BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Ketidaknyamanan fisik sudah dirasakan sejak awal kehamilan, terutama pada trimester III. Beberapa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada tahap ini antara lain sering buang air kecil, keputihan, konstipasi, perut kembung, pembengkakan kaki dan ekstremitas bawah, wasir, sesak napas, serta sakit punggung,(Himawati & Arifah, 2023). Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil trimester III adalah sering buang air kecil, kram pada kaki, gangguan tidur, edema, gangguan pernapasan, serta hemoroid. Selama kehamilan, terutama pada trimester III, terjadi perubahan fisiologis pada tubuh ibu. Uterus yang semakin membesar dan turun ke bawah menyebabkan kepala janin menekan kandung kemih, sehingga ibu lebih sering buang air kecil,(Rizky Yulia Efendi et al., 2022)

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2011-2012, sebanyak 20-25% wanita hamil mengalami sering buang air kecil,(Stefanicia, 2024). Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada trimester III salah satunya adalah sering buang air kecil. Sebanyak 59% ibu hamil mengeluhkan sering buang air kecil pada trimester I, 61% pada trimester II, dan 81% pada trimester III. Menurut Jurnal Involusi Kebidanan, sekitar 50% ibu hamil di Indonesia mengalami masalah ini, dengan 37,9% di antaranya kesulitan menahan buang air kecil, sementara pada usia kehamilan 28-40 minggu, keluhan ini terjadi pada 17,5% ibu hamil, (Qomari, 2020)

Prevalensi ketidaknyamanan selama kehamilan berkisar antara 3-17%, dengan angka kejadian di negara maju sekitar 10% dan di negara berkembang mencapai 25%. Di Indonesia, kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan dilaporkan sebesar 28,7% (Kementerian Kesehatan, 2019). Beberapa ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga antara lain sering buang air kecil (50%), keputihan (15%), konstipasi (40%), perut kembung (30%), pembengkakan pada kaki (20%), kram pada kaki (10%), sakit kepala (20%), striae gravidarum (50%), hemoroid (60%), sesak napas (60%), dan sakit punggung.(Puspitaningrum et al., 2023)

Keluhan sering buang air kecil pada trimester III dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan ini merupakan hal yang fisiologis, namun jika dibiarkan, dapat berdampak buruk lebih lanjut, baik secara fisik maupun psikis, bagi ibu dan janin. Secara fisik, kondisi ini dapat mengganggu pola aktivitas ibu, karena frekuensi buang air kecil yang meningkat dapat menghambat aktivitas dan mengganggu pola istirahat. Secara

psikologis, ibu juga dapat merasa tidak nyaman dengan kehamilannya, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan emosionalnya, (Stefanicia, 2024).

Upaya pemerintah dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan trimester III, khususnya peningkatan frekuensi buang air kecil, adalah dengan menganjurkan senam hamil. Peningkatan frekuensi buang air kecil pada trimester ketiga disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan rahim yang membesar pada kandung kemih, perubahan hormon, serta peningkatan aliran darah ke ginjal. Selain itu, sulitnya menemukan posisi tidur yang nyaman, kelelahan akibat aktivitas sehari-hari, dan meningkatnya intensitas buang air kecil juga turut berkontribusi terhadap gangguan tidur. Senam hamil bermanfaat dalam memperbaiki sirkulasi darah serta mengurangi berbagai ketidaknyamanan yang sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan,(Tan et al., 2020)

Senam Kegel merupakan salah satu latihan yang dapat membantu mengurangi frekuensi BAK pada ibu hamil, tujuannya untuk memperkuat sfingter kandung kemih dan otot dasar panggul. Otot-otot ini berperan dalam mengatur miksi (proses buang air kecil) dan mengendalikan gerakan otot di daerah panggul dan genitalia. Latihan ini dapat membantu mengencangkan dan meregangkan kelompok otot di area panggul, termasuk otot *pubococcygeal.* Dengan demikian, senam Kegel dapat memperkuat saluran kemih serta mengencangkan otot-otot di daerah genitalia dan anus.(Pangestu et al., 2023)

Berdasarkan penelitian Jehani Fajar Pangestu 2023 pengaruh senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil Pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Sebawi kabupaten sambas terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan senam kegel dengan p-value 0.000 < 0.05 Dari skripsi yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan senam kegel terhadap frekuensi buang air kecil pada ibu hamil trimester III.

