

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan ibu merupakan indikator penting dalam pembangunan kesehatan global karena berkontribusi langsung terhadap kualitas generasi mendatang. *World Health Organization* (2021) menegaskan bahwa peningkatan kesehatan ibu menjadi bagian dari target *Sustainable Development Goals* tujuan ketiga, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua usia. Secara global, berbagai keluhan selama kehamilan, termasuk gangguan tidur, masih menjadi masalah yang banyak dilaporkan. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil dilaporkan mencapai sekitar 64%. Gangguan tidur ini umumnya meningkat pada trimester III seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Di tingkat provinsi dan kabupaten, permasalahan kehamilan risiko tinggi seperti hipertensi gestasional, persalinan *sectio caesarea*, serta keluhan ketidaknyamanan fisik pada trimester akhir juga masih ditemukan dalam pelayanan kesehatan ibu (Prabandari & Sofiana, 2021).

Di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Palas, Kabupaten Bulungan, Kalimantan Utara, kondisi tersebut juga tampak nyata. Data Puskesmas Tanjung Palas menunjukkan terdapat 46 ibu hamil trimester III, dengan 42 di antaranya rutin melakukan pemeriksaan *Antenatal Care* (ANC). Berdasarkan survei awal, sebesar 72% persalinan dilakukan secara *sectio caesarea* dengan berbagai komplikasi, salah satunya hipertensi gestasional. Keluhan yang paling sering dirasakan ibu hamil trimester III di wilayah ini adalah kesulitan tidur, rasa cemas, dan nyeri punggung bawah. Hasil studi pendahuluan terhadap 5 ibu hamil

menunjukkan 4 di antaranya mengalami gangguan tidur berupa sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman, serta bangun dalam keadaan tidak segar. Selain itu, sebagian besar ibu hamil tidak melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur selama kehamilan.

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III bukanlah masalah ringan. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, serta menurunnya daya tahan tubuh. Secara klinis, gangguan tidur berhubungan dengan peningkatan risiko hipertensi gestasional, preeklampsia, diabetes gestasional, persalinan lama, hingga meningkatnya kemungkinan tindakan sectio caesarea. Pada janin, kondisi ini dapat berdampak pada risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Oleh karena itu, gangguan tidur pada trimester III perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya promotif dan preventif pelayanan kesehatan ibu (Wulandari dkk., 2020).

Secara patofisiologis, penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh perubahan hormonal, mekanis, dan psikologis. Peningkatan hormon progesteron memang memiliki efek sedatif, namun fluktuasi hormon estrogen dan kortisol dapat mengganggu pola tidur. Pembesaran uterus menyebabkan peningkatan tekanan intraabdomen yang menekan diafragma dan kandung kemih sehingga ibu lebih sering terbangun untuk berkemih (nokturia). Selain itu, perubahan pusat gravitasi tubuh akibat pembesaran abdomen meningkatkan lordosis lumbal yang memicu nyeri punggung bawah. Aktivitas janin yang semakin kuat pada malam hari juga dapat mengganggu kontinuitas tidur. Faktor psikologis seperti kecemasan menghadapi persalinan turut

mengaktivasi sistem saraf simpatis dan meningkatkan kadar kortisol, yang berkontribusi terhadap kesulitan memulai maupun mempertahankan tidur (Thalib dkk., 2024).

Salah satu solusi nonfarmakologis yang dapat ditawarkan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan modifikasi latihan yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisiologis ibu hamil, dengan gerakan yang lembut, teknik pernapasan (pranayama), relaksasi, serta meditasi. Secara fisiologis, prenatal yoga membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot punggung dan panggul, memperbaiki postur tubuh, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Latihan pernapasan dalam prenatal yoga dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan kadar kortisol dan memberikan efek relaksasi. Kondisi relaksasi ini berperan dalam memperbaiki latensi tidur, durasi tidur, serta kualitas tidur secara keseluruhan. Dengan demikian, prenatal yoga berpotensi menjadi intervensi yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Mardiyana dkk., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya oleh Rustiningsih dkk (2022); Wulandari dkk (2020a) menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi nyeri punggung bawah, serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi prenatal yoga. Keberhasilan intervensi ini menjadi dasar bagi peneliti untuk menawarkan solusi serupa sebagai upaya mengatasi gangguan tidur yang dialami ibu hamil di wilayah Puskesmas Tanjung Palas.

- d. Menganalisa pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Palas

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dalam materi asuhan kebidanan serta referensi yang berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Ibu Hamil

Meningkatkan kebutuhan tidur ibu hamil trimester III melalui prenatal yoga sebagai alternatif tindakan untuk mencapai kualitas tidur yang baik.

- b. Bagi Puskesmas Tanjung Palas

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pemberian pelayanan kebidanan komplementer dan diterapkan pada ibu hamil.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan dan referensi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan asuhan kebidanan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan menerapkan prenatal yoga.