

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama kehamilan, tubuh mengalami transformasi luar biasa saat janin berkembang, baik dalam rahim maupun di tempat lain di dalam tubuh. Proses ini bisa berakhir melalui berbagai cara seperti aborsi, persalinan spontan, atau persalinan elektif. Transformasi ini melibatkan perubahan signifikan pada semua sistem organ untuk mendukung pertumbuhan janin. (Langaker, Zoey N. Pascual, 2023).

Periode kehamilan umumnya dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir, dengan rata-rata 280 hari. Sekitar setengah dari semua wanita melahirkan bayi dalam rentang ini. Bayi yang lahir antara 37 hingga 38 minggu dianggap cukup bulan, sedangkan mereka yang lahir antara 39 hingga 40 minggu diberi label yang sama. Bayi yang lahir setelah 41 minggu disebut cukup bulan, sementara yang lahir setelah 42 minggu dianggap prematur. (Zoey N. Pascual & Michelle D. Langaker 2023).

Selama kehamilan, ibu mengalami transformasi tubuh dan pikiran, termasuk gangguan tidur yang bisa jadi mengganggu. Gangguan tidur, sebagai rangkaian kondisi yang mengacaukan pola tidur alami, menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh ibu hamil. Kekurangan tidur mengacaukan berbagai aspek kehidupan, baik fisik, mental, sosial, maupun emosional. Pada ibu hamil, gangguan tidur ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun, tidur tidak nyenyak, perubahan pola tidur, kurangnya istirahat, dan penurunan energi untuk beraktivitas. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI 2017).

Pada tahap akhir kehamilan, bayi mulai turun ke panggul ibu, menekan kandung kemih dan menyebabkan peningkatan frekuensi buang air kecil. Sementara itu, pertumbuhan rahim menyebabkan penekanan tambahan pada tulang belakang, menghasilkan nyeri pinggang, punggung, dan kram. (Gultom & Kamsatun, 2020). Tekanan dari janin yang tumbuh bisa menekan diafragma, mengakibatkan kesulitan bernapas pada sistem pernapasan. (Fitriani 2021).

Perubahan fisiologis selama kehamilan dapat mengganggu pola tidur ibu, termasuk kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Faktor seperti posisi tidur lateral, kontraksi uterus malam hari yang dipicu oleh oksitosin, dan gerakan janin dapat menyebabkan gangguan tidur, seringnya terbangun, dan membuat ibu hamil sulit tidur malam. Ibu hamil yang kekurangan tidur di malam hari cenderung mengalami kantuk berlebihan dan tertidur lebih sering di pagi atau siang hari, mengakibatkan perubahan pola tidur yang signifikan. (Ghada Bourjeily, 2009).

Pada tahap terakhir kehamilan, kecemasan dan kekhawatiran sering meningkat, menimbulkan stres yang mengganggu tidur ibu hamil karena sulitnya tubuh untuk rileks. (Harianto 2020).

Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Tim Pokja SIKI DPP PPNI 2018), terdapat 25 langkah yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien. Salah satu langkahnya adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi benson menjadi pilihan yang efektif karena aman dan juga ekonomis dalam pelaksanaannya.

Menurut Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Tim Pokja SIKI DPP PPNI 2018), terdapat 25 langkah untuk menangani gangguan tidur pada pasien, di antaranya adalah terapi relaksasi. Terapi relaksasi Benson dipilih karena efektif,

aman, dan ekonomis.(Swari, 2021). Terapi Benson adalah pendekatan relaksasi yang melibatkan pemblokiran hormon sistem saraf simpatik, membantu mengurangi kecemasan dan gangguan tidur dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis serta mengurangi katekolamin endogen. Dengan fokus pada pengendalian pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah, individu dapat mengelola respons fisiologis terhadap stres. (Raipure & Patil, 2023). Latihan Benson tidak hanya mempermudah perawat dalam memberikan terapi non-farmakologis, tetapi juga ekonomis dan efisien, tidak memakan banyak waktu, serta tidak memiliki efek samping, yang membuatnya ideal untuk penerapan dalam praktik keperawatan. (Maryam 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Iryanti Rina Paramita (2017), kualitas tidur ibu hamil sebelum intervensi terapi relaksasi Benson menunjukkan bahwa semua responden mengalami gangguan tidur. Namun, setelah menjalani terapi relaksasi Benson selama 7 hari, semua responden mengalami peningkatan tidur yang lebih baik dengan gangguan tidur berkurang. (Paramita, 2017). Menurut penelitian terbaru oleh Rhauda Putri Kinanti (2021), terapi relaksasi Benson telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan, yang sering menjadi pemicu gangguan tidur pada ibu hamil. (Plutzer, 2021).

Pada tahun 2022, tercatat 278 ibu hamil di UPT Puskesmas Bangli, yang kemudian mengalami penurunan menjadi 265 pada tahun 2023. Penurunan ini menjadi fokus penelitian karena Puskesmas Bangli masuk dalam 5 besar wilayah dengan jumlah ibu hamil terbanyak di Kabupaten Bangli, berdasarkan profil kesehatan provinsi Bali. Keunggulan lokasinya yang mudah dijangkau juga menjadi pertimbangan penting bagi peneliti dalam melakukan studi. Selain itu,

penanganan kasus gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangli belum tersedia, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bangli agar nantinya hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan terapi untuk mengatasi ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.

Dari hal tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa perubahan fisik dan psikologis yang dialami oleh ibu hamil memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu dan bayi. Selain perubahan fisik, aspek mental dan sosial ibu juga mengalami transformasi sejak awal kehamilan, yang seringkali menyebabkan ketidaknyamanan dan gangguan tidur pada masa kehamilan. Oleh karena itu, penelitian diperlukan untuk menerapkan intervensi keperawatan yang dapat membantu mengatasi masalah tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bangli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengangkat rumusan masalah “Bagaimana Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Puskesmas Bangli?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Bagaimana Implementasi Terapi Relaksasi *Benson* Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Puskesmas Bangli.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.
- b. Merumuskan diagnosis keperawatan pada pasien ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.
- c. Merencanakan intervensi keperawatan pada pasien ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.
- d. Memberikan implementasi keperawatan berupa terapi relaksasi *benson* pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan dari pemberian terapi relaksasi *benson* pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a) Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki perawatan ibu hamil trimester III yang mengalami masalah tidur.
 - b) Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa keperawatan tentang terapi relaksasi Benson pada ibu hamil trimester III dengan masalah tidur.
 - c) Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk penelitian berikutnya tentang pemberian terapi relaksasi Benson pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur.
2. Manfaat Praktis
 - a) Penelitian ini bertujuan memberikan panduan bagi perawat dalam merancang intervensi keperawatan untuk ibu hamil pada trimester ketiga yang mengalami masalah tidur.

- b) Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pasien dan keluarganya mengenai penerapan terapi relaksasi Benson pada ibu hamil trimester III yang mengalami masalah tidur.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi Institusi Kesehatan dalam memberikan perawatan sesuai dengan standar praktik keperawatan yang berlaku.