

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah fase di mana janin tumbuh dan berkembang dalam rahim, dimulai dari pembuahan hingga awal proses persalinan. Selama periode dari pembuahan hingga kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan, sebagian besar disebabkan oleh respons terhadap rangsangan fisiologis yang berasal dari janin dan plasenta. Dampak dari perubahan ini menyebabkan rasa tidak nyaman yang sering kali dialami oleh ibu hamil. Perubahan tersebut mencakup ketidaknyamanan pada tulang dan otot, perubahan dalam persepsi sensorik, pengalaman terkait nyeri, serta masalah tidur (Lu'luk Unida et al., 2024)

Waktu tidur yang buruk bagi ibu hamil dapat mempengaruhi kondisi kesehatan pada ibu seperti stress ringan sehingga kondisi ini dapat meningkatkan denyut jantung janin, selain itu dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu juga dapat menyebabkan hipertensi dalam kehamilan dan apabila kondisi ini tidak cepat ditangani maka dapat menyebabkan *pre eklamsia* pada kehamilan (Lu'luk Unida et al., 2024)

Menurut *World Health Organization (WHO)* secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Menurut data hasil *National Sleep Foundation* tahun 2024, *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa 97,3 persen ibu hamil di trimester ketiga selalu terbangun di malam hari. (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Di Indonesia, gangguan pola tidur pada kehamilan sebesar 36,5%, dengan kategori sangat cemas dalam pola tidur. Di Indonesia prevalensi kekurangan waktu tidur cukup tinggi yaitu 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebanyak 65% terpaksa melakukan bedah *caesar* dan sebanyak 42% preeklamsi. (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Di provinsi Sumatera Barat pada tahun 2023 terdapat ibu hamil 25.358 orang (Profil Kesehatan Sumatera Barat, 2023) sedangkan di kota Padang pada tahun 2023 terdapat ibu hamil sebanyak 17.425 orang. (SKI Sumatera Barat, 2023)

Akibat gangguan sulit tidur ini dapat diawali dengan adanya kurang tidur, dan sering terjaga di malam hari. Akibat kualitas tidur yang jelek ini berdampak buruk bagi ibu dan janinnya serta meningkatkan resiko terkena diabetes melitus, preterm, prolong labor, persalinan dapat berakhir dengan operasi sesar. Ibu hamil yang mengalami penurunan lama atau durasi tidur akan membuat beban kehamilan menjadi sangat berat dan sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan ibu antara lain berkurangnya konsentrasi, badan mudah lelah dan terasa pegal sehingga menyebabkan penurunan motivasi bekerja dan cenderung emosional. (Wahyuni, 2022)

Sebagai bentuk teknik dan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur dan kecemasan pada ibu hamil dengan menerapkan atau memberikan *prenatal gentle yoga*. Sebelumnya *prenatal gentle yoga* terkenal di negara india kemudian *prenatal gentle yoga* menyebar keseluruh Nusantara termasuk Indonesia. *prenatal gentle yoga* memberikan dampak yang positif khususnya bagi ibu hamil trimester III karena *prenatal gentle yoga* terbuang antara ibu dengan janin secara langsung dengan adanya latihan yang dilakukan secara mendalam mampu menimbulkan rasa untuk lebih siap dalam ketika akan menghadapi persalinan (Surtiati & Sri Ningsih, 2021).

Penelitian yang dilakukan (Irianto, 2018) “Pengaruh Senam Yoga terhadap Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang” Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden, sesudah melakukan senam yoga hampir seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden, dan dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yang hamper setengahnya tidur optimal yaitu 9 orang (45%). Analisis data yang digunakan adalah Wicoxon Signed Rank Test di peroleh hasil p value $0,001 < 0,05$ yang berarti H_1 di terima. Kesimpulan ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur.

Menurut hasil penelitian Wenny Indah didalam (Zaini Miftach, 2018) Karakteristik ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cugung Lalang Kabupaten Kepahiang tahun 2023 yaitu hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (75,8%), lebih dari sebagian responden multigravida 54,5% dan sebagian besar responden tidak bekerja (69,7%). Gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Cugung Lalang Kabupaten Kepahiang tahun 2023 yaitu kualitas tidur ibu hamil baik sebesar 42,4% dan kualitas tidur ibu hamil buruk sebesar 57,6%.

Penelitian yang dilakukan (Surtiati & Sri Ningsih, 2021) ” Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Tidur Dan Low Back Pain Pada Ibu Hamil Trimester III” hasil penelitian didapatkan rata-rata durasi tidur kelompok control sebelum senam yoga adalah 5,67 jam dan sesudah senam yoga adalah 5,60 jam sedangkan rata-rata durasi tidur pada kelompok intervensi sebelum senam yoga adalah 6,20 jam dan sesudah senam yoga adalah 7,97 jam. Terdapat pengaruh yoga terhadap durasi tidur dan *low back pain* yang signifikan pada kelompok. Ada pengaruh senam yoga terhadap durasi tidur dan *low back pain* pada kelompok intervensi. Terdapat perbedaan durasi tidur ibu hamil trimester III baik pada kelompok control maupun kelompok intervensi sesudah senam yoga, ada pengaruh yang bermakna pada durasi tidur dan *low back pain* ibu hamil setelah diberikan senam yoga (Surtiati & Sri Ningsih, 2021)

Di Kota Padang terdapat 11 kecamatan yang memiliki 23 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dan 119 Praktek Mandiri Bidan (PMB) yang tersebar di sejumlah kecamatan di Kota Padang. (Profil Kesehatan Kota Padang, 2023).

