

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan pada saat kehamilan, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis yang dialami oleh ibu hamil, dikarenakan bertambahnya pada usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. Selain itu ibu hamil juga mengalami ketidak nyamanan seperti mengalami nyeri punggung, susah bernafas tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki. Pertumbuhan janin yang sudah membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih ibu jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Hutahaeen, 2013)

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%. Di Indonesia, penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2010 dengan metode penelitian kuantitatif pada 158 responden ibu hamil, didapatkan 75% mengalami penurunan kualitas tidur.

Menurut data hasil *National Sleep Foundation* (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering dari pada pria dan frekuensinya meningkat sering

bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Banyak wanita juga melaporkan merasa lelah selama kehamilan.

Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir *premature* dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi (Okun, schetter & Glynn, 2011).

Faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, salah satu diantaranya adalah kecemasan. Kecemasan sering kali mengganggu tidur. Seseorang yang pikirannya di penuhi dengan masalah pribadi dan merasa sulit untuk rileks saat akan memulai tidur. Kecemasan meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi system saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap IV NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun (Kozier et.al.2010)

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi (Hegard,2010). Olahraga di pagi hari seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil bisa dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil bisa dilakukan secara rutin.

Berdasarkan hasil prasurvey yang telah dilakukan didapatkan populasi ibu hamil di wilayah Kabupaten Tanggamus, didapatkan populasi untuk ibu hamil yang terkena gangguan pada kebutuhan istirahat tidur bulan Januari – Agustus tahun 2020 sebanyak 70 dari 90 ibu hamil di Desa Sridadi didapatkan 20 ibu hamil mengalami gangguan tidur. Setelah melakukan wawancara kepada 20 ibu hamil tersebut, ibu mengatakan tidak mengetahui senam hamil dapat bermanfaat untuk kualitas tidur pada ibu hamil. Dari wawancara terhadap beberapa ibu hamil sebagian besar mengeluh kurang tidur.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan didapatkan ada 20 ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan masalah tersebut, maka dapat disusun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “Bagaimana pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2021.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk :

- a. Diketahui rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian senam hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2020.
- b. Diketahui rata-rata kualitas tidur ibu hamil sesudah pemberian senam hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus Tahun 2020.
- c. Diketahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus 2020.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Institusi

Sebagai dokumen institusi yang dapat digunakan untuk pengembangan materi perkuliahan dan dapat dijadikan referensi bacaan bagi mahasiswa.

2. Manfaat Tempat Penelitian

Sebagai tambahan informasi, dan salah satu bahan acuan untuk memperdalam pengetahuan tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Sridadi.

E. Ruang Lingkup

Rancangan penelitian dalam penelitian ini yaitu *Pre-Eksperimen* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Desa Sridadi Kecamatan Wonosobo Kabupaten Tanggamus. Objek pada penelitian ini adalah kualitas tidur dan senam hamil. Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Desa Sridadi Kecamatan

wonosobo Kabupaten Tanggamus. Waktu penelitian dilaksanakan Januari 2021 sampai dengan Mei 2021.