

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama trimester ketiga kehamilan ibu mengalami berbagai perubahan pada tubuhnya, baik perubahan fisiologis, psikologis, maupun sosial. Ibu hamil akan mengalami peningkatan tingkat ketidaknyamanan seiring bertambahnya usia kehamilan, salah satunya adalah pola tidur yang terganggu akibat perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur akan mengalami penurunan pada kualitas tidur. Demi kesehatan ibu dan janin, ibu hamil perlu mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas.

Berdasarkan laporan *World Health Organization* (WHO), insomnia menjadi salah satu masalah gangguan tidur yang menyerang wanita hamil di seluruh dunia yaitu sekitar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia sekitar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, serta Eropa 25,1% (Mardalena & Susanti, 2022). Di Indonesia sekitar 64% Wanita hamil mengalami gangguan tidur, 42% mengalami *sleep apnea*, 65% melakukan bedah *Caesar* dan sebanyak 42% mengalami preeklamsi (Mukhlisah & Irfan, 2023).

Menurut *National Sleep Foundation* pada tahun 2017, sekitar 78% wanita melaporkan lebih banyak gangguan tidur pada masa kehamilan dibandingkan waktu lain pada hidupnya. Sebuah meta-analisis menunjukkan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk, yang ditentukan oleh skor global *Pittsburgh Sleep Quality Index* (*PSQI*) sebesar 5 atau lebih, adalah sekitar 44,5% selama kehamilan.

Penelitian telah menunjukkan hubungan antara pola tidur yang tidak normal dan spektrum yang luas dari hasil kehamilan yang merugikan, mencakup berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, retardasi pertumbuhan intrauterin, persalinan sesar, hipertensi gestasional, dan diabetes gestasional, bersama dengan penurunan kualitas hidup dan tingkat gejala depresi yang lebih tinggi (Al-Musharaf, 2022).

Keluhan-keluhan yang dialami ibu hamil trimester III yaitu gangguan tidur, napas yang terasa sesak, sakit punggung, selalu ingin buang air kecil, nyeri area pelvis, hemoroid, pusing, kram perut dan rasa tidak nyaman akibat kontraksi yang muncul dengan mendadak. Kesulitan tidur, meskipun kehamilannya normal, merupakan keluhan umum di kalangan wanita di trimester ketiga. Tidur yang cukup merupakan kebutuhan dasar untuk kesehatan yang baik. Tidur dan istirahat merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi sama seperti kebutuhan lainnya. Masalah fisiologis dan gangguan keseimbangan fisiologis mungkin disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk (Yunanda *et al.*, 2022).

Efek dari gangguan kualitas tidur jangka panjang selama kehamilan dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR), ketidakseimbangan perkembangan neurologis, kelahiran tidak cukup bulan (prematuur) dan melemahnya sistem imunitas bayi. Selain itu, gangguan tidur juga dapat menyebabkan depresi dan stres yang berdampak pada janin. Stres ringan dapat meningkatkan denyut jantung janin, dan stres berat dan berkepanjangan dapat menyebabkan janin menjadi hiperaktif (Yunanda *et al.*, 2022).

Upaya untuk meningkatkan pentingnya kesehatan pada masa kehamilan dapat dilakukan melalui program yang dijalankan Kementerian Kesehatan yaitu kelas ibu hamil.

Senam hamil merupakan salah satu jenis olahraga yang digunakan untuk membantu mempersiapkan ibu hamil secara psikis dan fisik dalam menghadapi persalinan. Tubuh yang kuat dan kokoh selama kehamilan akan menghasilkan kelahiran yang sehat dan bayi dengan berat badan yang cukup, sehingga menurunkan kemungkinan penyulit atau komplikasi. Senam hamil memiliki banyak manfaat, seperti meredakan nyeri persalinan, menjaga kelenturan dan kekuatan otot dasar panggul dan dinding perut, meredakan nyeri pinggang dan punggung saat hamil, melatih pernapasan, meningkatkan mood, memperbaiki kualitas tidur, dan ketidaknyamanan lainnya (Mongi, 2022).

Senam dapat menjadi terapi non farmakologi yang dapat membantu meningkatkan durasi tidur. Senam mempunyai efek relaksasi yang berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Senam dapat bermanfaat untuk membantu otot-otot dinding perut menjadi elastis, meningkatkan keseimbangan tubuh ibu hamil, membantu memperbaiki posisi tubuh ibu selama hamil dan juga melancarkan peredaran darah sehingga ibu akan merasa lebih nyaman (Nadi Aprilyadi, 2022).

Dalam Jurnal Internasional yang berjudul "*Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women*" Intervensi olahraga merupakan cara bantu untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Tiga meta-analisis penelitian ini menunjukkan bahwa wanita hamil dapat melakukan yoga, latihan relaksasi, dan senam karena hal tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Olahraga senam telah lama diklaim memiliki dampak positif pada kualitas tidur, secara umum berdampak positif pada fungsi fisiologis, termasuk depresi, kecemasan, fungsi kekebalan tubuh, pemulihan tubuh, memperlancar sistem peredaran darah, menjaga daya tahan tubuh, pergeseran fase sirkadian, dan menjaga suhu tubuh tetap stabil (Yang *et al.*, 2020).

Penelitian Mardalena (2022) diperoleh hasil rata-rata sebelum diberikan intervensi senam hamil kualitas tidur responden yaitu 12,39 dan setelah diberikan intervensi yaitu 5,44 dengan nilai *p value* 0,000 (0,05) yang berarti terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga. Penelitian Nadi Aprilyadi (2022) menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil meningkat secara signifikan setelah melakukan senam hamil dua kali seminggu selama 15 hingga 20 menit. Senam hamil dapat memberikan manfaat, khususnya bagi kualitas tidur ibu selama hamil.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 10 ibu hamil trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun, 8 diantaranya mengalami gangguan tidur. Dari hasil pengisian kuesioner skrining kualitas tidur didapatkan ibu yang mengalami kualitas tidur baik 2 responden (20%), kualitas tidur sedang 4 responden (40%) dan yang mengalami kualitas tidur buruk 4 responden (40%). Dari hasil wawancara yang dilakukan, ibu hamil mengatakan gangguan tidur yang dialami disebabkan ketidaknyamanan yang muncul pada kehamilan trimester III seperti nyeri punggung, frekuensi buang air kecil yang semakin sering, merasa cemas dan khawatir menjelang persalinan. Ibu hamil tidak mengetahui terapi alternatif untuk mengatasi masalah gangguan tidur yang dialami dan tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat meningkatkan kualitas.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimeser III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibuhamil trimester III di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024 .

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1.3.2.1 Mengetahui nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian intervensi senam hamil di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024.
- 1.3.2.2 Mengetahui nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian ANC di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024.
- 1.3.2.3 Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III pada ibu yang melakukan senam hamil (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan senam hamil (kelompok kontrol) di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024.
- 1.3.2.4 Mengetahui perbedaan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III pada ibu yang melakukan senam hamil (kelompok eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan senam hamil (kelompok kontrol) di Klinik Fakhira Aisyiyah Jagakarsa Tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dibuat bahan pembelajaran, sumber informasi bagi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan.

1.4.2 Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan saat memberikan pelayanan dan menjadi dasar dalam pelaksanaan senam hamil pada ibu hamil.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan agar masyarakat mendapatkan pemahaman atau pengetahuan lebih mengenai senam hamil dan bagaimana dapat membantu ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur dari hasil penelitian ini.

1.4.4 Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan atau ilmu pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur yang berkualitas dengan latihan senam hamil.

