

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis sejak terjadinya pembuahan hingga persalinan. Selama masa kehamilan, tubuh ibu mengalami perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Perubahan tersebut semakin kompleks pada trimester III, yaitu sekitar minggu ke-28 hingga menjelang persalinan sekitar minggu ke-40. Pada trimester III, ibu hamil sering merasakan berbagai ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun emosional yang mengganggu aktivitas (Indah et al., 2024).

Salah satu keluhan yang sering dialami pada ibu hamil trimester III adalah gangguan tidur. Kondisi ini dipicu oleh peningkatan hormon, pembesaran perut, pergerakan janin yang aktif pada malam hari, nyeri punggung, meningkatnya frekuensi buang air kecil, serta kecemasan menjelang persalinan (Abdullah, 2025). Gangguan tidur juga dipengaruhi oleh perubahan fisik seperti sesak napas akibat penekanan diafragma, kram pada tungkai, dan juga kontraksi ringan yang muncul pada malam hari. Akibatnya, ibu hamil trimester III sering terbangun dan sulit mempertahankan tidur nyenyak (Indah et al., 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu hamil di seluruh dunia dengan prevalensi mencapai

41,8% (Abdullah, 2025). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil bervariasi di berbagai wilayah, seperti Asia sekitar 40,7%, Eropa sekitar 53,6%, dan Amerika Selatan 50,6% (Yang et al., 2024).

Menurut laporan dari *National Sleep Foundation* jumlah ibu hamil trimester III yang sering terbangun pada malam hari sebesar 97,3%, rata-rata terbangun 3-11 kali setiap malam. Gangguan tidur terjadi mulai dari kehamilan trimester I dengan prevalensi berkisar antara 13% hingga 80 % dan meningkat pada kehamilan trimester III menjadi 66% hingga 97% (Yunita et al., 2024). Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu mencapai angka 64% (Abdullah, 2025).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2025 jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 17.320 orang. Data ini mencakup seluruh jumlah ibu hamil dari 24 Puskesmas di Kota Padang. Dari 24 Puskesmas yang ada di Kota Padang terdapat tiga Puskesmas yang memiliki jumlah ibu hamil terbanyak, yang pertama yaitu Puskesmas Belimbing sebanyak 1.345 orang, kedua Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 1.270 orang, dan ketiga Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 1.265 orang.

Kualitas tidur yang baik pada ibu hamil ditandai dengan durasi tidur yang cukup, tidur yang nyenyak, dan tidak sering terbangun pada malam hari. Normalnya ibu hamil membutuhkan waktu tidur sekitar 7–9 jam per malam agar kondisi fisik dan psikologis tetap optimal. Tidur yang berkualitas juga ditunjukkan dengan kemudahan memulai tidur, mempertahankan tidur sepanjang malam, serta perasaan segar saat bangun tidur. Namun, kualitas

tidur dapat dikatakan terganggu apabila kondisi tersebut tidak terpenuhi. Pada trimester III jumlah jam tidur sering menurun karena ibu hamil mengalami kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari, dan sulit menemukan posisi tidur yang nyaman. Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III perlu menjadi perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Hertati et al., 2024).

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat mengakibatkan ibu mudah lelah, penurunan konsentrasi, rasa mengantuk berlebihan siang hari, dan perubahan emosi seperti mudah cemas dan mudah tersinggung. Kondisi ini juga dapat memicu penurunan energi beraktivitas, memperburuk keluhan fisik seperti nyeri punggung dan sesak napas. Jika tidak ditangani, kualitas tidur buruk dapat menyebabkan masalah serius bagi kesehatan ibu dan janin. Ibu bisa berisiko mengalami stres kronis, peningkatan tekanan darah, serta dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti preeklamsia, persalinan prematur, dan berat badan lahir rendah (Indah et al., 2024).

Gangguan tidur dapat ditangani dengan terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat-obatan seperti *benzodiazepine*. Namun, mengonsumsi obat tidur tidak disarankan pada ibu hamil karena berpotensi menimbulkan efek samping pada janin. Pemberiannya hanya dipertimbangkan apabila terapi nonfarmakologis tidak memberikan hasil dan gejala yang dialami tergolong berat. Terapi nonfarmakologis yang dapat diaplikasikan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil meliputi teknik relaksasi. Teknik relaksasi bekerja membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih

tenang melalui stimulus yang menenangkan seperti mendengarkan suara menenangkan atau musik lembut (Hertati et al., 2024).

Terapi musik merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi musik terdiri dari dua jenis yaitu terapi musik aktif dan terapi musik pasif. Terapi musik pasif ialah intervensi yang dilakukan dengan cara mendengarkan suara atau musik tertentu tanpa melibatkan partisipasi aktif individu, sehingga fokus utamanya adalah memberikan efek relaksasi dan kenyamanan melalui stimulasi auditori (Wulandari et al., 2025).

