

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan anatomi dan fisiologis selama kehamilan trimester III dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil seperti nyeri pinggang, sering buang air kecil, terbangun secara spontan, gerakan janin, nyeri ulu hati (*heartburn*), kram kaki, kelelahan dan sulit tidur ataupun susah tidur hingga pagi. Gangguan tidur yang selalu dirasakan oleh 58% ibu hamil antara lain rasa kantuk yang meningkat di siang hari, penurunan kewaspadaan di siang hari, terbangun 3-5 kali di malam hari dan mimpi buruk (Paulino et al., 2022).

Gangguan kualitas tidur merupakan penurunan presentase gelombang tidur yang lamban. Gangguan kualitas tidur beragam masalahnya, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, susah tidur kembali setelah terbangun atau tidur yang tak kunjung nyenyak. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang merilekskan tubuh agar kembali segar dan bugar saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur mencakup beberapa aspek, seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Fauziah et al., 2022).

World Health Organization (WHO) menggambarkan secara global prevalensi gangguan tidur (*insomnia*) merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia sebesar 41,8%. *Nasional Sleep Foundation* (2017) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Asia sebesar

48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Ibu hamil trimester III selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam dan hanya 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun di malam hari (Mardalena & Susanti, 2022). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 64% ibu hamil, dimana 65% menderita *sleep apnea* menjalani operasi caesar dan sekitar 42% menderita preeklamsia (L. P. Sari & Dahniar, 2021).

Akibat yang ditimbulkan dari gangguan tidur seperti hasil kehamilan yang tidak diinginkan, pembatasan pertumbuhan intrauterin, kelahiran prematur, persalinan lama, persalinan sesar, berat badan lahir rendah (BBLR). Adapun dampak yang ditimbulkan dari kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III adalah meningkatkan kejadian depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak. Jika depresi, stress dan hipertensi terjadi pada ibu hamil akan berakibat buruk bagi ibu dan janinnya (Paulino et al., 2022).

Oleh karena itu, ada beberapa jenis pengobatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk meliputi *flurazepam*, dan *temazepam*, akan tetapi terapi ini bukan pilihan yang dianjurkan karena dapat mempengaruhi kehamilan (Paulino et al., 2022). Sedangkan pengobatan non farmakologi meliputi pijat kehamilan (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%) dan yoga (41%), walaupun ditemukan pijat pada ibu hamil presentasinya paling banyak, tetapi yoga

kehamilan juga banyak dipilih sebagai terapi non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III (Resmaniasih et al., 2021).

Prenatal yoga adalah program yoga khusus kehamilan yang teknik dan intensitasnya disesuaikan dengan kebutuhan fisik seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah, usia kehamilan >20 minggu dan psikologis ibu hamil seperti ibu hamil tidak stress, ibu hamil yang tidak depresi sedangkan bagi janin janin yang dikandungnya seperti melakukan pemeriksaan DJJ. Program ini menekankan teknik visualisasi dan meditasi yang berguna untuk media *self-help* yang memberikan kenyamanan selama kehamilan, ketenangan pikiran dan pemberdayaan diri selama kehamilan. Dengan kata lain, program ini membantu calon ibu mempersiapkan fisik, mental dan emosional untuk melahirkan (Indrayani & Muhayah, 2020).

Walaupun ada senam yoga untuk ibu hamil, namun masih banyak yang belum mengetahui tentang senam yoga kehamilan karena dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan kehamilan secara umum dan senam hamil. Senam yoga, bila digunakan dan dipraktikkan secara rutin, akan banyak memberikan manfaat bagi ibu dan bayinya (Suananda, 2018). Yoga selama kehamilan dapat memberikan manfaat yang dapat meningkatkan stamina tubuh, mengurangi stres, membantu ibu hamil rileks, mendapatkan kepercayaan diri pada citra tubuhnya, memperbaiki postur tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan ketidaknyamanan kehamilan, membantu mempersiapkan persalinan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Kaltsum et al., 2022).

Senam yoga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik, karena hipotalamus dan kelenjar hipofisis serta saraf simpatis diaktifkan untuk melepaskan hormon *kortikosteroid* dan *katekolamin* (*epinefrin* dan *norepinefrin*) yang dapat mengurangi efek stres. Yoga sangat ideal selama kehamilan karena merupakan cara bagi wanita untuk berolahraga secara fisik dan mental serta mengembangkan rasa percaya diri dan kesadaran diri, salah satunya terhadap stress (Irianti et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Sari dan Kumorojati (2020) terhadap 34 ibu hamil trimester III. Kualitas tidur ibu hamil sebelum latihan yoga (59,5%) responden kualitas tidurnya buruk. Setelah melakukan yoga, jumlah responden yang mengalami kualitas tidur baik meningkat (73%). Ada pengaruh diberikan yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai $Pvalue = 0,05$ (A. A. Sari & Kumorojati, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Ronalen (2022) didapatkan 30 orang responden ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebelum diberikan senam yoga sejumlah 27 orang ibu hamil (90%) mempunyai kualitas tidur yang buruk dan sesudah diberikan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu 26 orang ibu hamil (86,7%) yang didapatkan dengan melakukan prenatal yoga selama 3 kali dalam 12 hari selama 30-60 menit dengan $Pvalue = 0,000$ (Ronalen et al., 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023 diketahui jumlah ibu hamil sebesar 17.425 orang, dengan jumlah tertinggi di Puskesmas Belimbing yaitu sebesar 1.322 orang. Puskesmas Belimbing memiliki 3

kelurahan yaitu Kelurahan Kuranji, Kelurahan Gunung Sarik dan Kelurahan Sungai Sapih. Dari ketiga kelurahan tersebut yang memiliki ibu hamil trimester III terbanyak yaitu di Kelurahan Kuranji sebesar 45 orang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing pada tanggal 20 Februari 2023 secara wawancara kepada 7 orang ibu hamil trimester III, didapatkan bahwa 5 orang ibu hamil mengeluh mengalami gangguan tidur dan belum ada yang melakukan prenatal yoga untuk mengatasi gangguan tidur.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2023.

1.2 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2023 ?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya rerata skor kualitas tidur sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing.
- b. Diketuainya rerata skor kualitas tidur setelah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing.
- c. Diketuainya perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Kuranji Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing.

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Data atau informasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bahan kajian tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai salah satu bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Pelayanan Kebidanan

Untuk meningkatkan standar asuhan kebidanan khususnya ibu hamil, diharapkan edukasi tentang prenatal yoga untuk memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III sehingga dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan bidan.

b. Bagi STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

Dapat digunakan sebagai sumber data dalam bidang keilmuan terkait, khususnya dalam penelitian kebidanan. Sebagai informasi bagi mahasiswa untuk mengetahui terapi non farmakologi, prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, serta sebagai informasi untuk dijadikan masukan tambahan dalam pendidikan khususnya mata pelajaran asuhan kehamilan.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan peneliti dalam penerapan ilmu yang didapat selama perkuliahan khususnya tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya terkait pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.