

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu (Judiono dan Widiastuti 2020). Ketika kehamilan sudah memasuki trimester III maka akan terjadi perubahan fisik dan psikologis pada ibu hamil, perubahan fisik pada trimester ke III seperti seringnya frekuensi Buang Air Kecil (BAK), nyeri pada punggung dan pembesaran uterus dan perubahan psikologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III seperti kecemasan, rasa takut dan depresi, kondisi tersebut dapat memicu gangguan tidur pada ibu hamil (Safriani 2017).

Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas waktu tidur seseorang akibat faktor eksternal, gangguan tidur pada ibu hamil harus dihindari karena kualitas tidur yang rendah berdampak pada kesehatan dan membuat ibu hamil mudah terserang penyakit, kualitas tidur sendiri merupakan ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah untuk memulai tidur dan durasi tidurnya yang cukup panjang sehingga saat bangun di pagi hari seseorang tersebut akan terlihat segar tanpa ada keluhan (Miranti 2021).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh gangguan psikologi seperti depresi, stress, rasa cemas, dan lain sebagainya. Berkurangnya tidur tahap 4

Non Rapid Eye Movement (NREM) dan *Rapid Eye Movement (REM)* disebabkan karena stress dan rasa cemas yang akan menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Wirmayani 2022). Kesulitan atau gangguan tidur pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor karena bertambahnya usia kehamilan, janin yang semakin tumbuh dan bertambah besar memberikan efek kepada tubuh ibu seperti penekanan kandung kemih, nyeri punggung dan sesak napas, penekanan kandung kemih mengakibatkan ibu sering berkemih, nyeri punggung dapat disebabkan oleh beban tubuh ibu yang semakin berat dan sesak napas disebabkan pembesaran rahim yang menekan diafragma sehingga menghalangi jalan napas (Miranti 2021).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur menurut Fatmarizka dkk. (2022) akan sulit fokus terhadap suatu hal dan lambat menunjukkan respon terhadap suatu rangsangan. Selain itu menurut Sulistyoningtyas dan Dwihestie (2022), gangguan tidur juga dapat mengakibatkan persalinan lama, dan gangguan tidur yang lama selama kehamilan dapat mengakibatkan risiko BBLR, bayi lahir premature, dan sistem kekebalan tubuh yang kurang serta gangguan perkembangan janin.

Menurut *World Health Organization (WHO)* secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%(Anshory, Hasanah, dan Ngo 2022). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%, di Afrika sebesar 57,1%, dan di Eropa sebesar 25,1%. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami rata-rata 3-11 kali terbangun setiap malam. Perlu diketahui bahwa kurang dari 2% ibu hamil tidak mengalami sama sekali terbangun di malam hari (National Sleep Foundation, 2020). Angka kejadian gangguan tidur

pada ibu hamil di Indonesia tergolong cukup tinggi, yakni sekitar 64% ibu hamil yang mengalaminya (Dahniar dan Sari, 2021).

Kesulitan tidur dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, kelahiran prematur, persalinan lama, operasi caesar, dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil selama trimester ketiga menyebabkan prevalensi depresi yang lebih tinggi, berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas, gangguan memori, gangguan sensorik, dan meningkatnya kerentanan terhadap kejengkelan emosional (Nora dan lin, 2022). Terjadinya depresi, stres, dan hipertensi pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janinnya (Hashmi dkk., 2016). Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga merupakan masalah penting yang perlu diteliti karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan ibu serta perkembangan janin (Khalifahani, 2022). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup ibu, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan yang serius. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan fisik ibu, sehingga intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi kebutuhan. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil dapat melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis. Yoga itu sendiri adalah bentuk latihan klasik yang berfokus pada kekuatan, kelenturan, dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Ada banyak jenis yoga diantaranya Iyengar yoga, Hatha Yoga, dan Tibetan Yoga (Wang dkk., 2020).

