

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Selama masa konsepsi, mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang bervariasi di setiap trimester. Sebagian besar perempuan hamil menghadapi kendala untuk melengkapi kebutuhan tidur yang optimal, yang umumnya dipengaruhi oleh perubahan yang semakin mencolok seiring bertambahnya usia kehamilan, sehingga sering menimbulkan ketidaknyamanan. Beberapa keluhan yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil antara lain nyeri punggung, kesulitan bernapas, insomnia, kontraksi perut, pembengkakan pada pergelangan kaki, kram pada tungkai, kesemutan, mati rasa pada jari, dan berbagai keluhan lainnya. Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil, jika tidak mendapatkan perhatian atau solusi yang memadai, dapat memicu rasa cemas yang akhirnya mengganggu kebutuhan tidur (D. Palifiana, 2018). Kebutuhan dasar ibu hamil mencakup oksigen, nutrisi, istirahat atau tidur, serta hubungan seksual. Gangguan tidur dapat menyebabkan depresi dan stres, yang berdampak negatif pada perkembangan janin. Kondisi fisik dan mental ibu selama kehamilan sangat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya (Caron & Markusen, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) dalam (Sa'diah & Darmi, 2024) global, insomnia yaitu salah satu kendala tidur pada ibu hamil, memiliki prevalensi sekitar 41,8%. Di Asia, proporsi insomnia pada ibu hamil ditaksir mencapai 48,2%, di Afrika mencapai 57,1%, di Amerika sekitar 24,1%, dan di Eropa sekitar 25,1% (Sa'diah & Darmi, 2024).

Secara nasional, gangguan tidur pada kehamilan sebesar 36,5%. (Caron & Markusen, 2024) Prosentase kendala tidur terhadap ibu hamil di Indonesia tergolong tinggi, yakni sekitar 64%. Sebanyak 65% perempuan hamil yang mengalami OSA (*Obstructive Sleep Apnea*) dilaporkan menjalani operasi

caesar, dan sekitar 42% dari mereka mengalami preeklamsia (Resi, 2015) dalam (Caron & Markusen, 2024).

Kendala tidur perempuan hamil biasanya terjadi saat trimester ketiga kehamilan, yang dipicu oleh perubahan fisiologis dan psikologis selama periode tersebut. Secara fisiologis, ibu hamil trimester ketiga sering menghadapi ketidaknyamanan seperti yeri pada punggung, frekuensi buang air kecil (BAK) yang meningkat, nyeri di bagian ulu hati, kesulitan tidur, dan gangguan pada pola tidur. Sementara itu, secara psikologis, ibu hamil di trimester ketiga sering mengalami ketidaknyamanan, peningkatan kecemasan, sensitivitas emosional, dan penurunan libido. Gangguan tidur yang dialami ibu hamil pada trimester ketiga dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin. Tidur yang berkualitas buruk berpotensi menyebabkan depresi, gangguan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, stres, bahkan hipertensi. Jika hipertensi terjadi, aliran darah ke plasenta bisa berkurang, yang berpotensi menghambat pertumbuhan janin dan meningkatkan risiko kelahiran prematur (Damayanti et al., 2023).

Kehamilan trimester III membutuhkan perhatian khusus karena pada tahap ini terjadi banyak perubahan, baik fisik maupun psikis, yang disertai dengan peningkatan keluhan. Perubahan psikologis saat perempuan hamil selama trimester ini biasanya lebih menyeluruh dan berat dibandingkan trimester sebelumnya. Kondisi ini dipengaruhi oleh bertambahnya ukuran kehamilan, yang sering memicu berbagai keluhan dan memengaruhi kualitas tidur. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering menghadapi sejumlah masalah, seperti nyeri punggung bawah yang disebabkan oleh peningkatan berat janin, aktivitas bayi yang semakin aktif, suhu malam yang terasa lebih hangat, serta kesulitan tidur yang berdampak pada berkurangnya waktu istirahat. Hal ini biasanya dipicu oleh peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan yang dirasakan selama kehamilan.

