

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah hasil pertemuan antara sel telur dengan spermatozoa (konsepsi) yang diikuti dengan perubahan fisiologis dan psikologi (Ratnawati, 2019). Kehamilan umumnya akan berlangsung selama 40 Minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana trimester pertama berlangsung sampai usia kehamilan 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (Prawirohardjo, 2014).

Pada masa kehamilan umumnya wanita akan mengalami perubahan mulai dari fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester III yang terjadi antara lain seperti masalah tidur, nyeri pinggang, perubahan payudara, terjadi konstipasi, sering buang air kecil, varises, kontraksi perut, dan lain sebagainya. Gangguan tidur yang dialami ibu hamil pada trimester III dikarenakan kondisi perut ibu yang semakin membesar dan bayi yang sering menendang di malam hari sehingga ibu merasakan kesulitan untuk tidur nyenyak atau mengalami gangguan tidur. Sedangkan perubahan psikologis yang sering terjadi antara lain seperti cemas, takut, dan panik yang akan dialami oleh ibu hamil dan menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III (Ratnawati, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia yaitu sebesar 41,8 %. Prevalensi

gangguan tidur pada ibu hamil di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, dan Eropa 25,1 % (WHO, 2018). Hasil survey pada wanita hamil di Amerika sebanyak 82% ibu hamil mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Sekitar 25% wanita hamil mengalami gangguan tidur pada trimester I dan terus meningkat hingga 75% pada saat memasuki trimester III.

National Sleep Foundation tahun 2018 terdapat sebanyak 97,3 % ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur karena sering terbangun di malam hari. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, jumlah ibu hamil di Indonesia yang mengalami gangguan tidur mencapai 64% (Kemenkes RI, 2018).

Data ibu hamil di Kota Padang tahun 2022 tercatat sebanyak 17.376 orang. Data ini terdiri dari seluruh jumlah ibu hamil yang terdiri dari 23 Puskesmas yang ada di Kota Padang. Data ibu hamil tertinggi yaitu berada di Puskesmas Andalas dengan jumlah ibu hamil sebanyak 1.486 orang, kedua yaitu di Puskesmas Belimbing dengan jumlah ibu hamil sebanyak 1.339 orang, dan ketiga yaitu di Puskesmas Lubuk Begalung dengan jumlah ibu hamil sebanyak 1.268 orang (DINKES Padang, 2022).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang baik pada seseorang dapat membuat tubuh menjadi segar dan bugar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik dapat terjadi apabila seseorang tidur dengan optimal (Nashori, 2017).

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil akan menyebabkan masalah kesehatan dan berdampak negatif terhadap kondisi kesehatannya. Dampak jika

kualitas tidur ibu hamil yang buruk tidak diatasi dapat menyebabkan badan kurang segar, mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, resiko terhadap janin, kehamilan, dan saat melahirkan. Selain itu juga dapat timbulnya beberapa komplikasi pada kehamilandan memperburuk respon inflamasi tubuh yang dapat menyebabkan kelebihan produksi sitokin. Sitokin adalah molekul yang berhubungan dengan sel-sel kekebalan. Bila tubuh mengalami kelebihan sitokin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta, menyebabkan penyakit pembuluh darah dan kelahiran bayi pematur. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus (Wardani et al., 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yaitu tingkat stress, kecemasan, faktor ekonomi, faktor sosial dan keadaan lingkungan sekitar ibu hamil, faktor agama, serta aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan adanya perubahan fisiologis kehamilan yang memperberat sistem tubuh dan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil (Mandriwati, 2014).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur tidak selalu dengan pemberian obat tidur, dan lain sebagainya. Selain itu, dapat digunakan beberapa terapi non farmakologi yang memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Salah satunya aktivitas fisik ringan yang cocok untuk dilakukan ibu hamil seperti jalan kaki, senam hamil, dan lain sebagainya (Luvi et al., 2022).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik pada ibu hamil harus dilakukan baik di tempat kerja, di rumah, maupun pelayanan kesehatan primer. Aktivitas fisik tidak perlu berat untuk

