

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine dimulai sejak konsepsi sampai permulaan persalinan. Lama kehamilan dihitung mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira selama 280 hari (40 minggu) serta tidak lebih dari 300 hari (43 minggu), dihitung dari hari pertama haid terakhir. Usia kehamilan cukup bulan yaitu 40 minggu disebut kehamilan matur, usia kehamilan lebih dari 43 minggu maka disebut kehamilan postmature, sedangkan usia kehamilan 28-36 minggu disebut kehamilan premature (Rahayu Widiarti & Yulviana, 2022).

Tujuan kehamilan yaitu untuk melanjutkan keturunan secara alami dan menghasilkan janin yang tumbuh di dalam rahim ibu (Kurniawati & Nurdianti, 2018). Kehamilan trimester III merupakan kehamilan trimester terakhir, pada periode ini pertumbuhan janin ada pada rentang waktu 29-42 minggu. Janin ibu sedang berada di dalam tahap penyempurnaan untuk siap dilahirkan (Safitri & Triana, 2021). Perubahan fisiologis pada ibu hamil, seperti kadar progesteron dan prolaktin yang tinggi, berat badan meningkat, gerakan janin, mual muntah, kandung kemih penuh, hal tersebut dapat menyebabkan berbagai gangguan tidur dan nyeri punggung yang sering terjadi pada ibu hamil (Yantina, 2020).

Pada kehamilan trimester III, gangguan pola tidur menjadi masalah bagi ibu hamil. Hal ini dialami oleh 78% ibu hamil trimester ketiga. Menurut *World Health Organization* (WHO) prevalensi insomnia menjadi salah satu masalah gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia dengan presentase 41,8%. Menurut data Departemen Kesehatan RI, pada tahun 2018 terdapat 64% ibu hamil yang mengalami gangguan tidur (Gyadi dkk., 2023). Menurut Reichner (2015) mengatakan bahwa gangguan pola tidur pada trimester pertama sebanyak 13%, trimester kedua 19% dan meningkat di trimester akhir yaitu sebesar 66% (Widihastuti dkk., 2019).

Masalah gangguan tidur pada ibu hamil harus segera diatasi karena dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu hamil seperti depresi, kurang konsentrasi dalam melakukan aktivitas, gangguan memori, gangguan komunikasi verbal, gangguan sensorik, peningkatan emosi, stres, hipertensi dan gangguan motorik. Ibu hamil dikatakan mengalami gangguan tidur apabila rata-rata tidur dalam waktu 3-4 jam pada malam hari. Jika ibu hamil mengalami tingkat kecemasan yang tinggi atau stres, depresi, hipertensi, maka kondisi tersebut dapat berdampak buruk pada ibu dan janin sehingga dapat menyebabkan kelahiran prematur, Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR), ibu mengalami preeklampsia, bahkan bisa berujung abortus. Implementasi keperawatan maternitas dalam mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil diantaranya adalah dalam pelaksanaan senam *Yophytta* (Gyadi dkk., 2023).

Salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk menjaga stamina tubuh adalah dengan cara berolahraga. Olahraga yang tepat dan aman untuk ibu hamil yaitu senam, salah satunya adalah senam *Yophytta*. Senam *Yophytta* adalah salah satu jenis senam hamil yang memiliki keunggulan dibandingkan dengan jenis senam hamil lainnya. Senam *Yophytta* tidak hanya berfokus pada gerakan fisik saja melainkan perpaduan antara latihan fisik, mental dan spiritual ibu hamil. Tahapan relaksasi dalam senam *Yophytta* berfokus pada posisi tidur yang nyaman bagi ibu hamil agar kualitas tidur tetap baik dan sesuai kebutuhan (Perwiraningtyas, 2016).

