

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan adalah suatu proses yang dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan dibagi atas 3 semester yakni, kehamilan trimester pertama dimulai 0-14 minggu, kehamilan trimester kedua dimulai dari 14-28 minggu, dan kehamilan trimester ketiga dimulai dari 28-42 minggu. (Yuli, 2017). Kehamilan trimester III adalah kehamilan dengan usia 28-40 minggu, dimana itu waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua seperti terpusatnya perhatian kepada bayi, dimana disebut juga sebagai periode penantian (Vivian, 2011).

Pada Ibu hamil trimester III banyak mengalami perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, pembesaran uterus, dan pergerakan janin serta perubahan psikologis yang terjadi seperti kecemasan, depresi dan rasa takut. Kondisi itu dapat mengakibatkan gangguan tidur pada ibu hamil dikarenakan kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap III NREM dan tidur REM, dan lebih sering terbangun (Komalasari, dkk., 2012). Ada banyak sekali keluhan fisik yang sering ibu hamil rasakan yaitu seperti, susah tidur, sering buang air kecil, konstipasi, pusing, nyeri pinggang atas, perut kembung, bengkak pada kaki, kram pada kaki, kesemutan pada jari, tangan dan kaki, sesak napas, spasme otot, dan bawah (Rafika, 2020).

Bagi makhluk hidup terutama ibu hamil, tidur adalah aktivitas yang esensial bagi kesehatan. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang kurang tidur dapat mengakibatkan badan kurang segar serta mudah lelah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi rahim. Hal tersebut

jika terjadi di awal kehamilan maka dapat menyebabkan abortus, dan jika pada pertengahan atau akhir kehamilan maka dapat menyebabkan kelahiran premature. Terjadinya masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur yang kurang berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi maupun psikologi (Robin, 2015).

Menurut National Sleep Foundation (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita lebih sering mengalami kurang tidur dari pada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Gangguan tidur banyak di alami oleh wanita pada kehamilan trimester III, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang menyebabkan munculnya kesulitan tidur dan depresi, kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur (Vitria, 2020). Berdasarkan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia yang mengalami gangguan tidur mencapai 64% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan menurut Dinas Kesehatan provinsi jawa barat jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Barat tahun 2016 mencapai 53%. (Dinkes Provinsi Jabar, 2016).

Menurut Parenting (2015) ibu hamil yang kurang tidur dari 6 jam pada malam hari memiliki tekanan darah sistolik 4 mm/Hg lebih tinggi dibanding ibu hamil yang tidur lebih dari 7 jam. Kurangnya waktu tidur menyebabkan risiko terkena preeklampsia menjadi Sembilan kali lebih tinggi. Tidur merupakan faktor penting dalam kesehatan secara keseluruhan. Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi.

Metode secara farmakologi adalah terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memberikan ketenangan. Namun tidak pada ibu hamil, karena hal itu berpotensi meningkatkan resiko untuk janin dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh sebab itu, pilihan menggunakan metode nonfarmakologi

lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani, dkk, 2015).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan yoga hamil. Yoga merupakan sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada kehamilan trimester III. Dalam melakukan gerakan prenatal gentle yoga perlu diperhatikan lima cara yaitu nafas, pemanasan, gerakan inti prenatal gentle yoga, relaksasi dan meditasi serta afirmasi positif yang semuanya dilakukan dengan penuh kesadaran dan dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan maupun persalinan secara alami.

Menurut penelitian Atik Ismiyati dalam judul pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III membuktikan bahwa sebelum melakukan prenatal yoga kualitas tidur ibu hamil trimester III menunjukkan mean 9,28 dan setelah melakukan prenatal yoga kualitas tidur ibu hamil trimester III menunjukkan mean 6,44 maka dari itu ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Berdasarkan hasil penelitian dari jurnal pendukung yang berjudul *effectiveness yoga to improve the quality of sleep in pregnant women with nausea and vomiting* menunjukkan hasil bahwa yoga tidak efektif bagi kualitas tidur ibu hamil dengan mual muntah, tetapi hasil ini menunjukkan yoga masih memiliki peran bagi kualitas tidur ibu hamil dan juga bisa meningkatkan Kesehatan prenatal.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis merasa tertarik dan penting untuk melakukan penelitian yang berjudul “Aplikasi Prenatal Yoga Terhadap Gangguan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III” di wilayah kerja puskesmas Ciranjang.

## **1.2 Tujuan Karya Tulis Ilmiah**

Untuk memahami dan mengaplikasikan tindakan Prenatal Yoga Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.

### **1.3 Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data.

#### **1.3.1 Observasi**

Menurut Widoyoko, 2014 observasi adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala pada objek penelitian. Tujuan observasi ini yaitu untuk mengetahui aplikasi yang dilakukan peneliti dalam mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil. Pada penelitian ini penulis melakukan observasi langsung kepada klien.

#### **1.3.2 Wawancara**

Menurut Riyanto, 2012 Wawancara adalah metode pengumpulan data yang melakukan komunikasi langsung antara peneliti dengan subjek atau responden. Wawancara digunakan untuk mencari data kepada narasumber mengenai gangguan pola tidur pada ibu hamil. Penulis melakukan tanya jawab secara langsung kepada klien.

#### **1.3.3 Dokumentasi**

Menurut Riyanto, 2012 Dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dengan cara mencatat data-data yang sudah ada. Dokumentasi untuk memperoleh data ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur. Penulis mendapatkan data langsung dari klien.

### **1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa pengembangan ilmu keperawatan serta informasi di bidang keperawatan maternitas tentang Aplikasi Prenatal Yoga Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

a. Bagi Perawat

Sebagai tambahan informasi bagi perawat dalam pemberian asuhan keperawatan dalam upaya peningkatan kualitas tidur dengan menerapkan tindakan prenatal yoga terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi untuk pertimbangan institusi pendidikan dalam menambah pustaka dan wawasan kepada mahasiswa tentang penerapan tindakan prenatal yoga terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III

c. Bagi Klien dan Keluarga

Dapat membantu klien dan keluarga dalam meningkatkan kualitas tidur. Serta memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai kehamilan.

d. Bagi Penulis Selanjutnya

Dapat membantu peneliti selanjutnya serta menambah referensi mengenai penelitian tindakan prenatal yoga terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III