Berdasarkan data dari Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Kota Padang tahun 2023 Terdapat 5 Praktik Mandiri Bidan (PMB) yang memiliki pasien ibu hamil terbanyak di Kota Padang. PMB Dewi Fitria merupakan salah satu PMB di kota Padang yang memiliki ibu hamil TM III terbanyak di tahun 2023 di kota Padang, ibu hamil TM III pada bulan Oktober – Desember sebanyak 50 orang

Praktik mandiri bidan Dewi Fitria merupakan praktik mandiri bidan yang memiliki praktik kebidanan non farmakologis *prenatal gentle yoga*, praktik mandiri bidan Dewi Fitria termasuk wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya adalah terbanyak ibu hamil yaitu 1347 orang yang terbagi dari 4 Wilayah Kerja yaitu Lubuk Buaya, Batang Kabung Ganting, Pasie Nan Tigo, Parupuk Tabing. (Asiva Noor Rachmayani, 2015)

Berdasarkan survey awal di PMB Dewi Fitria Kota Padang tanggal 5 Oktober 2024 menggunakan format pengumpulan data durasi tidur ibu hamil dengan 10 orang ibu hamil trimester III terdapat 6 orang ibu hamil yang durasi tidurnya pendek, dan 2 orang ibu hamil yang tidurnya normal dan 2 orang ibu hamil yang durasi tidurnya panjang. Pada survey awal tersebut peneliti juga menanyakan kepada ibu hamil tentang pemahaman ibu hamil tentang durasi tidur, ibu hamil yang durasi pendek dan sedang kurang memahami pola durasi

tidur ibu hamil akibat dari rasa cemas, takut yang tidak dikendalikan gangguan tidur ibu menjadi buruk. dan pengaruh yoga lembut terhadap kualitas serta durasi tidur mereka. Sehingga komplikasi dapat terjadi salah satunya partus lama atau BBLR, Bayi lahir prematur, perdarahan.

Praktik Mandiri Bidan Dewi Fitria dapat mengakses populasi ibu hamil trimester III. Hal ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian dapat mencakup ibu hamil trimester III, dari berbagai latar belakang sosial ekonomi. Relevansi dan efektivitas intervensi di lokasi-lokasi ini, intervensi yoga prenatal dapat dilakukan dengan cara yang terstandarisasi dan dipantau dengan baik. Dengan memilih berbagai setting, penelitian ini dapat mencakup ibu hamil dari berbagai segmen masyarakat, memberikan hasil yang lebih komprehensif tentang dampak prenatal yoga terhadap durasi tidur ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitria Kota Padang tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada ini adalah bagaimana pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur pada ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitria Kota Padang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* pada Ibu Hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri Kota Padang tahun 2025

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* di praktik mandiri bidan Dewi Fitri kota Padang tahun 2025

b. Diketahui rata-rata durasi tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* di praktik mandiri bidan Dewi Fitri kota Padang tahun 2025

c. Diketahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri kota Padang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang mata kuliah kebidanan *naturopathy* pada kehamilan khususnya *prenatal gentle yoga* pada ibu hamil trimester III yang mengalami sulit tidur.

b. Penelitian selanjutnya

Sebagai informasi dan gambaran untuk pengembangan peneliti khususnya untuk penanggulangan kesulitan tidur pada ibu hamil trimester III dengan cara non farmakologi bagi peneliti selanjutnya.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Sumbangan ilmiah dan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya asuhan berbasis *naturopathy*.

b. Bagi Praktik Mandiri Bidan Dewi Fitria kota Padang

Hasil penelitian diharapkan menjadi masukan untuk mengurangi kejadian kurangnya durasi tidur ibu hamil trimester III dan dapat bermanfaat bagi praktik mandiri bidan Dewi Fitria kota Padang sebagai bahan Pustaka tentang Pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB Dewi Fitria kota Padang

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap durasi tidur ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitria Kota Padang 2025. Dimana Variabel Independennya yaitu *prenatal gentle yoga* dan Variabel Dependennya Durasi Tidur. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif dengan menggunakan desain *Pre-Eksperimen* dengan menggunakan rancangan *pre-test* dan *pos-test*. Penelitian telah dilakukan pada bulan Oktober 2024 – Januari 2025, dengan dilakukan intervensi sebanyak 2 kali

prenatal gentle yoga yang dilakukan pada tanggal 7 Januari 2025 dan 14 Januari 2025. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di praktik mandiri bidan Dewi Fitri dengan sampel 30 responden, pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji analisis data adalah menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 95% (*p value* 0,05).

