

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO, 2017*) melaporkan bahwa 41,8% ibu hamil di seluruh dunia mengalami kesulitan tidur, khususnya insomnia, selama trimester kedua dan ketiga kehamilan. National Sleep Foundation (2017) melaporkan bahwa gangguan tidur mempengaruhi 48,2% ibu hamil di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa. (Mardalena & Susanti, 2022). Di Indonesia, terdapat angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil yang signifikan. Sekitar 64% ibu hamil yang menjalani operasi caesar mengalami sleep apnea, sedangkan sekitar 36% menderita preeklamsia (L.P. Sari & Dahniar, 2021). Pada tahun 2016, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Provinsi Jawa Barat sebesar 53% dari total jumlah ibu hamil di provinsi tersebut (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat dalam Rahmawati, S. 2021).

Kehamilan meliputi masa pembuahan sampai dengan persalinan, yang perhitungannya dimulai dari hari pertama siklus menstruasi terakhir (Utami, F. P. et al., 2019). Kehamilan dikategorikan menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama pada usia kehamilan 0 hingga 13 minggu, trimester kedua pada usia kehamilan 14 hingga 27 minggu, dan trimester ketiga pada usia kehamilan 28 hingga 41 minggu (Kurniasari N, 2021). Pada kehamilan trimester kedua dan ketiga, seorang ibu hamil mungkin akan mengalami gangguan tidur akibat perubahan anatomi dan fisiologis tubuhnya. Perubahan tersebut dapat bermanifestasi sebagai nyeri pinggang, sering buang air kecil, tiba-tiba terbangun, gerakan janin, nyeri ulu hati, kram kaki, kelelahan, dan kesulitan tidur atau insomnia (Paulino et al., 2022). Tidur yang optimal mencakup lingkungan yang memungkinkan seseorang untuk melepas lelah, sehingga menghasilkan keadaan segar dan segar saat bangun tidur. Komponen yang termasuk dalam kualitas tidur meliputi evaluasi subjektif tidur, durasi yang diperlukan untuk tertidur (sleep latency), efektivitas tidur, durasi tidur,

gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan yang dialami selama tidur. siang hari (Fauziah et al., 2022).

Beberapa strategi dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kualitas tidur yang tidak memadai pada ibu hamil sepanjang trimester kedua dan ketiga. Pilihan terapi farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan seperti flurazepam dan temazepam. Namun, tidak disarankan untuk menggunakan perawatan ini selama kehamilan karena potensi dampaknya terhadap perkembangan janin (Paulino et al., 2022). Sebaliknya, terapi non-farmakologis mencakup berbagai modalitas, termasuk pijat prenatal (paling umum digunakan sebesar 61%), akupunktur (45%), teknik relaksasi (43%), dan yoga (41%). Melakukan yoga selama kehamilan menghasilkan beberapa efek menguntungkan, termasuk peningkatan daya tahan tubuh, penurunan tingkat stres, peningkatan relaksasi, peningkatan rasa percaya diri pada citra tubuh, perbaikan postur tubuh, peningkatan keseimbangan dan stabilitas tubuh, pengurangan ketidaknyamanan kehamilan, kesiapan untuk proses persalinan, dan peningkatan kualitas tidur ibu hamil (Kaltsum et al., 2022). Yoga prenatal adalah jenis latihan yoga khusus yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan wanita hamil. Program ini mengintegrasikan aktivitas fisik ringan, metode pernapasan, dan meditasi yang dirancang khusus untuk memenuhi kebutuhan dan transformasi fisiologis dan emosional yang dihadapi ibu hamil (Aprilia Y, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan Sari dan Kumorojati (2020), sebanyak 34 ibu hamil ikut serta, dengan rincian 17 orang pada trimester kedua dan 17 orang pada trimester ketiga. Di antara wanita-wanita tersebut, 59% dari mereka yang tidak berlatih yoga melaporkan kualitas tidur yang buruk. Namun demikian, setelah keterlibatan mereka dalam sesi yoga, persentase peserta yang melaporkan peningkatan kualitas tidur meningkat menjadi 73%. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan yoga selama trimester kedua dan ketiga kehamilan memiliki dampak menguntungkan pada kualitas tidur ibu hamil. Kesimpulan ini didukung oleh signifikansi statistik dari P-value yaitu 0,05.

