

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sel kelamin laki-laki dan sel kelamin perempuan. Kehamilan biasanya berlangsung 40 minggu-42 minggu. Ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III antara lain meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan prematur (Septiana *et al.*, 2024).

Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil antara lain perut terasa berat, sesak nafas, susah buang air besar, terbangun karena ingin buang air kecil dan nyeri punggung. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Perubahan fisik yang normal selama kehamilan, seperti rahim yang membesar dan nyeri tubuh, serta peningkatan hormon progesteron, dapat menyebabkan kurang tidur pada ibu hamil dibulan ketiga. Peningkatan progesteron melemahkan otot-otot termasuk kandung kemih. Akibatnya keinginan untuk buang air kecil dimalam hari dapat mengganggu tidur

sehingga menyebabkan kurang tidur. Prevelensi gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia sangat tinggi yaitu 64% (Varista *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% (Susanti *et al.*, 2022). Menurut data *National Sleep Foundation* (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika Serikat mengalami masalah tidur, dengan wanita lebih sering mengalami kurang tidur dibandingkan pria, dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Di Amerika Serikat, hingga 78% wanita melaporkan mengalami gangguan tidur selama kehamilan, dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami gangguan tidur. Banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga (Muhammadiyah *et al.*, 2021).

Ibu hamil sering kali mengalami gangguan tidur pada kehamilan trimester ketiga. Hal ini terjadi karena adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologi ibu hamil, serta usia pertumbuhan janin, seperti perut yang membesar, perubahan anatomi, dan perubahan hormonal. Pertumbuhan janin yang begitu besar dapat memberikan tekanan pada kandung kemih ibu sehingga menyebabkan terbatasnya kapasitas kandung kemih sehingga menyebabkan ibu sering buang air kecil sehingga mengganggu waktu istirahat ibu, termasuk waktu tidur (Muhammadiyah *et al.*, 2021).

Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil, salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil yaitu perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Handayani., 2023.) Dampak dari kualitas tidur yang menurun terhadap ibu hamil jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan dikhawatirkan akan membuat bayi memiliki berat badan lahir rendah (BBLR) saat lahir, perkembangan saraf tidak seimbang, lahir premature dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi (Puji Astuti., 2023).

Menurut WHO tahun 2018, Indonesia termasuk ke dalam peringkat 10 besar dari 184 negara dengan angka kejadian prematur yang tinggi yaitu 15,5 kelahiran prematur per 100 kelahiran hidup dengan jumlah bayi prematur sebesar 675.700”, maka dari itu sangat penting menjaga kualitas tidur ibu selama hamil selain kelahiran prematur, kurang tidur atau gangguan tidur dapat juga meningkatkan tekanan darah. Hipertensi saat ini pun masih menjadi salah satu penyulit kehamilan yang sering dijumpai (Anasari et al., 2022).

Gangguan tidur pada ibu hamil bisa diatasi dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dan terarah. Aktivitas fisik menurut Kemenkes RI yaitu merupakan gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi saat melakukannya. Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dianjurkan bagi ibu hamil adalah kegiatan olahraga yaitu senam hamil dan yoga (Febrianing Sindy *et al.*, 2024). Senam hamil merupakan suatu gerakan

tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan sistematika, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, bertujuan agar ibu hamil siap mental dan jasmani dalam menghadapi proses persalinan (Mayasari *et al.*, 2020).

Senam hamil merupakan salah satu olahraga terbaik yang apabila dilakukan secara teratur akan bisa mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan karena senam hamil merupakan kegiatan untuk menyelaraskan tubuh, pikiran dan jiwa sehingga ibu hamil dapat menikmati kehamilannya sambil mempersiapkan persalinan. Senam hamil merupakan salah satu metode komplementer bisa dikatakan menjadi terapi pengobatan nonkonvensional yang memiliki manfaat memberikan efek yang positif terhadap kesehatan tubuh, psikologi, persaan dan juga reaksi tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Febrianing., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian di puskesmas kema minahasa utara sebelum pelaksanan senam hamil berjumlah 15 ibu hamil (93.8%) mempunyai kualitas tidur kategori kurang baik dan setelah pelaksaan senam hamil kualitas tidur kategori baik meningkat menjadi 14 responden (87.5%). Hasil uji Wilcoxon $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini Menunjukkan bahwa da pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Saran untuk ibu hamil lebih meningkatkan kualitas tidur dengan cara menerapkan metode senam hamil selama masa kehamilan (Mongi., 2022).

