

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 latar belakang

Kehamilan adalah masa dimulai dari sejak pembuahan hingga kelahiran janin. Masa kehamilan normal adalah 280 hari(40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir, kehamilan juga dibagi dalam 3 triwulan yaitu mulai dari triwulan pertama dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan ketiga mulai dari bulan ketujuh sampai 9 bulan. jadi dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah hasil dari penyatuan antara sperma dan ovum yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, dengan durasi kehamilan normal sekitar 40 minggu atau 9 bulan 7 hari, yang dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester pertama (0-14 minggu), trimester kedua (14-28 minggu), dan trimester ketiga (28-42 minggu) (Aspiani,2017).

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dapat menimbulkan dampak patologis pada ibu hamil. Perubahan ini dimulai sejak proses nidasi, yang sering kali direspon oleh tubuh wanita sebagai keberadaan benda asing. Pada awal kehamilan, ibu hamil biasanya mengalami gejala seperti mual, muntah, meriang, dan lemas. Memasuki trimester kedua, tubuh mulai beradaptasi, sehingga rasa mual dan muntah mulai berkurang. Namun, pada trimester ketiga, ketidaknyamanan kembali muncul akibat pembesaran janin, perubahan anatomi, dan perubahan hormonal. Keluhan yang sering dirasakan meliputi nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, hemoroid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri panggul, dan gangguan pola tidur (Wahyuni, 2013)

Meski ibu hamil dalam kehamilan yang normal, namun hingga 97% ibu hamil sering mengalami gangguan tidur terutama pada trimester ketiga. Gangguan pola tidur pada trimester I yaitu sebanyak 13%, trimester II sebanyak 19% dan mengalami peningkatan pada trimester III yaitu berkisar 66%. Gangguan tidur ini juga dapat menyebabkan depresi dan stress yang akan berdampak terhadap janin yang dikandungnya (Handayani,2017).

Gangguan tidur kerap dialami oleh ibu hamil,terutama pada trimester ketiga,akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadiselama kehamilan. Perubahan fisiologis di akhir kehamilan dapat mencakup nyeri punggung, sering buang air kecil, terbangun mendadak saat tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati (*hurlburn*), kram kaki, kelelahan kesulitan tidur atau bahkan

sulit tertidur sampai pagi. Sementara itu, dari sisi psikologis, faktor-faktor seperti rasa tidak nyaman, peningkatan kecemasan, sensitivitas yang lebih tinggi, dan penurunan libido turut berperan dalam gangguan tidur ini (Marwiyah dan Sufi, 2018).

Menurut Facco et al dalam Aliyah (2016), kualitas tidur yang buruk semakin sering dialami seiring bertambahnya usia kehamilan. Ini meliputi penurunan durasi tidur, peningkatan endengkur, dan kram kaki yang tak terkendali saat tidur. Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur, dengan hanya 1,9% yang tidak terbangun di malam hari selama trimester ketiga. Gangguan tidur yang paling umum adalah penurunan durasi tidur. Dampak dari kualitas tidur yang buruk dapat mencakup depresi, kurangnya konsentrasi, dan gangguan memori. Selain itu, gangguan bicara, gangguan sensorik, emosi yang mudah terpancing, stress, serta tekanan darah tinggi dapat terjadi, menimbulkan risiko serius bagi ibu dan janin. Preeklampsia, yang dapat dipicu oleh gangguan tidur, berpotensi menyebabkan premature, berat bayi lahir rendah, dan bahkan keguguran. Meningkatkan hal-hal tersebut, diperlukan upaya untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil, seperti berolahraga, mengonsumsi obat yang aman, mengikuti hipnoterapi, mendapatkan edukasi tidur, serta melakukan senam relaksasi lainnya. Olahraga yang disarankan untuk ibu hamil adalah yang aman bagi kehamilan, dengan senam hamil menjadi pilihan yang paling cocok.

