

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan fisiologis maupun psikologis. Kehamilan merupakan proses fertilisasi *ovum* dan *spermatozoa* yang dilanjutkan dengan nidasi (implantasi) (Justian, 2022). Kehamilan diklasifikasikan dalam 3 trimester yaitu trimester I (konsepsi sampai umur kandungan 3 bulan), trimester II (umur kandungan 4 sampai 6 bulan) dan trimester III (umur kandungan 7 sampai 9 bulan) (Sinaga, 2020). Kehamilan menyebabkan perubahan pada sistem tubuh meliputi sistem kardiovaskular, pernafasan, hormonal, gastrointestianal maupun muskuloskeletal (Natalia & Handayani, 2022). Perubahan tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyaman bagi tubuh ibu hamil. Ketidaknyamanan fisik yang sering dialami ibu hamil seperti kram kaki, mulas, sulit bernafas, nyeri punggung dan sering berkemih, sedangkan respon psikis yang sering dialami berupa stres, depresi, kecemasan dan gangguan tidur seperti insomnia atau kesulitan untuk memulai tidur (Rohmawati et al., 2024).

Kualitas tidur merupakan kondisi yang menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Masalah gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan susah memulai tidur lagi, serta tidur yang tidak nyenyak (Wulandari & Andriyani, 2024). Kualitas tidur mencakup aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efesiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur,

penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang (Yunita et al., 2024). Prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur mencapai 41,8% di dunia (*National Sleep Foundation*, 2023). Penelitian Sarvaran et al (2023) menunjukkan bahwa 80% ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur (Sarvaran et al., 2023).

Gangguan tidur pada ibu hamil, baik kualitas tidur yang buruk maupun durasi tidur yang pendek berdampak pada respon inflamasi tubuh yang berlebihan, dimana kadar sitokin dalam tubuh meningkat yang dapat menyebabkan kelahiran bayi prematur (Anasari et al., 2022). Penelitian Umeno et al (2020) menyatakan bahwa ibu hamil trimester III dengan gangguan tidur sedang memiliki rasio melahirkan bayi BBLR sebesar 4,74 kali lebih tinggi dibandingkan ibu hamil yang mengalami gangguan tidur ringan (Umeno et al., 2020). Gangguan tidur juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah yang meningkatkan risiko pre eklamsi, dimana pre eklamsi merupakan salah satu faktor penyebab kematian ibu dan janin. Penelitian Hilalliyah et al (2024) menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian pre eklamsia pada ibu hamil (Hilalliyah et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk juga akan mempengaruhi kondisi psikologis ibu, sehingga menjadi cepat emosi, tidak semangat beraktivitas, merasa stres, cemas dan depresi (Pusparini et al., 2021).

Faktor penyebab gangguan tidur pada ibu hamil trimester III antara lain peningkatan frekuensi berkemih, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin dan perubahan psikis seperti rasa takut, depresi serta kecemasan menghadapi persalinan (S. A. S. Sari et al., 2021).

Gangguan tidur pada ibu hamil dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologis seperti terapi musik, berenang, jalan kaki, pijat, nafas dalam, meditasi dan yoga. Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang kompleks meliputi peregangan, gerakan, meditasi, pernafasan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan (Wulandari & Andriyani, 2024). Yoga merupakan kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil untuk melenturkan persendian dan menenangkan pikiran, terutama pada ibu hamil trimester III. Modifikasi dari senam yoga dasar yang gerakannya disesuaikan dengan kondisi ibu hamil adalah *prenatal* yoga (Mardliyana et al., 2022). Gerakan dalam *prenatal* yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat serta menyesuaikan kapasitas ruang gerak ibu hamil (Wulandari & Andriyani, 2024). *Prenatal* yoga meliputi latihan fisik yoga, pernafasan (*pranayama*), *position* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi. Yoga bermanfaat membantu mengurangi stres, kecemasan dan keluhan fisik pada ibu hamil (Mardliyana et al., 2022). Gerakan yoga memberi efek stimulasi pada otak untuk meningkatkan sirkulasi darah ke *hipotalamus* sebagai pengatur tidur, sehingga memberi efek menormalkan siklus tidur dan membantu penderita insomnia untuk lebih cepat memulai tidur dan meningkatkan durasi tidur, terutama pada ibu hamil. Latihan yoga dapat dilakukan selama satu jam setiap hari (Wulandari & Wantini, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kesesi I diperoleh data ibu hamil pada tahun 2024 sebanyak 591 orang, ibu hamil trimester III sebanyak 401 orang (67,85%), dimana ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sebanyak 281 orang (70,07%). Jumlah ibu hamil pada bulan Januari –

