

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehamilan dan persalinan adalah peristiwa alamiah yang akan dialami oleh seorang ibu, tetapi bagi ibu hamil anak pertama hal ini sering dianggap sebagai peristiwa yang mencemaskan. Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, di upayakan dengan makan teratur dan cukup istirahat. Dengan tubuh sehat dan bugar ibu hamil tetap dapat menjalani tugas rutin sehari hari, menurunkan stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan (Maryunani, 2011).

Wanita yang hamil muda, akan merasa mual, muntah, meriang dan lemas. Rasa mual dan muntah ini akan berkurang sampai trimester pertama barakhir. Pada trimester ke dua tubuh sudah mulai beradaptasi dan rasa mual dan muntah mulai berkurang. Akan tetapi pada trimester ke tiga, keluhan yang diakibatkan pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan pada ibu hamil (Wahyuni, 2013). Keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, hemoroid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain lain. Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal (Wahyuni, 2013). Sharman dalam penelitian (Wahyuni 2013) mengatakan bahwa 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering

dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013). Gangguan tidur pada wanita hamil biasa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban dan tidur REM yang tidak meningkat pada stadium satu. Gangguan tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ke tiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester ke tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil, dan sponta bangun dari tidur, gerakan janin nyeri uluh hati, kram pada tungkai, kelelahan, dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi (Wahyuni, 2013).

Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, karena konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Hal ini dapat membuat beban kehamilan menjadi semakin berat (Wahyuni, 2013). Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Wahyuni, 2013). Kesulitan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh adanya rasa cemas dan panik karena perubahan tanggung jawab sebagai orang tua. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu (13%-80%) dan trimester ketiga (66%-97%) (Wahyuni, 2013).

Upaya untuk mengatasi kesulitan tidur antara lain dengan olah raga, mengkonsumsi obat-obatan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, edukasi dan latihan relaksasi. Jenis olah raga yang sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil merupakan suatu bentuk olah raga atau latihan yang terstruktur. Senam hamil mempunyai manfaat antara lain: Mengurangi stres selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester pertama dan ketiga, mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti: preeklampsia dan gestasional diabet, memudahkan proses kehamilan, mengurangi rasa sakit punggung selama trimester ketiga (Wahyuni, 2013).

Dalam penelitian Wahyuni & Ni'mah (2013) dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil trimester ketiga, mengurangi stres selama kehamilan dan pada masa pasca melahirkan, meningkatkan pertumbuhan janin dan plasenta pada trimester pertama dan ketiga, mengurangi insiden komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan seperti: preeklampsia dan gestasional diabet, memudahkan proses kehamilan, mengurangi rasa sakit punggung selama kehamilan trimester ketiga.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Bidan Tenti Retminingih pada bulan Mei 2017 terdapat 15 ibu hamil trimester III, saat melakukan pemeriksaan kehamilan terdapat 40% atau sekitar 5 ibu hamil trimester III mengalami penurunan durasi tidur.

B. Rumusan Masalah

“Apakah senam hamil dapat meningkatkan durasi tidur ?”

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi senam hamil terhadap peningkatan durasi tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil peningkatan durasi tidur sebelum penerapan senam hamil.
- b. Mendiskripsikan hasil peningkatan durasi tidur sesudah penerapan senam hamil.
- c. Menganalisa perbedaan peningkatan durasi tidur sebelum dan sesudah penerapan senam hamil

D. Manfaat Penulisan

1. Bagi Ibu Hamil

Meningkatkan durasi tidur pada ibu hamil.

2. Bagi Masyarakat

Dapat dijadikan sebagai masukan bagi masyarakat bahwa senam hamil sebagai sarana olah raga yang tepat untuk ibu hamil.

3. Bagi Penulis

Mendapatkan pengalaman dan pengetahuan tentang penerapan seman hamil serta asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan durasi tidur.