Berdasarkan hasil Penelitian Mayasari (2020) tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Baiturrahim Kota Jambi Tahun 2020 menunjukkan bahwa Uji normalitas diperoleh nilai berdistribusi normal ($p > 0,05$). Berdasarkan uji Paired Sample T Test adalah 0,000 dengan signifikansi (p -value), Kesimpulannya ada pengaruh positif dengan pemberian senam hamil (Mayasari *et al.*, 2020). Sejalan dengan penelitian Mardalena tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III Diketahui bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata mengeluh permasalahan tidurnya sedang yaitu 19 orang (57,57%) dan ada 10 orang (30,30%) yang mengalami masalah tidur berat. Setelah dilakukan intervensi senam hamil didapatkan hasil perubahan kualitas tidur yaitu rata-rata kualitas tidur responden ringan 18 (54,54%) dan ada 2 orang yang masih mengalami kualitas tidur berat yaitu 2 orang (6,06%). Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III (Susanti *et al.*, 2022).

Di Kota Padang terdapat 11 kecamatan yang memiliki 23 Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dan 119 Praktek Mandiri Bidan (TPMB) yang tersebar di sejumlah kecamatan di Kota Padang. Berdasarkan data dari Ikatan Bidan Indonesia (IBI) Kota Padang tahun 2023 Terdapat 5 Praktik Mandiri Bidan (TPMB) yang memiliki pasien ibu hamil terbanyak di Kota Padang. TPMB Umil Fahmi merupakan salah satu TPMB di kota Padang yang memiliki ibu hamil TM III terbanyak di tahun 2023 di kota Padang, ibu hamil TM III pada bulan Desember sebanyak 70 orang.

Peneliti telah melakukan survei awal di TPMB Umil Fahmi Kota Padang. Peneliti juga melakukan wawancara pada ibu TM III yang datang berkunjung ke TPMB Umil Fahmi didapatkan hasil, 8 dari 10 ibu mengatakan takut, cemas, tidak bisa tidur nyenyak. Akibat dari rasa cemas, takut yang tidak dikendalikan kualitas tidur ibu menjadi buruk. Komplikasi dapat terjadi salah satunya partus lama atau BBLR, Bayi lahir prematur, perdarahan. Di TPMB Umil Fahmi masih jarang ibu yang mengetahui senam hamil masih belum mengetahui manfaatnya, sehingga pelaksanaannya tidak efektif, selain itu belum ada studi yang menerapkan senam hamil pada lokasi penelitian ini.

Berdasarkan uraian tersebut untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi kota padang pada tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang pada tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata rata skor kualitas tidur pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di TPMB Umil Fahmi Kota Padang pada tahun 2024.

- b. Diketahui pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi Kota Padang pada tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

a. Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang mata kuliah kebidanan naturopathy pada kehamilan khususnya pada ibu hamil TM III yang mengalami sulit tidur.

b. Penelitian selanjutnya

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

2. Praktis

a. PMB

Sebagai bahan masukan bagi petugas Kesehatan TPMB Umil Fahmi Padang dalam memberikan edukasi kepada pasien pada ibu hamil untuk menerapkan senam hamil sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

b. Pendidikan

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

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang pengaruh dengan kualitas tidur ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi kota Padang pada bulan Desember 2024. Variabel independen yaitu Senam Hamil, dan variabel dependen yaitu Kualitas tidur ibu hamil TM III. Penelitian ini menggunakan *design pre eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* yaitu menggunakan satu kelompok saja kemudian melakukan penilaian kualitas tidur ibu sebelum dan setelah intervensi senam hamil. Populasi pada penelitian ini yaitu semua ibu hamil TM III di TPMB Umil Fahmi pada bulan Desember 2024.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jumlah sampel pada penelitian ditetapkan 30 orang yang dapat memenuhi *kriteria inklusi* dan *eksklusi* dimasukkan dalam penelitian sampai jumlah subjek yang diperlukan terpenuhi. Analisis data menggunakan *univariate* dan *bivariate*. Data yang didapatkan diolah dengan *uji dependen t-test* jika data terdistribusi normal. Digunakan uji Wilcoxon jika data tidak terdistribusi normal. Hasil analisa *bivariat* dengan hasil *uji dependen t-test* dengan hasil jika $p = (p < 0,05)$ maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh senam hamil dengan kualitas tidur ibu, jika hasilnya $p = (p > 0.05)$ maka H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh senam hamil dengan kualitas tidur ibu.