

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

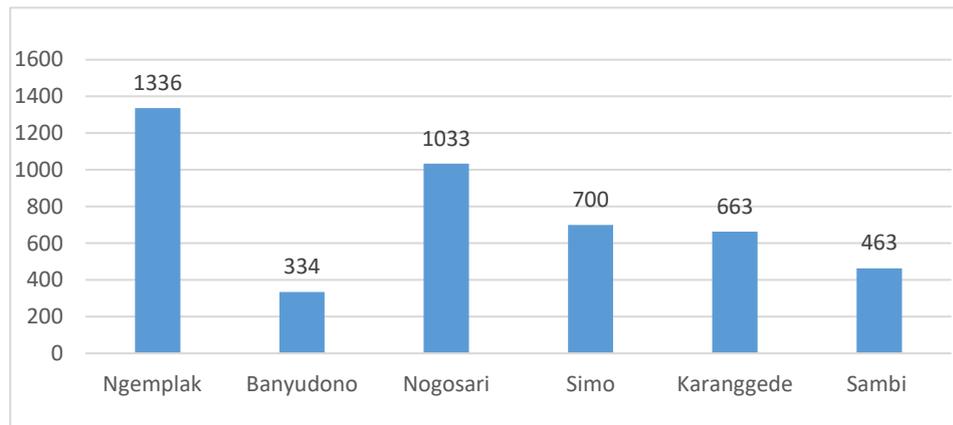
### **A. LATAR BELAKANG**

Kehamilan suatu yang paling ditunggu untuk semua wanita yang sudah menikah. Kehamilan merupakan kondisi perubahan fisik, psikis, dan sosial. Seorang wanita dewasa yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara fisik dan secara psikologis (Palifiana dan Wulandari, 2018). Kesiapan dalam menghadapi perubahan fisiologis dan psikologis pada saat masa kehamilan sangat dibutuhkan guna melindungi fungsi normal dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin (Suryani dan Handayani, 2018). Kehamilan bukanlah suatu penyakit melainkan kondisi normal seorang wanita. Penyakit atau komplikasi dapat terjadi pada masa kehamilan, persalinan, dan masa nifas, yang dapat membahayakan ibu ataupun janin yang dikandung. Hal ini sangatlah penting untuk memperhatikan janin yang dikandungnya (Anggerian, 2018).

Saat kehamilan hampir semua wanita dalam memenuhi kebutuhan tidur tidak optimal. Hal tersebut terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan akan muncul keluhan-keluhan seperti nyeri punggung, susah bernafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain (Palifiana dan Wulandari, 2018). Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi kurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik, wanita hamil harus berjuang menghadapi stamina yang menurun dratis (Renityas *et al.*, 2017)

Jumlah kasus ibu hamil di Indonesia pada tahun 2017 mencatat terdapat 5.320.550 ibu hamil mengalami penurunan dibandingkan pada

tahun 2016 sebanyak 5.354.594 ibu hamil (Pusat Data dan Informasi Kemeskes RI, 2017). Data ibu hamil terbanyak di Provinsi Jawa Barat sebanyak 971.458 di Provinsi Jawa Tengah terdapat 590.984 ibu hamil sedangkan Provinsi Kalimantan Utara sebanyak 82.345 ibu hamil. Berdasarkan hasil riset Dinas Kesehatan Boyolali pada tahun 2017 jumlah Ibu hamil sebanyak 15.601 kecamatan Nogosari sendiri berjumlah 1.054 ibu hamil.



*Sumber : Dinas Kesehatan Boyolali tahun 2017*

Grafik 1.1 Distribusi Frekuensi Cakupan K4 Ibu Hamil di Kota Boyolali Tahun 2017

Grafik 1.1 menunjukkan jumlah kunjungan K4 di kota Boyolali di Puskesmas Ngemplak 1.336, Kemudian di Puskemas Nogosari sebanyak 1.033. Paling rendah kunjungan K4 berada di Puskesmas Banyudono yang hanya sebanyak 334.

Kebutuhan istirahat tidur apabila belum terpenuhi akan berpengaruh terhadap kesehatan janin. Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil. Ketika memasuki trimester 3 semakin banyak keluhan keluhan yang dirasakan ibu sehingga mengganggu istirahat dan tidur. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III karena masa ini masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin yang meningkat dratis menyebabkan ibu hamil merasa sukar tidur. Peningkatan tinggi

fundus arteri yang disertai pembesaran perut membuat beban tubuh lebih kedepan (Palifiana dan Wulandari, 2018).

Kesulitan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh adanya rasa cemas dan panik yang berkaitan dengan tanggung jawab sebagai orang tua. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester I (13% - 80%) dan trimester III (66% - 97%) Pada trimester III jumlah gangguan tidur lebih tinggi dibandingkan pada trimester awal (Renityas *et al.*, 2017). Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lainnya. Hasil riset Dinas Kesehatan Boyolali pada tahun 2017 jumlah bayi baru lahir rendah di Kecamatan Nogosari sebanyak 17 bayi mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 22 bayi baru lahir rendah dan Kecamatan Ngemplak tidak terdapat kasus bayi baru lahir rendah. Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan selama kehamilan adalah dengan program yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu kelas ibu hamil, yang didalam programnya terdapat senam hamil.

Senam hamil merupakan latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil pada persalinan, baik secara fisik atau mental. Ibu hamil memiliki stamina baik akan menghasilkan persalinan lancar dan berat badan bayi yang ideal sehingga resiko komplikasi yang ditimbulkan dapat dikurangi. Manfaat dari senam hamil yaitu mengurangi rasa sakit selama persalinan, memperkuat dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut dan dasar panggul yang penting, mengurangi sakit pinggang dan punggung selama kehamilan, melatih teknik pernafasan, meningkatkan suasana hati dan harga diri, meningkatkan tidur, dan dapat mengurangi stres, sakit dan nyeri

Senam hamil dapat diambil juga manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak dapat disusun secara teratur dan intensif (Suryani dan Handayani, 2018).