Penelitian yang dilakukan oleh Ronalen (2022) terhadap sampel 30 ibu hamil, diantaranya 10 orang pada trimester kedua dan 20 orang pada trimester ketiga, mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti sesi senam yoga, 90% partisipan yaitu 27 ibu hamil, dilaporkan mengalami kualitas tidur di bawah standar. Namun demikian, setelah mengikuti program latihan yoga prenatal tiga kali selama rentang waktu dua belas hari, dengan setiap sesi berlangsung antara 30 hingga 60 menit, hampir semua peserta melaporkan peningkatan kualitas tidur mereka yang signifikan. 26 wanita hamil, yang merupakan 86,7% dari total peserta, melaporkan mengalami peningkatan kualitas tidur sebagai akibat dari keterlibatan mereka dalam program yoga prenatal ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa melakukan yoga prenatal secara teratur memiliki efek penting dan bermanfaat pada kualitas tidur wanita hamil selama trimester kedua dan ketiga. Hal ini dibuktikan dengan nilai P yang signifikan secara statistik sebesar 0,000.

Berdasarkan temuan pemeriksaan pendahuluan yang dilakukan di TBPM S Jatimakmur Pondok Gede, Kota Bekasi, Jawa Barat, diketahui bahwa dari 6 ibu hamil yang diwawancarai (4 pada trimester kedua dan 2 pada trimester ketiga), 2 diantaranya mereka terlibat dalam yoga prenatal. Sebelum melakukan prenatal yoga, para ibu mengalami kurang tidur, dengan rata-rata durasi tidur hanya 4-5 jam. Selain itu, mereka sering mengalami ketidaknyamanan fisik termasuk kelelahan, kelesuan, mual, sesak napas, serta perubahan mental seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi selama kehamilan. Namun demikian, setelah keterlibatan mereka dalam yoga prenatal, wanita mengalami peningkatan relaksasi dan peningkatan kenyamanan. Yoga prenatal membantu wanita hamil mengatasi masalah ini dengan mengarahkan perhatian mereka pada pengaturan pola pernapasan dan meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sementara itu, 66,7% wanita hamil trimester kedua dan ketiga yang tidak melakukan yoga prenatal melaporkan gangguan tidur dan tidak mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan.

1.2 Rumusan Masalah

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat melaporkan bahwa 53% ibu hamil di Provinsi Jawa Barat mengalami kesulitan tidur baik pada trimester kedua atau

ketiga kehamilannya pada tahun 2016. (Rahmawati S, 2021). Berdasarkan temuan pemeriksaan awal yang dilakukan di TPMB S Jatimakmur Pondok Gede Kota Bekasi, Jawa Barat. Dalam penelitian yang dilakukan terhadap enam ibu hamil sepanjang trimester kedua dan ketiga, ditemukan dua di antaranya pernah melakukan latihan yoga prenatal. Ibu biasanya mengalami ketidaknyamanan pada trimester kedua dan ketiga kehamilan dan kualitas tidur hanya empat hingga lima jam sebelum memulai yoga prenatal. Namun setelah melakukan yoga prenatal, para ibu melaporkan merasa jauh lebih baik. Di sisi lain, wanita yang tidak melakukan yoga prenatal melaporkan lebih banyak gangguan tidur dan kualitas tidur buruk pada trimester kedua dan ketiga kehamilan mereka. Berdasarkan uraian di atas, maka fokus penelitian ini adalah bagaimana prenatal yoga mempengaruhi kualitas tidur yang dialami ibu hamil trimester II dan III di TPMB S Jatimakmur Pondok Gede Kota Bekasi, Jawa Barat, 2024.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di TBPM S Jatimakmur Pondok Gede, Kota Bekasi, Jawa Barat, pada tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III sebelum di lakukan *prenatal* yoga;
2. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III sesudah di lakukan *prenatal* yoga;
3. Untuk mengetahui pengaruh *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester II dan III.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Ibu Hamil

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan kepada ibu hamil akan kebutuhan yoga dalam mencapai tidur yang memadai. Informasi ini mendorong ibu hamil untuk mengadopsi yoga sebagai langkah mandiri dalam mengatasi masalah tidur yang mereka alami.

b. Bagi Tempat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan data berharga yang dapat dimanfaatkan dalam pengembangan TPMB di bidang pelayanan kesehatan, khususnya dalam konteks pelayanan Prenatal Care program Prenatal Yoga.

c. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai sumber data pada disiplin ilmu yang relevan, khususnya dalam bidang penelitian kebidanan. Prenatal yoga merupakan terapi non farmakologi yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester kedua dan ketiga. Pengetahuan ini dapat bermanfaat bagi pelajar yang mempelajari masalah perawatan kehamilan sebagai sumber pendidikan tambahan.

d. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang bagaimana memanfaatkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, khususnya kaitannya dengan dampak prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester kedua dan ketiga.