Salah satu bentuk terapi musik pasif ialah *white noise*. *White noise* adalah suara dengan pola frekuensi yang konstan sehingga dapat menyamarkan kebisingan di lingkungan sekitar yang berpotensi mengganggu tidur. Karakter suara *white noise* yang stabil dan monoton menciptakan suasana yang lebih konsisten dan tenang sehingga dapat membantu individu untuk rileks, mempercepat waktu untuk tertidur (*sleep onset*), meningkatkan durasi tidur, dan memperbaiki kualitas tidur secara keseluruhan. Terapi musik *white noise* dipilih karena bersifat aman, mudah diterapkan, dan tidak menimbulkan efek samping pada ibu maupun janin. Selain membantu menciptakan suasana rileks, *white noise* memiliki suara yang datar sehingga tidak merangsang aktivitas otak di malam hari (Rahman & Rahmawati, 2025).

Berdasarkan penelitian terdahulu, terapi musik *white noise* dapat dilakukan pada malam hari secara mandiri di rumah sebelum tidur dengan waktu kurang lebih 30 menit selama 7 hari berturut-turut menggunakan

handphone. Selama intervensi, kepatuhan responden dipantau melalui *logbook* atau *checklist* harian serta komunikasi berkala untuk memastikan terapi dilakukan sesuai prosedur penelitian (Jannah et al., 2025).

Berdasarkan penelitian Rahman & Rahmawati (2025) tentang Pengaruh Paparan *White Noise* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Juweni Samarinda, terdapat pengaruh signifikan pemberian terapi *white noise* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) (Rahman & Rahmawati, 2025). Berdasarkan hasil penelitian oleh Öz dan Demirci (2025) tentang penggunaan *white noise* pada *maternal care* termasuk ibu hamil, *white noise* memberikan efek positif terhadap kualitas tidur dengan membantu menciptakan lingkungan tidur yang lebih tenang dan mengurangi gangguan tidur selama kehamilan dengan $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$) (Öz & Demirci, 2025).

Adapun berdasarkan penelitian Sanli et al. (2022) tentang pengaruh terapi musik relaksasi terhadap peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan ibu hamil diperoleh hasil bahwa terapi musik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan kualitas tidur dan kenyamanan ibu hamil setelah diberikan intervensi musik dengan $p\text{-value} < 0,05$ (Sanli et al., 2022).

Puskesmas Belimbing memiliki kunjungan kehamilan terbanyak di Kota Padang yaitu mencapai 1.345 orang dengan jumlah ibu hamil trimester III tahun 2026 sebanyak 213 orang. Gangguan tidur pada ibu hamil belum

banyak diteliti padahal jumlah kunjungan kehamilan cukup tinggi. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengevaluasi intervensi sederhana terapi musik *white noise* sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan hasil survei awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang pada tanggal 9 Maret 2026. Menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada 10 orang ibu hamil trimester III. Kemudian didapatkan hasil dari skor PSQI, 9 ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk dan 1 ibu hamil mengalami kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil kuesioner PSQI diperoleh bahwa 7 dari 10 ibu hamil terbangun di tengah malam untuk ke kamar mandi, 6 dari 10 ibu hamil memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam, serta 8 dari 10 ibu hamil membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk tertidur dan menilai kualitas tidurnya kurang selama sebulan yang lalu serta ingin mengatasi masalah tidurnya. Jika kualitas tidur buruk tidak diatasi dapat berisiko komplikasi kehamilan. Ibu hamil di Puskesmas Belimbing masih jarang yang mengetahui terapi musik dapat membantu proses tidur dan belum ada studi yang melakukan terapi musik *white noise* pada ibu hamil di Kota Padang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti telah selesai melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Musik *White Noise* terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2026”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terapi musik *white noise* di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada tahun 2026.
- b. Diketuinya pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang pada tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan peneliti dalam keperawatan maternitas khususnya pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan acuan dan pengembangan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengetahuan pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bahwa pentingnya kualitas tidur yang baik pada ibu hamil trimester III.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan memperkaya ilmu pengetahuan serta dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi musik *white noise* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi musik *white noise* dan variabel dependen kualitas tidur. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus 2026 dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 8-23 Juni 2026. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental* menggunakan *one-group pretest-posttest design* dengan intervensi selama 7 hari berturut-turut dan mendengarkan terapi musik *white noise* dengan waktu 30 menit sebelum tidur. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di

Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2026 sebanyak 213 orang dengan sampel 28 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon*.

