**BAB I**

**PENDAHULUAN**

* 1. **Latar Belakang**

Kehamilan merupakan suatu proses yang dimulai sejak bertemunya sperma dan ovum di dalam rahim wanita. Pertemuan sperma dan ovum lebih dikenal dengan fertilisasi atau konsepsi yang membentuk zygote, berimplantasi kedalam uterus dan berkembang sampai dilahirkan menjadi seorang bayi. Setiap kehamilan merupakan proses alamiah, bila tidak dikelola dengan baik akan memberikan komplikasi pada ibu dan janin dalam keadaan sehat dan aman (Nugroho, 2014).

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lama kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. 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,2013). Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya. Ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, edema, nyeri ulu hati, kram kaki, kesemutan dan baal pada jari, insomnia dan nyeri punggung.

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil sering kali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester (Andriana, 2014).

Berat badan yang meningkat drastik menyebabkan ibu hamil cepat merasakan lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan odema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini yang menyebabkan rasa pegal pada punggung, varises dan merasakan kram pada kaki (Purwati,2015).

Kram kaki pada kehamilan adalah masalah umum yang ditandai dengan kontraksi otot-otot kaki yang tiba-tiba, menyakitkan, dan tidak disengaja pada wanita hamil yang tidak mengalami kram kaki akibat penyakit lain (misalnya sklerosis lateral amyotrophic, hipotiroidisme), menerima pengobatan (misalnya diuretik), menjalani hemodialisis. Sekitar 30% sampai 50% ibu hamil menderita kram kaki, terutama pada trimester ketiga. Hampir dua pertiga wanita ini mengalami kram kaki dua kali seminggu dan bisa terjadi kapan saja, terutama di malam hari (Zhou, et al, 2013).

Kram kaki saat hamil merupakan hal yang umum dikeluhkan oleh wanita hamil. Kondisi kram kaki saat hamil memang kerap ditemui, khususunya di trimester III. Saat kram kaki saat hamil terjadi di siang hari, tentu akan sangat mengganggu aktivitas. Apabila keluhan ibu hamil kram kaki saat hamil terjadi malam hari, pasti akan semakin mengganggu tidur ibu hamil. Kram kaki saat hamil terjadi disebabkan karena kelelahan pada kaki yang membawa beban berat dari hari ke hari selama kehamilan. Di sisi lain, kram kaki saat hamil bisa juga terjadi karena kondisi perut yang semakin membesar saat hamil dan menekan pembuluh darah yang mengarah balik ke jantung serta saraf yang berada di dekatnya.

Kram kaki telah termasuk dalam gangguan gerakan terkait tidur. Bagi wanita hamil, kram kaki dalam semalam dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia, yang dapat mempengaruhi persalinan termasuk lamanya persalinan dan cara persalinan. Satu penelitian prospektif dan observasional termasuk 131 wanita hamil, menemukan bahwa wanita hamil tidur kurang dari enam jam per malam dan mereka yang memiliki masalah tidur parah masing-masing 4 kali sampai 5 kali lebih mungkin menjalani operasi caesar. Kram kaki pada kehamilan juga terkait dengan depresi yang dapat meningkatkan faktor pelepasan kortikotropin plasenta dan memulai kontraksi uterus dan pematangan serviks, dan pada akhirnya dapat menyebabkan persalinan preterm, keguguran, BBLR, hipoksia janin dan peningkatan risiko asfiksia neonatal dan perdarahan postpartum (Zhou, et al, 2013).

Putra (2016) mengatakan bahwa memelihara kesehatan ibu hamil perlu dilakukan perawatan kehamilan yaitu salah satunya dengan melakukan olahraga. Bagi ibu hamil, olahraga juga mempunyai banyak manfaat. Olahraga dapat membantu dalam perubahan metabolisme tubuh selama kehamilan yang berdampak pada tingginya konsumsi oksigen pada tubuh, aliran darah pada jantung, sehingga ibu hamil akan merasa lebih sehat, dan juga dapat mempertahankan postur tubuh yang baik.