memberikan dampak terhadap kesehatan, melibatkan aktivitas sebagai bagian dari rutinitas kesehatan adalah yang terpenting. Aktivitas fisik sangat berkaitan dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik yang sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang baik hal ini disebabkan karena aktivitas sedang yang dilakukan ibu hamil dapat membantu jantung bekerja dengan baik dan peredaran darah menjadi lancar dengan pengeluaran energi yang seimbang sehingga ibu hamil lebih rileks dan dapat memulai tidur dengan cepat. Sedangkan ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik yang berat akan membuat ibu hamil merasa kelelahan dan memerlukan waktu yang cukup lama untuk menggantikan energi yang dikeluarkan dan memerlukan waktu yang lama untuk memulai tidur.

Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu terhadap janin, keberlangsungan kehamilan, persalinan, dan masa setelah persalinan. Rasa cemas ini akan meningkat saat memasuki trimester III. Kecemasan muncul sebagai rasa takut yang intens atau panik hal ini menyebabkan ibu hamil akan mengalami gangguan istirahat atau tidur, sehingga kualitas tidur pada ibu hamil akan memburuk (Sitorus, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Rustikayanti et al., 2020) dengan judul penelitian korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil didapatkan hasil penelitian bahwa aktivitas fisik berkorelasi dengan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai *p-value* sebesar 0,003 ($\rho < \alpha$). Peneliti berpendapat bahwa aktivitas fisik sangat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Jadi, secara teori aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur. Sehingga peneliti menganalisis

adanya kecendrungan dengan aktivitas fisik yang dilakukan berat dan rendah membuat kualitas tidur ibu menjadi buruk sedangkan aktivitas yang sedang dapat memberikan kualitas tidur yang baik pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian (Sabatina Bingan, 2021) dengan judul penelitian tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil penelitian nilai *p-value* sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (66,7%). Menurut pendapat peneliti bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dikarenakan merasakan kecemasan akan menghadapi persalinan, sering terbangun untuk buang air kecil, kontraksi janin, dan sesak sehingga sulit untuk bernafas.

Berdasarkan hasil penelitian Dwi dkk tahun 2022 dengan judul penelitian hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil penelitian 3 jawaban responden (27,3%) yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan kualitas tidur baik, 8 jawaban responden (72,2%) memiliki aktivitas fisik rendah dengan kualitas tidur buruk. Lalu 15 responden (71,4%) memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur baik, 6 jawaban responden (28,6%) memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan pada 1 jawaban responden (16,7%) memiliki aktivitas fisik tinggi dengan kualitas tidur baik, dan 5 jawaban responden (83,3%) memiliki aktivitas fisik tinggi dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil analisa bivariat menunjukkan bahwa

ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada tanggal 13 Februari 2023 di Puskesmas Andalas. Data kunjungan ibu hamil trimester III selama 3 bulan terakhir sebanyak 164 orang. Saat dilakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner kepada 10 ibu hamil trimester III, didapatkan 7 dari 10 ibu hamil trimester III (70%) mengalami kualitas tidur yang buruk dengan rentang nilai ≤ 32 . Dari hasil wawancara juga didapatkan 50% ibu hamil trimester III memiliki aktivitas fisik dengan indeks 5.7-7.9 (sedang) dan 40% ibu hamil trimester III tingkat kecemasan sedang dengan hasil skor 27-40. Berdasarkan fenomena di atas terlihat masih tinggi angka kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji apakah ada hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian pada latar belakang diatas, maka di ambil rumusan masalah dalam penelitian ini tentang “ Apakah ada hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- c. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- d. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- e. Diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat mengetahui hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai informasi dan data tambahan bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan pemahaman terkait kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

3. Institusi Pendidikan

Sebagai penambah kepustakaan dan pengetahuan ilmiah keperawatan khususnya mahasiswa STIKes Mercubaktijaya Padang dalam lingkup keperawatan maternitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan bahan bandingan dalam penelitian selanjutnya.

