

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum serta dilanjutkan dengan nidasi atau implementasi (Prawirohardjo, 2008 dalam Kumalasari, 2015). Lama kehamilan berlangsung sampai persalinan cukup bulan, sekitar 280 sampai 300 hari. Kehamilan dibagi menjadi tiga masa yaitu trimester pertama (10 sampai 12 minggu), trimester kedua (13 sampai 28 minggu) dan trimester ketiga (29 sampai 42 minggu) (Manuba, dkk., 2010 dalam Kumalasari, 2015).

Usia kandungan trimester ketiga terjadi perubahan anatomis, perubahan hormonal, dan perubahan psikologis yang menjadi penyebab munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata&Venkateshiah, 2009). Keluhan akibat perubahan fisiologis diantaranya pada sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil trimester tiga, selama kehamilan hormon relaksin dan progesteron bekerja pada kartilago dan jaringan ikat pada sendi, tetapi hormon tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan (nyeri) pada ibu hamil, terutama pada akhir kehamilan saat kadar hormon tersebut meningkat menyebabkan perubahan gaya berjalan sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan. Relaksasi sendi sakroiliaka dan perubahan postur dapat menyebabkan sakit punggung karena otot abdomen menjadi semakin teregang (Kamariyah dkk, 2016). Perubahan sirkulasi darah pada ibu hamil trimester tiga seperti terjadinya stagnasi aliran darah di ekstremitas bawah selama bagian terakhir kehamilan ini ditimbulkan oleh oklusi vena pelvis dan vena

kava inferior akibat tekanan uterus yang membesar sehingga berdampak terhadap terjadinya varises, kram dan kesemutan pada ibu. Hal tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan ibu hamil saat melakukan aktivitas maupun saat tidur. (Weiss dkk, 1998; Whitehead dkk., 1981 dalam Cunningham.[*et.al*],2005)

Perubahan fisiologis mempengaruhi psikologis ibu hamil diantaranya dapat menyebabkan gangguan tidur, walaupun kehamilannya normal. (Santiago, *et al.*, 2001). Sharma dan Franco (2004), mengatakan bahwa 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur (Field *et al.*, 2007). Gangguan tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak bergairah bekerja, dan cenderung emosional. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif(Field *et al.*, 2007).

Indikator dampak pembangunan Indonesia sehat 2025 antara lain kesehatan ibu hamil dan bayi baru lahir(Depkes, 2010). *The National Sleep Foundation* menyebutkan bahwa, 78% wanita di Amerika dilaporkan mengalami gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan waktu yang lain. Menurut data hasil survey *National Sleep Foundation* (2012), 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan sampai 15% mengalami gangguan sirkulasi pada kakinya (Wahyuni dkk, 2013). Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita

hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur (*National Sleep Foundation, 2012*). Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2006 menyebutkan faktor yang menggagu tidur pada kehamilan trimester tiga yaitu sering berkemih sebanyak 92%, nyeri punggung,leher atau sendi sebanyak 66%, kram kaki sebanyak 54%, mual/mulas sebanyak 51 % dan depresi atau stress sebanyak 41%.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 9 Januari 2017 di Puskesmas Kedungkandang terdapat ibu hamil trimester tiga pada bulan Desember 2016 sejumlah 63 orang wanita hamil trimester tiga yang tersebar di beberapa wilayah yaitu di Kedungkandang sebanyak 14 orang, Kota Lama sebanyak 21 orang, Buring 26 orang, Wonokoyo 2 orang. Melalui wawancara yang dilakukan peneliti kepada ibu hamil trimester tiga selama empat hari terdapat ibu hamil sebanyak 10 orang yang berkunjung di Puskesmas Kedungkandang beberapa mengalami gangguan tidur yang diantaranya empat orang ibu hamil mengalami gangguan penurunan durasi tidur rendah (5-6 jam), tiga orang mengalami gangguan tidur sedang (7 sampai 8 jam) dan tiga orang ibu hamil dengan durasi tidur baik (9 – 10 jam).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan layanan kesehatan tersebut yaitu melalui nonfarmakologis dengan senam hamil, tujuannya yaitu agar ibu mampu relaksasi dengan menggerakkan anggota tubuhnya dan menguasai teknik pernafasan, memperkuat elastisitas otot, melatih relaksasi untuk mengatasi ketegangan saat persalinan, meningkatkan kualitas dan pola tidur ibu hamil,mengurangi kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis serta mengurangi stress dan kecemasan (Kumalasari,2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Layinatun Ni'mah dengan judul "Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil" dengan responden sebanyak sembilan orang di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Surakarta pada 2 Maret 2011 sampai 30 Maret 2011 menunjukkan hasil ada pengaruh senam hamil terhadap durasi tidur ibu hamil trimester tiga ditunjukkan dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,005$) (Jurnal Kesehatan Masyarakat, Kemas 8(2) 128-136,2013). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Jannatin Aliyah dengan judul "Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil" dengan responden sebanyak 22 orang di Puskesmas Samata, Sulawesi Selatan pada 7 Maret sampai 26 Maret 2017 menunjukkan hasil ada perbedaan bermakna kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan senam hamil ($p=0,001$).