Bentuk olahraga yang dapat membantu ibu hamil merasakan kenyamanan saat kehamilan ataupun sampai proses melahirkan yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga adalah ketrampilan mengolah pikiran, beberapa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual. Prenatal yoga ini diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur olah napas dan meditasi yang dapat dilakukan oleh ibu hamil setiap hari. Sehingga prenatal yoga dianggap menjadi salah satu pilihan olahraga yang aman untuk ibu hamil (Amalia, 2015).

Menurut Mediarti., et al (2014) dan Fauziah., et al (2016), prenatal yoga dapat mengurangi kram pada kaki karena gerakan gerakan yang ada pada prenatal yoga dapat merilekskan otot-otot dan memperlancar sirkulasi peredaran darah, sehingga saluran peredaran darah akan lancar sehingga kram pada kaki akan berkurang.

Terlepas dari banyak laporan tentang kram kaki selama kehamilan yang biasanya berhenti setelah lahir, penjelasan untuk penyebabnya atau pengobatan berbasis ilmiah untuk kasus ekstrem belum ditawarkan. Dalam sebuah studi pascapersalinan berdasarkan kembalinya kuesioner dari 78/120 wanita, 45% pernah mengalami kram kaki dan kebanyakan setelah minggu ke 25 kehamilan. Kram terjadi kebanyakan di malam hari sekitar dua kali seminggu, mengakibatkan gangguan tidur (Roal Orlin., et al, 2014).

Pada penelitian kali ini ibu hamil trimester III dengan keluhan kram kaki akan diberikan yoga ibu hamil untuk mengurangi keluhan kram kaki yang dialaminya. Yoga merupakan salah satu olahraga yang efektif dalam mengurangi keluhan kram kaki pada kehamilan, Yoga hamil mengajarkan tehnik relaksasi, pernafasan, dan posisi tubuh untuk meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mengurangi rasa nyeri. Yoga lebih menekankan pada teknik pernafasan yang bertujuan untuk membuat tubuh menjadi santai sehingga meningkatkan asupan oksigen ke otak dan kedalam sistem tubuh (Sari, 2012).

Rumah sakit RSI Aisyiyah adalah salah satu rumah sakit swasta yang membuka prenatal yoga di Kota Malang. Rumah sakit RSI Aisyiyah telah lulus Akreditasi tingkat paripurna pada tahun 2016 dengan motto “Layananku Ibadahku”. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 April 2018 di Kelas Prenatal yoga RSI Aisyiyah diperoleh data 6 dari 8 ibu hamil trimester III mengalami kram kaki. Seringkali ibu hamil merasakan kram kaki pada saat malam hari ketika tidur dan saat bangun tidur. Berdasarkan permasalahan diatas peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Keteraturan Prenatal Yoga terhadap keluhan kram kaki pada Ibu hamil trimester III di RSI Aisyiyah Malang”.

* 1. **Rumusan Masalah**

Bagaimana Pengaruh keteraturan Prenatal Yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III di RSI Aisyiyah Malang.

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

Mengetahui dan menganalisa pengaruh Keteraturan Prenatal Yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III di RSI Aisyiyah Malang.

* + 1. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil Trimester III
2. Mengidentifikasi keteraturan Prenatal Yoga
3. Menganalisa pengaruh ketraturan prenatal yoga terhadap frekuensi keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III
   1. **Manfaat**
      1. Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi perkembangan ilmu pendidikan dan menambah hasanah kajian ilmu pendidikan khususnya pada kesehatan ibu anak terkait pengaruh Prenatal Yoga terhadap keluhan kram kaki pada ibu hamil trimester III di RSI Aisyiyah Malang.

* + 1. Praktisi

1. Bagi RSI Aisyiyah Malang

Diharapkan dapat menjadi pedoman atau pembelajaran untuk tenaga kesehatan dalam masalah Prenatal Yoga pada Ibu hamil

1. Bagi masyarakat

Diharapkan agar masyarakat dapat mengetahui tentang manfaat Prenatal Yoga bagi Ibu hamil.

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, wawasan dalam mengembangkan dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan serta sebagai pengalaman belajar dalam proses peneliti.