Yoga prenatal merupakan bentuk yoga khusus yang dirancang untuk ibu hamil (Sugesti dkk., 2023). Yoga prenatal melibatkan modifikasi teknik dan intensitas latihan untuk mengakomodasi kebutuhan fisik ibu, seperti usia kehamilan minimal 20 minggu dan pemeriksaan kesehatan seperti tes darah serta detak jantung janin (DJJ). Selain itu, kesejahteraan psikologis ibu juga menjadi perhatian utama, untuk memastikan bahwa ibu tidak mengalami stres atau depresi (Smith dan McGrath, 2019). Teknik visualisasi dan meditasi yang diajarkan dalam yoga prenatal membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun emosional, sehingga mereka merasa lebih siap menghadapi proses persalinan (Rusmita, 2022).

Seiring dengan tingginya kebutuhan tersebut ada berbagai modalitas perawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur meliputi penggunaan flurazepam dan temazepam. Akan tetapi, terapi farmakologis memiliki risiko yang signifikan terhadap kehamilan, termasuk potensi efek samping pada janin (Minozzi dan Caterina, 2019). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan efektif. Pendekatan ini meliputi pijat prenatal (efektivitas 61%), akupunktur (efektivitas 39%), dan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil (efektivitas 41%). Yoga prenatal menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang populer karena manfaatnya yang multifaset, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional (Resmaniasih dan Herlinadiyaningsih, 2021).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga memerlukan solusi yang tidak hanya efektif tetapi juga dapat diterapkan secara praktis. Yoga prenatal, yang

memiliki efektivitas sebesar 41%, terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur melalui kombinasi latihan pernapasan, peregangan otot, dan meditasi (Istiqomah dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2022) menjelaskan bahwa rata-rata hasil kuisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) ibu hamil sebelum melakukan *prenatal yoga* adalah 23 poin dan mengalami perubahan menjadi 7,5 poin setelah dilakukan penerapan senam *prenatal yoga* selama 4 kali dalam 2 minggu. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Mastryagung dkk (2022) dengan hasil $p \text{ value} < 0.05$ ($p \text{ value } 0,02$), sehingga dapat disimpulkan *prenatal yoga* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Penelitian menunjukkan menunjukkan setelah melaksanakan *prenatal yoga*, nilai rata-rata kualitas tidur mengalami penurunan yaitu dari 9,47% menjadi 4,03% yang menunjukkan ada pengaruh kelas *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas (Saputri, 2023)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Islami dan Ariyanti (2019). Menyatakan bahwa sebagian besar kualitas tidur ibu hamil setelah melakukan *prenatal yoga* mengalami kualitas tidur baik yaitu sebesar 34 responden(79,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayu (2022) yaitu sebesar 20 responden (70%) yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil yang telah melakukan *prenatal yoga*.

Gangguan tidur juga terjadi pada beberapa ibu hamil trimester III di Ayrin Moms And Baby Care. Berdasarkan data yang didapatkan dari kunjungan selama tahun 2024 terdapat kurang lebih (201) ibu hamil yang berkunjung ke Ayrin Moms and baby care dan terdapat 20-25 orang per bulan ibu yang mengeluh mengalami

gangguan tidur sehingga ibu memerlukan bantuan bidan untuk membimbing *prenatal yoga*. Hampir 100% atau keseluruhan ibu kurang mengetahui dan kurang mengerti tentang manfaat *prenatal yoga* untuk kesejahteraan ibu dan janin. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Perbedaan Kualitas Tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *Prenatal Yoga* Di Ayrin Moms And Baby Care”**.

B. Rumusan masalah

Apakah ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care?

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care.
- c. Menganalisis perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal yoga* di Ayrin Moms And Baby Care.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini sebagai bahan kajian terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan serta referensi terkait dengan pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Ayrin Moms And Baby Care.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi ibu hamil trimester III

- 1) Memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan *prenatal yoga* untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan.
- 2) Menjadi alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

- b. Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan asuhan kebidanan dalam menanggulangi gangguan tidur ketika kehamilan dengan pengaruh pemberian *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III