Latihan dalam senam hamil terdiri dari pemanasan, latihan inti, latihan pernafasan dan pendinginan. Gerakan latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Gerakan latihan inti bermanfaat untuk pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot yang berperan dalam persalinan, memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan ibu hamil. Latihan pernafasan dan pendinginan merupakan suatu metode relaksasi. Latihan pendinginan dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik kemudian dilepaskan. Ibu hamil akan merasakan efek relaksasi jika latihan dengan benar dan

rutin dilakukan untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang ia rasakan selama kehamilan berlangsung (Wulandari, 2006).

Relaksasi melalui senam hamil dapat memperbaiki sirkulasi pembuluh darah dan tubuh lebih banyak menghasilkan hormon yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu yaitu hormon melatonin dan serotonin. Hormon melatonin dihasilkan oleh kelenjar pineal pada malam hari yang berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu (Coad, Dunstall, 2006).

Hormon serotonin mengoptimalkan kerja pembuluh darah sehingga meningkatkan perfusi darah hal ini berdampak terhadap kondisi kesehatan tubuh ibu dan janin. Hormon melatonin mengontrol irama serta siklus tidur dan bangun yaitu dengan menekan RAS (*Reticular Activating System*) dan dapat mempercepat tidur seseorang hingga mencapai NREM (*Non Rapid Eye Movement*) hal ini menyebabkan fungsi metabolisme menjadi lebih baik dan berdampak pada tubuh terasa rileks. Efek rileks mempengaruhi syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf paraimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon rileks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Wulandari, 2006). Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman.

Senam hamil lebih optimal dilakukan pada usia kehamilan mencapai enam bulan ke atas yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan dan bermanfaat untuk mempersiapkan proses persalinan, memelihara kesehatan selama kehamilan, mengurangi keluhan yang terjadi akibat perubahan-perubahan kehamilan serta mem-

berikan ketenangan (relaksasi) sehingga ibu hamil dapat melakukan aktivitas tidur dengan nyaman dan merasakan kualitas tidur yang baik (Kumalasari, 2015).

Perawat sebagai tenaga kesehatan memiliki peran dalam asuhan keperawatan maternitas antenatal. Peran perawat sebagai edukator yaitu berperan dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan menumbuhkan *behavioral medicine* sehingga klien dapat belajar untuk mengambil tanggung jawab terhadap kesehatannya memulai dan mempertahankan perilaku yang menyehatkan serta menghilangkan perilaku yang tidak menyehatkan (Compas dkk., 1998; Gentry, 1984 dalam Halgin, 2010). Perawat dapat membantu klien belajar mengenai pentingnya istirahat dan cara – cara untuk meningkatkan istirahat pada saat di rumah atau dalam lingkungan pelayanan kesehatan. Untuk itu peran perawat sebagai edukator ini dapat dilakukan pada kegiatan pelaksanaan senam hamil sebagai upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan status kesehatan ibu dan janin.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis membuat rumusan masalah sebagai berikut “Bagaimanakah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang?

1.2 Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungkandang Kota Malang?

1.3 Manfaat

- 1) Manfaat teoritis
 - a. Bagi peneliti untuk mengaplikasikan teori tentang manfaat senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.
 - b. Bagi Institusi Pendidikan untuk menambah literatur tentang kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dan hasil penelitian dapat digunakan dalam pengembangan ilmu selanjutnya serta untuk bahan penelitian lebih lanjut.
- 2) Manfaat praktis
 - a. Bagi subjek penelitian (ibu hamil trimester tiga) dapat digunakan sebagai salah satu pilihan cara untuk meningkatkan kualitas tidur melalui senam hamil.
 - b. Bagi masyarakat dapat mengimplementasikan senam hamil untuk menjaga kesehatan kehamilan khususnya ibu trimester tiga.