

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah peristiwa alami dan fisiologis dalam kehidupan seorang wanita yang terjadi karena pembuahan, yaitu proses bersatunya sperma dan sel telur di tuba falopi. Proses ini berlangsung setelah ovulasi, yaitu pelepasan sel telur dari indung telur yang biasanya terjadi sekitar 10-16 hari setelah menstruasi. Selama kehamilan, setiap ibu akan menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kesehatannya, sehingga penting untuk mempersiapkan fisik secara memadai. Kehamilan diartikan sebagai masa di mana terjadi perubahan dramatis baik secara fisiologis, psikologis, maupun adaptasi bagi seorang wanita. Perubahan-perubahan ini sering kali menimbulkan keluhan selama kehamilan (Ahmad, 2020).

Pada trimester III, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis. Keluhan-keluhan yang umum dialami selama trimester ini termasuk sesak napas, nyeri punggung bawah, kesulitan tidur, nyeri panggul, pusing, kram perut, kram kaki, dan sering buang air kecil (Sari dan Yulviana, 2021). Dengan bertambahnya usia kehamilan dan ukuran janin dalam rahim, tekanan pada kandung kemih meningkat, menyebabkan ibu sering buang air kecil terutama pada malam hari, yang dapat mengganggu pola tidur. Salah satu keluhan yang sering diungkapkan oleh ibu hamil adalah kesulitan untuk memenuhi kebutuhan tidur optimal, yang disebabkan oleh berbagai perubahan yang terjadi selama kehamilan (Satriani, 2021).

Gangguan yang sering dialami ibu hamil adalah berkurangnya waktu tidur (Azward *et al*, 2021). Dengan sebagian besar mengalami penurunan waktu tidur. Sebanyak 1,9% ibu hamil tidak mengalami gangguan tidur pada malam hari selama trimester ketiga. Gangguan tidur ini dapat

mengurangi durasi gelombang tidur lambat dan tidur REM (Rapid Eye Movement), yang seharusnya meningkat pada tahap awal tidur. Gangguan tidur dapat terjadi pada trimester pertama, kedua, dan ketiga, namun paling sering terjadi pada trimester ketiga (Azward *et al.*, 2021).

Menurut WHO (2020) mengatakan sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Di Indonesia 31,4% ibu hamil mengalami kecemasan parah (Zainiyah *et al.*, 2020). 25% dari ibu hamil mengeluhkan gangguan tidur di trimester pertama dan semakin tinggi hampir 75% memasuki trimester ketiga (Wardani *et al.*, 2018). DKI Jakarta tahun 2018 menunjukkan prevalensi kecemasan ibu hamil dengan cemas ringan sebesar 43,3%, cemas sedang 43,4%, dan cemas berat 13,4%. Prevelensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil relative tinggi yaitu sekitar 64% menurut BPS Provinsi DKI Jakarta dalam Kamalah *et al.*, (2021).

Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat berdampak negatif pada kondisi mereka, termasuk menurunkan konsentrasi, meningkatkan kelelahan, dan membuat tubuh terasa pegal, yang berpotensi meningkatkan beban selama kehamilan. Pemahaman mengenai perubahan fisiologis selama kehamilan, termasuk kebutuhan dasar seperti kebersihan, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi, sangat penting untuk mengenali kondisi patologis yang dapat merusak kesehatan ibu maupun bayi yang dikandungnya (Kamalah *et al.*, 2021). Sayangnya, layanan kesehatan kehamilan yang tersedia sering kali tidak mencakup semua kebutuhan ibu hamil, yang hanya fokus pada kesehatan fisik, sehingga perasaan takut, khawatir, dan stres yang dialami ibu hamil dapat berdampak buruk pada kondisi janin (Rahmasita *et al.*, 2021). Kecemasan selama kehamilan dapat berdampak buruk bagi ibu dan bayi.

Berdasarkan peneliti sebelumnya yang dilakukan Sumilih 2020 terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Studi pendahuluan

yang dilakukan di Desa Sumberejo cakupan wilayah kerja Puskesmas Pabelan wawancara singkat dengan 7 ibu hamil pada usia kehamilan TM III, didapatkan bahwa 5 ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yang sering terjadi karena waktu tidur tubuh ibu terasa panas dan banyak mengeluarkan keringat, jika larut malam sering terbangun untuk buang air kecil sehingga ibu hamil susah untuk memulai tidur lagi, merasa sesak nafas jika posisi tidur terlentang, punggung pegal-pegal, dan berdasarkan hasil wawancara ibu jarang melakukan aktivitas fisik ringan yang sering dilakukan seperti jalan sedang. Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada bulan Januari 2022, pada catatan hasil dari 52 ibu hamil di klinik bersalin Karunia Sidoarjo yang mengalami kecemasan dan 27 (53%) ibu hamil mengalami gangguan tidur.

Selama kehamilan, banyak ibu menghindari olahraga atau aktivitas fisik karena khawatir hal tersebut akan mempengaruhi kehamilannya, seperti menyebabkan kelelahan, gangguan buang air besar, dan kesulitan tidur (Hartinah et al, 2019; Purba, 2018). Aktivitas fisik yang disarankan bagi ibu hamil termasuk olahraga ringan seperti jalan pagi, senam hamil, atau aktivitas ringan di rumah seperti membersihkan rumah, mencuci piring, dan mencuci pakaian. Menurut penelitian Anam dkk (2020), kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak negatif pada kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, ibu hamil dianjurkan untuk tetap aktif bergerak tanpa melakukan aktivitas berat. Selama trimester III ibu hamil sering kali menghadapi tantangan seperti meningkatnya kecemasan dan perubahan fisik yang mempengaruhi kesehatan ibu serta perkembangan janin. Selain itu juga aktivitas fisik yang cukup diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan. Mengingat bahwa meningkatnya kecemasan dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk, peneliti ingin meneliti tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III”.

Dalam wawancara dengan ibu hamil di Rumah Bersalin Ros Budiman, Jakarta Timur, para ibu mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan dan aktivitas fisik sangat berhubungan dengan kualitas tidur mereka. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil sangat mempengaruhi kualitas tidur mereka, namun banyak yang tidak mengetahui apakah aktivitas yang dilakukan tergolong ringan, sedang, atau berat. Selain itu, ibu hamil juga sering kali mengalami tingkat kecemasan yang tinggi menjelang persalinan.

Dengan memberikan informasi atau pengetahuan kepada ibu hamil melalui konsultasi dengan bidan dan mencari informasi melalui media cetak, Tingkat kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan dan aktivitas fisik yang dikategorikan sedang seperti jalan kaki, yoga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kecemasan dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman, Jakarta Timur”, karena kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk, sehingga penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari fenomena latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini sebagai berikut “ Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III ?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penulisan karya ilmiah ini meliputi tujuan umum dan tujuan khusus.

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan Tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi usia ibu, usia kehamilan, tingkat kecemasan, aktifitas fisik, dan kualitas tidur ibu hamil trimester III.
2. Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Responden

menambah wawasan responden tentang hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Manfaat bagi institut pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dan bahan ajaran mengenai hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

1.4.3 Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat penambah pemahaman peneliti mengetahui tentang hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.