Senam *Yophytta* merupakan salah satu senam hamil yang menggabungkan antara yoga, pilates, hypnoterapi dan tai chi (T. Wijayanti & Djuari, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa saat ibu hamil bekerja atau melakukan aktivitas fisik janin menjadi lebih sehat dan jantung janin menjadi lebih kuat. Senam *Yophytta* berfokus pada tubuh ibu, yaitu dalam posisi yang nyaman selama kehamilan. Gerakan teratur dalam senam *Yophytta* ini dilakukan selama 20-60 menit serta meningkatkan denyut jantung dan darah sebanyak 4 ml/menit (Jayani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Kathryn, dkk. pada tahun 2017 menggunakan studi *prospective observational* terhadap 131 ibu hamil trimester III mengungkapkan bahwa ibu hamil dengan jadwal tidur yang terganggu berisiko mengalami persalinan lama dan risiko persalinan secara *sectio caesarea* (Yantina, 2020). Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur juga sering menggunakan terapi farmakologi seperti *Mefloquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Akan tetapi terapi menggunakan farmakologi tidak dianjurkan karena memiliki dampak pada janin. Terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil yaitu *back massage* (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%) (Akan, 2018).

Sedangkan menurut hasil penelitian Aliyah (2016) menunjukkan bahwa olahraga selama kehamilan berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil trimester III kehamilan. Penelitian dilakukan pada 22 ibu hamil trimester II dan III sebanyak 6 kali pertemuan, 2 kali pertemuan dalam satu minggu. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa olahraga selama kehamilan dapat memberi efek relaksasi pada ibu hamil dan sangat mempengaruhi kualitas tidurnya (Marwiyah, 2018). Peran perawat dalam pelaksanaan senam *Yophytta* untuk membantu ibu mempersiapkan persalinan serta meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia karena kecemasan prenatal (Sri Wahyuni Adriani, Alfianti Lutfi Syafika, Trisetya Mustikawati, Nike Chandra Bella, Ummi Haryanti, 2022).

Berdasarkan data di desa Ciracap terdapat 63 ibu hamil. Jumlah ibu hamil trimester I sebanyak 21 orang, trimester II sebanyak 25 orang, trimester III sebanyak 17 orang, dan ibu hamil dengan keluhan insomnia sebanyak 19 orang. Dikarenakan tidak adanya praktek bidan mandiri yang membuka kelas khusus senam untuk ibu hamil di Desa Ciracap membuat penulis tertarik untuk melakukan penulisan dan pengaplikasian dengan judul “Aplikasi Senam *Yophytta* Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Akibat Insomnia di Wilayah Desa Ciracap”.

B. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Berdasarkan uraian di atas tujuan penulisan ini adalah untuk memahami dan mengaplikasikan pemberian terapi non-farmakologi berupa aplikasi penerapan senam *Yophytta* untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III akibat insomnia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian kepada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia.
- b. Mampu menetapkan diagnosa keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia.
- c. Mampu menyusun dan melaksanakan intervensi pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia.
- d. Mampu mengimplementasikan tindakan senam *Yophytta* pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia.
- e. Mampu mengevaluasi hasil pemberian terapi senam *Yophytta* pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia.
- f. Mampu mengaplikasikan tindakan senam *Yophytta* pada ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia.

C. Manfaat Penulisan

1. Manfaat Teoritis

Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai tambahan bagi ilmu pengetahuan khususnya pada bidang keperawatan untuk dapat memberikan wawasan baru tentang Aplikasi Senam *Yophytta* Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Akibat Insomnia Di Wilayah Desa Ciracap, sehingga dapat digunakan sebagai bahan perbaikan maupun peningkatan pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil dari aplikasi penerapan senam *Yophytta* ini dapat membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III, memperkuat elastisitas otot, meningkatkan sistem pernapasan, membentuk sikap tubuh, relaksasi, mengatasi kecemasan, serta dapat menguatkan otot-otot vagina untuk kesiapan menjelang persalinan.

b. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat menambah wawasan bagi masyarakat terutama bagi ibu hamil tentang penerapan aplikasi senam *Yophytta* yang bermanfaat untuk memperbaiki pola tidur serta mulai terbiasa melakukan olahraga selama kehamilan.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan serta untuk referensi lebih lanjut bagi adik tingkat maupun pembaca, mengingat manfaat aplikasi senam *Yophytta* tidak hanya untuk mengatasi gangguan pola tidur saja, senam *Yophytta* dapat mengatasi stres dan mencegah hipertensi tentunya pada ibu hamil.