

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu hamil merupakan seorang wanita yang mengandung dimulai dari konsepsi (bertemunya sel telur dan sel sperma) sampai lahirnya janin/ jabang bayi. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir (HPHT) (Kemenkes RI, 2022). Selama proses kehamilan seorang ibu akan mengalami berbagai perubahan fisiologi akibat adanya tumbuh kembang janin. Perubahan fisiologi yang terjadi sering kali menimbulkan ketidak nyamanan pada setiap trimester

kehamilan (Sirait, 2022)

Gejala tersebut terjadi pada 2,7% ibu hamil pada trimester pertama, dan 97,3% mengalami gangguan tidur pada trimester ketiga. Pertambahan berat badan, perut ibu yang membesar, dan pergerakan janin menyebabkan gangguan tidur pada sebagian ibu hamil. Dampak dari gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan risiko pada janin, kehamilan dan kelahiran, serta dapat menyebabkan postpartum blues. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan pemantauan khusus bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan (Maryani, 2020)

Gangguan tidur pada wanita nulipara meningkat, dimana selama kehamilan terutama pada trimester ketiga persentase gangguan tidur meningkat secara signifikan. Kizilirmak et al menyatakan bahwa risiko insomnia meningkat 2,03 kali lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan gangguan tidur pada wanita nulipara meningkat, dimana selama kehamilan terutama pada trimester ketiga persentase gangguan tidur meningkat secara signifikan. Kizilirmak et al menyatakan bahwa risiko insomnia meningkat 2,03 kali lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan dengan nonfarmakologis. Secara farmakologis, penatalaksanaan insomnia yaitu dengan memberikan obat dari golongan sedatif hipnotik seperti benzodiazepin (ativan, valium, dan diazepam). Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat, tapi jika diberikan

dalam waktu jangka panjang dapat menimbulkan efek berbahaya bagi kesehatan. Umumnya ibu hamil dengan insomnia tidak diobati dengan obat karena takut efek samping, meskipun kurang tidur menyebabkan pengurangan kualitas hidup. Terapi nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah pregnancy massage / pijat kehamilan. Pregnancy massage dapat meningkatkan aliran darah serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitian El Hosary et al menyatakan bahwa pregnancy massage memberikan dampak positif bagi ibu hamil dengan menurunkan rasa sakit, kecemasan, dan peningkatan kualitas tidur.

Pijat merupakan terapi yang dirancang untuk melepaskan hormon endorfin yang merupakan pereda nyeri alami. Selain itu, pijatan meredakan ketegangan dan nyeri otot, meningkatkan mobilitas, dan meningkatkan sirkulasi darah. Pijat dilakukan untuk membantu mengatasi perubahan fisik, emosional, dan psikologis. *Pregnancy massage* merupakan pijatan yang dilakukan pada ibu hamil untuk melancarkan peredaran darah ibu dan menghilangkan rasa tidak nyaman yang sering diderita ibu.

Peran dan fungsi bidan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yaitu sebagai educator atau pendidik. Setelah mempertimbangkan berbagai aspek, buku saku merupakan salah satu media yang dapat di gunakan bidan dalam memberikan asuhan dan pelayanan.

Salah satu aspek yang mendukung dalam upaya ini adalah melalui penggunaan media. Media memiliki peran penting dalam membuat pesan menjadi lebih mudah dipahami dan menarik. Buku saku menjadi salah satu media yang dapat dimanfaatkan oleh bidan untuk memberikan asuhan dan pelayanan berupa Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) kepada masyarakat. Media cetak dalam upaya promosi kesehatan memiliki peran yang sangat penting karena dapat mengklarifikasi informasi dengan lebih baik. Selain itu, materi yang disampaikan dapat berfungsi dengan efektif, baik itu melalui penyampaian lisan maupun tertulis. Konten yang berkaitan dengan meningkatkan kualitas tidur diorganisir dan dihadirkan dalam buku saku

menggunakan kata-kata dan ilustrasi sehingga dapat meningkatkan pemahaman ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur dengan *pregnancy massage*.

Buku saku merupakan buku kecil yang berisi informasi ringkas dan penting mengenai bidang tertentu serta mudah dimengerti. Buku saku dirancang dengan praktis, memungkinkan pengguna untuk membawanya kemana-mana dan mengaksesnya diberbagai tempat. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk membuat media promosi kesehatan KIE berupa buku saku yang berjudul “Manfaat *Pregnancy Massage* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” dengan harapan dapat menarik minat pembaca khususnya ibu hamil Trimester III untuk meningkatkan pengetahuan meningkatkan kualitas tidur sehingga tercapainya kesejahteraan remaja.