Surah Luqman ayat 14 (31:14)

Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu.

Ayat ini menggambarkan kesulitan yang dialami oleh ibu semasa mengandung dan menyusui, serta meningkatan pentingnya berbuat baik kepada ibu.

Hasil studi pendahuluan yang didapatkan pada ibu hamil di wilayah kecamatan Bongomeme, cara ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada trimester III yaitu dengan cara mendatangi biang kampung untuk melakukan pijat perut

bagian bawah hal ini mereka percayai dapat mengurangi ketidaknyamanan sering buang air kecil pada ibu hamil.

Berdasrkan survei awal yang dilakukan Puskesmas Bongomeme, terdapat jumlah keseluruhan 134 ibu hamil di bulan desember 2024, Wawancara dengan 5 ibu hamil trimester III yang mengalami sering buang air kecil menggungkapkan bahwa mereka belum mengetahui cara untunk mengurangi sering buang air kecil. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Senam Kegel Terhadap Frekuensi Buang Air Kecil (BAK) Pada Ibu Hamil Trimester III".

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1.2.1. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2011-2012, sebanyak 20-25% wanita hamil mengalami sering buang air kecil,(Stefanicia, 2024). Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil pada trimester III salah satunya adalah sering buang air kecil. Sebanyak 59% ibu hamil mengeluhkan sering buang air kecil pada trimester I, 61% pada trimester II, dan 81% pada trimester III.

1.2.2. Di Indonesia, kejadian ketidaknyamanan pada kehamilan dilaporkan sebesar 28,7%. ketidaknyamanan yang sering dialami ibu hamil pada trimester ketiga antara lain sering buang air kecil (50%), keputihan (15%), konstipasi (40%), perut kembung (30%), pembengkakan pada kaki (20%), kram pada kaki (10%), sakit kepala (20%), striae gravidarum (50%), hemoroid (60%), sesak napas (60%), dan sakit punggung.

1.2.3. Berdasarkan survei awal yang dilakukan Puskesmas Bongomeme, terdapat jumlah keseluruhan 134 ibu hamil di bulan desember 2024.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Subjek Penelitian ini adalah ibu hamil trimester III
2. Tempat Penelitian ini akan dilakukan di wilayah Puskesmas Bongomeme
3. Waktu Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Mei-juni 2025

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Puskesmas Bongomeme"?

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan menjadi bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta untuk pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya mengenali cara mengurangi frekuensi BAK pada ibu hamil dengan memberikan latihan senam kegel.

1.5.2 Manfaat bagi Praktis

1. Bagi ibu hamil

   Memberikan tambahan bukti ilmiah mengenai latihan, salah satunya adalah senam kegel, dalam menangani frekuensi BAK berlebihan pada ibu hamil trimester III
2. Bagi institusi pendidikan

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk menambah

   wawasan bagi pendidik dan mahasiswa tentang penanganan kasus frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III dengan menggunakan latihan senam kegel
3. Bagi peneliti selanjutnya

   Memberikan informasi dan data yang dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya, khususnya penelitian tentang pengaruh senam kegel terhadap frekunsi BAK pada ibu hamil trimester III
4. Bagi kader kesehatan

   Sebagai masukkan bagi kader kesehatan dalam mengahadapi ibu hamil trimester III dengan frekunsi BAK menggunakan latihan senam kegel serta memberikan pelayanan yang optimal
5. Bagi profesi kebidanan

   Skripsi ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi bidan tentang upaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan pada masyarakat khususnya dalam penanganan frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III melalui penyuluhan kesehatan mengenai pelatihan senam kagel sebagai alternatif untuk menurunkan frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III

1.6 Tujuan penelitian

1.6.1 Tujuan umum

Diketahui pengaruh senam kegel terhadap frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III Di Wilayah Puskesmas Bongomeme.

1.6.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi Di Wilayah Puskesmas Bongomeme

2. Diketahui frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol kegel Di Wilayah Puskesmas Bongomeme
3. Analisis perbandingan frekuensi BAK pada ibu hamil trimester III pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Di Wilayah Puskesmas Bongomeme.