangkan cara non farmakologi tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah olahraga ringan secara rutin baik dengan melakukan *pregnancy exercises* atau sekedar berjalan ringan disetiap harinya (Bayu, dkk 2014). *pregnancy exercises* dapat melancarkan metabolisme tubuh sedangkan aktivitas yang kurang dapat menghambat proses metabolisme yang dapat menyebabkan konstipasi pada ibu hamil.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di PBM Mintiasih Poncokusumo Malang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Adakah pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di PBM Mintiasih Poncokusumo Malang?".

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) dengan kejadian konstipasi pada ibu hamil di PBM Mintiasih Poncokusumo Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian konstipasi pada kelompok yang melakukan senam hamil (*pregnancy exercises*) pada ibu hamil.
- b. Mengidentifikasi kejadian konstipasi pada kelompok yang tidak melakukan senam hamil (*pregnancy exercises*) pada ibu hamil.
- c. Menganalisa pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil di PBM Mintiasih Poncokusumo Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Dapat memberikan pengetahuan baru pada responden yaitu pada ibu hamil tentang manfaat senam hamil (*pregnancy exercises*) sebagai metabolisme yang dapat melancarkan konstipasi pada saat ibu hamil.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian pengaruh senam hamil (*pregnancy exercises*) terhadap kejadian konstipasi pada ibu hamil, petugas kesehatan dapat memberikan mobilisasi yang tepat

pada ibu hamil saat mengalami konstipasi sehingga proses kehamilan dapat berjalan dengan normal.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi yang dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa Politeknik Kesehatan Rumah Sakit dr. Soepraoen Malang khususnya Prodi Kebidanan

1.4.4 Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman yang sebenarnya pada peneliti dalam melakukan penelitian, serta memberikan pengetahuan baru tentang pentingnya memperhatikan pemberian serat yang tepat pada ibu hamil.