Ketidaknyamanan adalah keadaan di mana seseorang merasakan sensasi tidak menyenangkan sebagai respons terhadap rangsangan yang dianggap

berbahaya. Pada ibu hamil, ketidaknyamanan ini memicu tubuh untuk beradaptasi, namun jika kemampuan adaptasi tubuh tidak mencukupi, hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah. Rasa tidak nyaman tersebut kerap menjadi keluhan yang menghambat aktivitas sehari-hari dan berdampak pada penurunan kualitas tidur ibu hamil (Bdn. Rita Afni et al., 2024). Ibu hamil pada trimester ketiga mengalami perubahan psikologis yang lebih kompleks karena peningkatan ukuran kehamilan. Ketidaknyamanan yang dialami dapat berdampak pada menurunnya kualitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB D wilayah Tebet, Jakarta Selatan, melalui wawancara, diketahui bahwa dari 10 ibu hamil yang berkunjung, 7 di antaranya (70%) mengeluhkan berbagai masalah yang dialami selama trimester ketiga kehamilan. Kurangnya tidur pada malam hari menjadi salah satu keluhan yang paling sering dirasakan. Beberapa penyebab meliputi pembesaran perut, nyeri punggung, peningkatan aktivitas janin pada malam hari, rasa gerah karena suhu udara, frekuensi buang air kecil (BAK) yang sering, serta aktivitas fisik sehari-hari juga berkontribusi terhadap low quality of sleep ibu hamil selama trimester ketiga.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian tentang kualitas tidur pada ibu hamil trimester III menjadi sangat penting untuk memastikan mereka dapat memenuhi kebutuhan tidur dengan optimal. Hal ini bertujuan untuk mencegah berbagai faktor risiko bagi ibu dan janin, serta membantu ibu mempersiapkan diri menjelang persalinan sehingga proses persalinan dapat berjalan lancar. Berdasarkan uraian background dan fenomena yang telah dipaparkan, penulis merasa tertarik untuk membahas kasus ini topik judul “Hubungan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan Tahun 2024”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar masalah diatas, ibu hamil trimester III mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis, seperti perubahan pada

sistem reproduksi, kardiovaskular, pernapasan, perkemihan, dan muskuloskeletal, yang menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dialami selama trimester III dapat mengganggu kualitas istirahat atau tidur, yang pada akhirnya berefek negatif bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Sebaliknya, ibu hamil dengan kualitas tidur baik akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan dirinya dan janinnya. Maka, dapat dirumuskan permasalahan dalam penyusunan skripsi yaitu “Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan Tahun 2024”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Ketidaknyamanan dalam kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan Tahun 2024”.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan Tahun 2024.
2. Mengetahui distribusi frekuensi ketidaknyamanan terhadap ibu hamil trimester III di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan.
3. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan.
4. Mengetahui hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB D Wilayah Tebet Jakarta Selatan tahun 2024.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Responden

Penelitian ini memberikan informasi kepada responden mengenai hubungan antara ketidaknyamanan selama kehamilan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kualitas tidur demi kesehatan ibu dan janin.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini berfungsi sebagai rekomendasi untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkait kualitas tidur serta memberikan wawasan mengenai ketidaknyamanan yang dihadapi oleh ibu hamil. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperluas wawasan bagi institusi pendidikan sebagai bahan evaluasi dalam meningkatkan pemberian asuhan kebidanan kepada ibu hamil trimester III.

3. Manfaat Bagi TPMB

Melalui penelitian ini, bidan dapat memahami ibu hamil trimester III mengenai ketidaknyamanan dan meningkatkan kualitas pelayanan asuhan kebidanan, khususnya dalam menangani keluhan ketidaknyamanan dan masalah kualitas tidur yang rendah pada ibu hamil trimester III.

4. Manfaat Bagi Bidan

Bidan harus memberikan asuhan kepada Ibu Hamil trimester III, dengan memberikan ilmu pengetahuan serta edukasi pada ibu hamil agar tidak terganggu kualitas tidurnya