

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah masa dimana terdapat janin didalam rahim seorang perempuan. Masa kehamilan didahului oleh terjadinya pembuahan yaitu bertemunya sel sperma pada laki-laki dengan sel telur pada perempuan yang dihasilkan oleh indung telur. Setelah pembuahan terjadi, terbentuk kehidupan baru yaitu berupa janin dan tumbuh didalam rahim ibu yang merupakan tempat berlindung yang aman dan nyaman bagi janin.

Proses fisiologi kehamilan sampai persalinan merupakan mata rantai satu kesatuan dari konsepsi, nidasi, pengenalan adaptasi, pemeliharaan kehamilan, perubahan endokrin sebagai persiapan menyongsong kelahiran bayi, dan persalinan dengan kesiapan pemeliharaan bayi. Bila dikalkulasi dari pada saat fertilisasi sampai lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam kurun waktu 10 bulan atau 9 bulan sekitar 40 minggu atau berdasarkan kalender internasional. (Yuanita & Lilis, 2019).

Dalam masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar yaitu kebutuhan tidur yang optimal. Hal ini terjadi akibat perubahan yang dialami oleh wanita hamil. Bersamaan dengan bertambahnya usia kehamilan ibu, keluhan yang dikarenakan oleh perubahan anatomis, pembesaran perut dan perubahan hormon yang akan mengakibatkan munculnya keluhan-keluhan pada wanita hamil. (Utami, 2015). Pada usia kehamilan trimester II dan trimester III, keluhan-

keluhan yang sering timbul contohnya susah bernafas, merasa nyeri punggung, kencing terlalu sering, tidur kurang nyenyak, membengkak pada kaki, kontraksi otot perut, kaki terasa kram dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain. Terutama pada usia > 15 minggu atau trimester 2-3 dikarenakan perubahan struktur fisik, gerakan janin yang sudah aktif dan terasa, rahim yang membesar menekan kandung kemih serta sudah mulai tidak leluasa dalam bernafas.

Usia kehamilan trimester II dan trimester III pada sistem pernafasan, volume tidal, volume ventilasi permenit dan pengambilan oksigen mulai meningkat secara signifikan, pergerakan diafragma semakin terbatas seiring dengan peningkatan ukuran uterus. Pada sistem urinari uterus mulai membesar dan keluar dari rongga pelvis sehingga terjadi penekanan pada vesika urinaria dan penurunan pada usia kehamilan trimester II. Pada trimester III, kepala janin mulai masuk pintu atas panggul sehingga terjadi penekanan uterus pada vesika urinaria. Dan juga terjadi peningkatan sirkulasi darah di ginjal yang berpengaruh pada peningkatan laju glomerulus dan renal plasma flow sehingga timbul gejala poliuria (Yuanita & Lilis, 2019).

Dampak yang terjadi jika gangguan tidur pada ibu hamil dapat beresiko pada janin, kehamilan, dan persalinan. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan mendapatkan perlakuan khusus (Mindle et al., 2015).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018) secara global prevalensi insomnia yang salah satunya adalah gangguan tidur pada ibu

hamil di seluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia, dilakukan penelitian yang sama oleh Yoane Astria pada tahun 2010 dengan metode penelitian kuantitatif pada 158 responden ibu hamil, didapatkan sebanyak 75% dari keseluruhan mengalami penurunan tingkat kualitas tidur (Salama, 2016).

Kualitas tidur ialah pada saat individu merasa puas terhadap tidur, maka individu tidak tampak kelelahan, sering gelisah, lesu serta apatis, warna gelap pada area mata, bengkak pada kelopak mata, perih pada mata, fokus terganggu, sakit kepala, keseringan menguap dan merasa mengantuk. Individu dapat dikatakan memenuhi kualitas tidur jika seseorang tersebut tidak menampakkan gejala kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Rahayu & Hastuti, 2019)

Penelitian yang dilakukan Parker di *University of Pittsburgh School of Medicine* menunjukkan bahwa, tingkat kualitas tidur yang tidak baik akan menghambat proses pembentukan imunitas tubuh, maka kemampuan tubuh dalam melakukan proses pencegahan penyakit akan menurun. Hal tersebut akan meningkatkan risiko BBLR dan sebagian komplikasi kesehatan lainnya. Hambatan tidur dapat mempengaruhi janin di dalam kandungan yang menimbulkan stres dan depresi (Utami, 2015).

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Dinoyo Malang pada persalinan ibu hamil usia kehamilan 28 hingga 40 minggu yang memeriksakan kehamilan yaitu 276 orang di puskesmas selama 2016, dan setiap bulannya

berkisar 23 orang 20 diantaranya mengatakan bahwa tidurnya terhambat dikarenakan gerak janin aktif dan juga kerap berkemih serta bila terbangun terlalu dini, sulit memulai tidur kembali (Sarifansyah, 2018).

Berdasarkan penelitian (Herdiani & Simatupang, 2019) selama penelitian 2-3 ibu hamil yang telah diberikan senam hamil masih mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya yaitu ibu masih mengalami kesulitan untuk memulai tidur di malam hari dikarenakan pada malam hari, waktu yang dibutuhkan ibu hamil untuk mulai tertidur disetiap malamnya masih lebih dari 15 menit.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah dengan penanganan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis dengan mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil sedangkan non farmakologis biasanya dapat dilakukan dengan berolahraga dan dengan pemberian *massage*. Olahraga yang dapat dilakukan ibu hamil adalah olahraga yang aman bagi kehamilannya. Jenis olahraga yang aman dilakukan saat hamil yaitu berjalan, berenang, yoga, dan latihan *aerobic* yang bersifat *low impact* seperti senam hamil (Fisioterapi et al., 1921). Untuk mengurangi gangguan tidur, tindakan yang bisa dilakukan yaitu relaksasi otot progresif, pijat, hipnotis, yoga, terapi musik, senam hamil dan teknik pernapasan (Rashed et al., 2016).