Senam hamil sangat banyak manfaatnya salah satunya dapat dibuktikan melalui penelitian sebelumnya yang menunjukkan senam hamil bisa mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil karena setelah dilakukan wawancara kuesioner pada ibu didapatkan sebelum ibu melakukan senam hamil mengalami nyeri punggung dan setelah itu melakukan senam hamil nyeri punggung yang dialami oleh ibu mengalami penurunan (Anggraini, 2018). Menurut Renitas *et al* (2017) meneliti tentang efektivitas acuyoga terhadap keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III dimasyarakat *Agriculture Traditional* yang menunjukkan setelah dilakukan latihan relaksasi salah satunya acuyoga, acuyoga merupakan kombinasi dari senam yoga yang dapat menurangi keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III.

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Nogosari pada bulan Januari 2019 didapatkan dari 7 responden ibu hamil sebanyak 5 responden dengan kualitas tidur buruk yang mengeluh pegal-pegal di area punggung dan kaki, sering terbangun pada malam hari dikarenakan sering kekamar kecil untuk BAK sehingga pada pagi hari sering merasa lemas dan mengantuk, 2 responden dengan kualitas tidur baik tidak mengeluh gangguan pada tidur.

## B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat ditarik dalam penelitian ini yaitu “Adakah perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Nogosari ?”

## C. TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui adakah perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Nogosari.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas Nogosari.
- b. Mendeskripsikan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah mengikuti senam hamil di wilayah Puskesmas Nogosari.
- c. Menganalisa perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Nogosari.

## D. MANFAAT PENELITIAN

### 1. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan ibu hamil dapat mengikuti senam hamil secara rutin yang diadakan kader ibu hamil di wilayah Puskesmas Nogosari.

### 2. Bagi Kader Kelas Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan kader kelas ibu hamil mengadakan senam hamil untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah Puskesmas Nogosari.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai sumber penelitian dalam melakukan penelitian dan diharapkan peneliti lain akan melakukan penelitian tentang pengaruh senam hamil dengan metode yang lain.

## E. KEASLIAN PENELITIAN

1. **Suryani dan Handayani (2018), judul:** Senam Hamil dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III. **Tujuan:** mengetahui pengaruh senam hamil terhadap ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. **Simpulan hasil:** senam hamil yang dilakukan ibu hamil trimester III dapat mengurangi keluhan bengkak pada kaki, nyeri oungeung, nyeri pinggang, kram kaki dan kesulitan tidur. **Perbedaan:** penelitian yang di lakukan oleh peneliti adalah ketidaknyamanan ibu hamil trimester III, sampel, waktu, lokasi dan

metode penelitian. **Persamaan:**terdapat pada variabel Senam hamil, responden pada ibu hamil trimester III.

2. **Renityas et al (2014), judul:** Efektivitas *ACUYOGA* Terhadap Keluhan Insomnia pada Ibu Hamil di Masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. **Tujuan:**mengetahui efektivitas *acuyoga* terhadap keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III dimasyarakat *agriculture traditional*.**Simpulan hasil:** pelaksanaan terapi *acuyoga* berjalan dengan baik, setelah dilakukan terapi *acuyoga* selama 4 kali dalam 2 minggu didapatkan bahwa hampir semuanya pada level insomnia yang signifikan secara klinis, hal ini dikarenakan ibu hamil yang dilakukan terapi *acuyoga* membantu ibu lebih rileks sehingga kualitas tidur terpenuhi.. **Perbedaan:**penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan terapi *acuyoga*,, sampel, waktu, lokasi dan metode penelitian. **Persamaan:**terdapat permasalahan pada ibu hamil yaitu gangguan tidur kualitas tidur tidak terpenuhi.
3. **Palifiana dan Wulandari (2018), judul:** Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. **Tujuan:**untuk mengetahui hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil. **Simpulan Hasil:** ibu hamil yang mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan tetapi kualitas tidur baik, hal ini bisa dikarenakan intensitas atau durasi ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih ringan walaupun ibu mengalami lebih dari empat ketidaknyamanan sehingga ibu tetap bisa untuk memenuhi kualitas tidur. **Perbedaan:**penelitian yang dilakukan peneliti adalah ketidaknyamanan kehamilan dengan kualitas tidur, sampel, waktu, dan lokasi .**Persamaan:**terdapat kualitas tidur.
4. **Suryani et al (2015), judul:** Pengaruh Senam Hamil Teratur pada Primigravida Terhadap Perubahan Psikologis Ibu dan Berat Badan

Lahir Bayi . **Tujuan:** menganalisis pengaruh senam hamil teratur pada primigravida terhadap perubahan psikologis ibu dan berat badan lahir bayi. **Simpulan Hasil:**senam hamil yang teratur berpengaruh terhadap penurunan skor kecemasan ibu primigravida, perubahan tekanan darah diastolik, dan perubahan pernapasan. Senam hamil teratur tidak berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik, penambahan berat badan ibu yang lebih sedikit dan melahirkan berat badan lahir bayi lebih berat, meskipun tidak berbeda bermakna. **Perbedaan:**penelitian yang dilakukan peneliti adalah perubahan psikologis ibu dan berat badan lahir bayi, sampel, waktu, lokasi, responden, dan metode penelitian. **Persamaan:**terdapat variabel senam hamil.