Februari 2025 sebanyak 244 orang, ibu hamil trimester III sebanyak 58 orang (67,85%), dimana ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sebanyak 44 orang (75,86%). Gangguan tidur pada ibu hamil disebabkan ketidaknyamanan, seperti pegal, nyeri punggung dan pinggang, gerakan bayi yang aktif di malam hari, sering berkemih dan ibu juga merasakan kecemasan untuk menghadapi persalinan.

Hasil wawancara Bidan Koordinator bahwa bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur diberikan pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi gangguan tidur seperti mencari posisi tidur yang nyaman dengan miring ke kiri untuk membantu kelancaran aliran darah ke tubuh, mandi air hangat sebelum tidur agar ibu merasa segar dan nyaman, melakukan olah raga ringan dengan peregangan pada punggung dan mengikuti kelas ibu hamil yang diadakan oleh Puskesmas. Kelas ibu hamil dilaksanakan oleh bidan desa Puskesmas Kesesi I sebanyak 1 bulan sekali (10 kali dalam 1 tahun). Kegiatan yang dilakukan dalam kelas ibu hamil antara lain pendidikan kesehatan tentang kehamilan, persalinan, nifas dan perawatan bayi serta latihan fisik berupa senam ibu hamil, terutama ditujukan pada ibu hamil trimester III. Selama diadakan kelas ibu hamil belum pernah dilakukan *prenatal* yoga karena keterbatasan pengetahuan dan kompetensi bidan untuk melakukan *prenatal* yoga.

Wawancara dengan 3 orang ibu hamil trimester III diperoleh ibu hamil mengatakan bahwa mereka mengalami kesulitan tidur dengan rata – rata waktu tidur malam  $\pm$  4 jam karena mengalami keluhan kaki sering kram, linu, punggung sakit, sering BAK, posisi tidur sudah tidak nyaman, gerakan bayi

yang cukup kuat, serta sering merasa cemas karena menjelang persalinan. Ibu hamil mengatakan mereka semua sudah pernah mengikuti kelas ibu hamil dan sudah diajari senam hamil, tetapi mereka tidak rutin melakukan senam hamil secara mandiri di rumah dengan alasan malas dan merasa kelelahan setelah melakukan senam hamil walaupun gerakannya lambat karena beban tubuhnya sudah terlalu berat dan pergerakan tubuhnya sudah susah. Semua ibu hamil juga mengatakan bahwa mereka merasa cepat emosi dan sering marah – marah, terutama karena merasa kelelahan dan kondisi fisik yang sudah tidak nyaman. Ibu hamil mengatakan biasanya mereka beristirahat bila sudah merasa kelelahan, nonton televisi atau mendengarkan musik untuk mengurangi ketegangan dan sering mengobrol dengan suami untuk mengungkapkan perasaan atau menyelesaikan masalah yang dialami.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tentang gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kesesi I”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian yang akan dilakukan ini adalah “adakah pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan.

#### 2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan prenatal yoga di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan
3. Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Kesesi I Kabupaten Pekalongan.

### **D. Manfaat**

#### 1. Bagi ibu hamil

Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang cara mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil, terutama ibu hamil trimester III dengan terapi non farmakologis, salah satunya prenatal yoga.

#### 2. Bagi Bidan

Bidan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan skill untuk mengatasi masalah pada ibu hamil, terutama gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan melakukan terapi non farmakologis, salah satunya prenatal yoga.

### 3. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan pelayanan bagi ibu hamil, terutama pada ibu hamil trimester III dengan menerapkan prenatal yoga dalam upaya meningkatkan kualitas perawatan pada ibu hamil.

### 4. Bagi penulis

Penulis diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian lebih lanjut yang dapat dilakukan oleh penulis lain dengan penelitian ini sebagai salah satu acuannya.