Menurut penelitian Marwiyah pada tahun 2018 menunjukkan bahwa olahraga senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Jumlah ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 12,43 dan setelah dilakukan intervensi sebanyak 6 kali selama 3 minggu maka kualitas tidur menjadi 6,43. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Aliyah, 2016), yaitu terdapat 22 responden ibu hamil di trimester II dan III yang dilakukan 1 minggu 2 kali, dalam 3 minggu, menunjukkan bahwa adanya setelah dilakukan senam hamil kualitas tidur ibu hamil yaitu sebanyak 16 responden (59.3%) menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil baik dan 6 responden (22.2%) menunjukkan adanya kualitas tidur ibu hamil yang buruk. Nilai signifikan pada data *posttest* kualitas tidur yaitu sebesar 0.038. Hasil analisis penelitian bahwa dengan adanya pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh positif terutama pada kualitas tidur ibu selama masa kehamilan. Hal tersebut dikarenakan senam hamil merupakan salah satu latihan yang bertujuan untuk membantu otot dinding perut menjadi elastis pada saat terjadinya

pembesaran uterus, memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil, membantu meningkatkan posisi ibu yang benar selama masa kehamilan dan juga dapat melancarkan peredaran darah ibu sehingga meningkatkan kenyamanan ibu pada saat masa kehamilan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB SC Kota Bekasi, Jawa Barat, melalui wawancara terhadap 8 orang ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa 3 dari mereka mengikuti senam hamil. Sebelum mengikuti senam hamil, kualitas tidur ibu hanya sekitar 4-5 jam, dan mereka sering merasakan ketidaknyamanan seperti, merasa kelelahan, mual, sesak nafas, pegal, serta adanya perubahan emosional seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi selama kehamilan. Namun setelah mengikuti senam saat hamil, ibu merasa lebih rileks dan nyaman. Senam hamil juga dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi berbagai masalah tersebut dengan memperhatikan ritme pernapasan dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Sedangkan 5 ibu hamil trimester III lainnya tidak mengikuti senam hamil.

1.2. Rumusan masalah

Meski ibu hamil dalam kehamilan yang normal, namun hingga 97% ibu hamil sering mengalami gangguan tidur terutama pada trimester ketiga. Gangguan pola tidur pada trimester I yaitu sebanyak 13%, trimester II sebanyak 19% dan mengalami peningkatan pada trimester III yaitu berkisar 66%. Gangguan tidur ini juga dapat menyebabkan depresi dan stress yang akan berdampak terhadap janin yang dikandungnya (Handayani, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB SC Kota Bekasi, Jawa Barat, melalui wawancara terhadap 8 orang ibu hamil trimester III, ditemukan bahwa 3 dari mereka mengikuti senam hamil. Sebelum mengikuti senam hamil, kualitas tidur ibu hanya sekitar 4-5 jam, dan mereka sering merasakan ketidaknyamanan seperti, merasa kelelahan, mual, sesak nafas, pegal, serta adanya perubahan emosional seperti kecemasan, kemarahan, dan depresi selama kehamilan. Namun setelah mengikuti senam saat hamil, ibu merasa lebih rileks dan nyaman. Senam hamil juga dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi berbagai masalah tersebut dengan memperhatikan ritme pernapasan dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Sedangkan 5 ibu hamil trimester III lainnya tidak mengikuti senam hamil.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Pada Trimester III di TMPB SC Kota Bekasi 2024”

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik ibu hamil di TPMB SC kota Bekasi.
- b. Diketahui rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum sesudah senam hamil di TPMB SC kota Bekasi.
- c. Diketahui hubungan kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil di TPMB SC kota Bekasi

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi ibu hamil

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya melakukan senam hamil untuk mengurangi masalah dan ketidaknyamanan pada akhir kehamilan, dan terutama untuk meningkatkan kualitas tidur.

1.4.2 Bagi tempat peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan sebagai masukan kepada tenaga kesehatan khususnya bidan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.3 Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa kebidanan Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta bahwa senam hamil dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1.4.4 Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas ilmunya dengan menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan khususnya mengenai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

