

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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

Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur yang bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis kehamilan yang pada hal-hal yang bersifat patologis bagi wanita hamil yang bisa menimbulkan berbagai keluhan gangguan tidur (Venkata ddk, 2009). Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur bisa beresiko kehamilan dan saat melahirkan (Mindle dkk, 2015). WHO mendeklarasikan bahwa kematian ibu di negara berkembang mencapai hampir 20% dikarenakan oleh pola makan dan kurang optimalnya waktu istirahat atau disebabkan oleh keduanya yang saling berinteraksi (Sihotang dkk, 2016).

Berdasarkan hasil analisis penelitian bahwa dengan pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh yang positif terutama terhadap kualitas tidur ibu selama kehamilan. Hal ini di karenakan senam hamil merupakan suatu latihan pada ibu hamil yang bertujuan untuk membantu otot dinding perut menjadi elastis pada saat pembearan uterus, memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil, membantu meningkatkan posisi ibu yang benar selama kehamilan dan juga melancarkan peredaran darah ibu sehingga meningkatkan kenyamanan ibu pada saat masa kehamilan (Kemenkes, RI, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wagey (2011) tentang senam

hamil yang menyebutkan bahwa 63,8% responden yang mendapatkan senam hamil memiliki kekuatan otot panggul dan kualitas jasmani semakin meningkat.

Penelitian Aliyah (2016) menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Penelitian dilakukan pada 22 dan ibu hamil trimester II dan III dengan jumlah pertemuan adalah 6 kali pertemuan, 2 kali dalam seminggu. Penelitian ini juga menyatakan bahwa senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil.

Hampir semua wanita mengalami gangguan tidur pada trimester III. Dari penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung menyatakan bahwa kondisi cepat lelah pada ibu hamil disebabkan oleh keadaan tidur malam yang kurang nyenyak karena biasanya terbangun tengah malam untuk berkemih. Biasanya pada trimester III juga terdapat kecemasan yang mulai muncul menjelang persalinan terutama pada ibu primigravida. Ibu hamil yang mengalami insomnia disebabkan oleh ketidaknyamanan karena uterus yang membesar, pergerakan janin terutama jika janin sedang aktif bergerak (Husin, 2014).

Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi. Selain itu juga gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Menurut Wangeli, *et al.* (2011) gangguan pola tidur pada ibu hamil juga dapat meningkatkan persalinan lama yang berujung pada persalinan secara operasi sesar.

Berdasarkan hasil survey di PMB Siti Rohmah yang berada di Katibung Lampung Selatan berjumlah 10 Ibu Hamil Trimester I-III, 5 Ibu hamil mengatakan sering merasakan gangguan dalam tidur, hal ini dikarenakan terjadinya perubahan psikologis terhadap ibu dikarenakan stress sehingga menyebabkan otot-otot tubuh menegang terutama otot pada jalan lahir akan menjadi kaku sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir,

meningkatnya frekuensi buang air kecil selain itu juga sering mengalami kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan dan proses persalinan, dan ibu hamil juga tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat membantu ibu hamil dalam memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi kualitas tidur yang baik. Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang mengakibatkan penurunan durasi waktu tidur.

Dengan adanya masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan terhadap Ny.S di PMB Siti Rohmah Katibung Lampung Selatan dengan melakukan asuhan kebidanan senam hamil diharapkan mampu untuk mengatasi dan mengurangi masalah gangguan pola tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka dapat ditarik perumusan masalahnya dalam study kasus ini adalah : Apakah senam hamil terhadap Ibu Hamil Ny.S G4P2A1 usia 36 Tahun Usia Kehamilan 34 Minggu dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil Terhadap Ny.S G4P2A1 Usia 36 Tahun Usia Kehamilan 34 Minggu dengan Masalah gangguan pola tidur Pada Kehamilannya di trimester III, dengan menggunakan tehnik senam hamil dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP.

2. Tujuan Khusus

- 1). Mampu melakukan pengkajian data mengenai tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gangguan pola tidur di PMB Siti Rohmah,SKM.,M.Kes.
- 2). Mampu menginterpretasikan yang meliputi diagnosa kebidanan, masalah dan kebutuhan terhadap ibu hamil di PMB Siti Rohmah,SKM.,M.Kes.

- 3). Mampu merumuskan diagnosa potensial yang terjadi berdasarkan diagnose/masalah yang sudah diidentifikasi yaitu tingkat pengetahuan ibu hamil tentang gangguan pola tidur di PMB Siti Rohmah,SKM.,M.Kes.
- 4). Mampu melakukan antisipasi dan tindakan segera pada ibu hamil mengenai tingkat pengetahuan tentang gangguan pola tidur di PMB Siti Rohmah,SKM.,M.Kes.
- 5). Mampu merencanakan tindakan yang menyeluruh sesuai dengan pengkajian pada ibu hamil terhadap tingkat pengetahuan tentang gangguan pola tidur di PMB Siti Rohmah,SKM.,M.Kes.
- 6). Mampu melaksanakan tindakan Asuhan Kebidanan pada ibu hamil terhadap tingkat pengetahuan tentang gangguan pola tidur.
- 7). Mampu mengevaluasi hasil dan melakukan pendokumentasian Asuhan Kebidanan pada ibu hamil mengenai tingkat pengetahuan tentang gangguan pola tidur.

D. Manfaat

- 1). Teoritis

Bagi institusi pendidikan sebagai bahan kajian terhadap materi asuhan kebidanan serta referensi bagi mahasiswa dalam memahami pelaksanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan Gangguan Pola Tidur.

- 2). Praktis

Bagi lahan praktik sebagai pedoman sekaligus masukan untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan Gangguan Pola Tidur.

E. Ruang Lingkup

Asuhan Kebidanan ibu hamil diberikan kepada Ny.S G4P2A1 Sejak usia kehamilan 34 minggu dengan Gangguan Pola Tidur pada kehamilan trimester 3 dan diberikan asuhan kebidanan pada Februari-Maret 2020 di PMB Siti Rohmah,SKM.,M.Kes.