Olahraga yang diberikan bagi ibu hamil adalah olahraga yang dianjurkan untuk kehamilannya. Olahraga ini dapat berupa individual contohnya jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti

senam hamil tetapi bisa juga dilakukan mandiri karena gerakan yang mudah, aman, dan hanya perlu memerlukan waktu luang saja. Senam hamil berbeda dengan tindakan lain dikarenakan senam hamil mencakup 3 gerakan yaitu pemanasan, peregangan, dan pemantauan yang sudah mencakup teknik relaksasi, peregangan otot serta melatih pernafasan. Maka dari itu, jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil (Ni'mah, 2013).

Senam hamil adalah suatu bentuk olahraga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat diantaranya adalah mengurangi stress selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, Meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester kedua, Mengurangi insiden komplikasi seputar kehamilan seperti pra-eklampsia dan gestational diabetes, Memudahkan proses persalinan, Menurunkan sakit punggung selama trimester ketiga (Ni'mah, 2013).

Tujuan gerakan saat latihan ini ialah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam proses persalinan serta memperbaiki sistem kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam menyalurkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menekan ketidaknyamanan fisik dan menekan keluhan-keluhan ibu hamil.

Menurut penelitian (Rahayu & Hastuti, 2019) bahwa dilihat dari segi manfaat, senam hamil memang merupakan salah satu cara yang bermanfaat untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama kehamilan maka menyebabkan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi terganggu,

diantaranya adalah untuk menyesuaikan tubuh agar lebih baik dalam menyangga beban kehamilan, memperkuat otot sebagai penopang tekanan tambahan, membangun daya tahan tubuh, memperbaiki sirkulasi dan respirasi, menyesuaikan dengan adanya penambahan berat badan dan perubahan keseimbangan, menekan ketegangan dan membantu agar relaks, menjadikan kebiasaan bernafas yang baik dan memperoleh kepercayaan serta sikap mental yang baik.

Dari uraian diatas terdapat keterkaitan antara senam hamil dengan perubahan kualitas tidur pada ibu hamil khususnya trimester II dan trimester III. Karena senam hamil merupakan tindakan yang tepat untuk mengatasi gangguan tidur khususnya pada ibu hamil karena fungsi dan manfaat dari senam hamil dapat melenturkan dan membuat elastis pada otot-otot yang berperan pada proses persalinan dan dapat mengatasi perubahan fisiologis khususnya gangguan tidur. .

Data yang diperoleh dari Puskesmas Jambu Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang pada tanggal 17 September 2020 di dapatkan data ibu hamil trimester II dan III sejumlah 17 orang. Wawancara dengan 7 ibu hamil melalui tatap muka berkunjung ke rumahnya dan dengan mematuhi protokol kesehatan, 5 diantaranya mengalami gangguan tidur yaitu sulit memulai tidur dan kurang nyaman dengan kondisi fisik ibu hamil nyeri pinggang pada trimester II dan III, pergerakan janin, gangguan lain seperti kebisingan area rumah. Maka ibu hamil sering merasa cepat kelelahan. Tindakan yang sudah dilakukan oleh ibu hamil ketika mengalami gangguan

tidur adalah mendengarkan musik dan berjalan-jalan tetapi masalah gangguan tidur belum bisa diatasi sepenuhnya. Dan semua ibu hamil belum pernah melakukan senam hamil.

Penelitian yang akan dilakukan ini akan berbeda karena menggunakan kuesioner yang sudah baku yaitu *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* dengan penelitian (Lestari, 2015) yang menggunakan kuesioner belum baku serta penelitian ini menggunakan gerakan senam hamil yang diadaptasi dari beberapa sumber.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Jambu Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang Jawa Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh senam hamil terhadap tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibagi menjadi tujuan umum dan tujuan khusus

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh senam hamil terhadap tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mendeskripsikan karakteristik ibu hamil (usia kehamilan ibu, usia ibu hamil, pekerjaan ibu hamil, dan pendidikan ibu hamil) di Desa Jambu.
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III sebelum dilakukan senam hamil.
- c. Untuk mengidentifikasi tingkat kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III sesudah dilakukan senam hamil.
- d. Untuk menganalisa pengaruh Senam Hamil terhadap Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester II dan trimester III di Desa Jambu.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini terdiri dari manfaat praktis dan manfaat pengembangan ilmu

1. Manfaat Praktis

- a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada ibu hamil terutama trimester II dan trimester III mengenai pentingnya kebutuhan dasar tidur serta senam hamil untuk memenuhi tingkat kualitas tidur yang diinginkan. Maka senam hamil bisa dilakukan secara mandiri oleh wanita hamil yang memiliki hambatan tidur maupun tidak.

b. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan usulan untuk puskesmas dalam pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan *prenatal* yaitu pengadaan senam hamil.

2. Manfaat Pengembangan Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai perbandingan dan bahan untuk penelitian selanjutnya di bidang keperawatan dan dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya atau pengaplikasian asuhan keperawatan terutama *prenatal care* senam hamil pada ibu hamil trimester II dan trimester III dalam meningkatkan tingkat kualitas tidur.

