

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan fertilisasi/penyatuan spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi/implantasi (Sarwono, 2011). Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung, dan pergerakan janin. Perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut, dan kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. (Siallagan, 2010,) Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Robin, 2015,)

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh pola tidur tidak teratur, kurang olahraga, dll. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah dapat mengakibatkan kontraksi rahim pada kehamilan trimester I hal ini dapat menyebabkan abortus pada trimester II dan III dapat menyebabkan persalinan *premature*. (Janiwarty, 2013)

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil antara lain olahraga, mengkonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur, dan relaksasi salah satunya adalah senam yoga. Yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaatnya meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014, 13).

Penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, hasil survei 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9%

wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III (*National Sleep Foundation*).

Gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42% mengalami preeklamsia (Ayu, 2015). Di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur jumlah ibu hamil primigravida 24 (68.6%) dan yang mengalami kualitas tidur ibu hamil buruk sejumlah 24 orang (68.6%). (Gede, 2015)

Berdasarkan survei awal yang di lakukan oleh penulis pada bulan Januari 2020 di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan terdapat 16 ibu hamil yang melakukan kunjungan rutin salah satunya Ny. R G₁P₀A₀ Hamil 33 minggu yang mengeluhkan sulit tidur pada malam hari terkadang terbangun 2 sampai 3 kali pada malam hari total lama tidur dalam sehari 4-5 jam.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk membantu Ny. R meningkatkan kualitas tidurnya dengan melakukan senam prenatal yoga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas disampaikan bawah Ny. R memiliki masalah sulit tidur pada malam hari. Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dengan senam yoga. Maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :
“Bagaimana senam yoga dalam membantu meningkatkan kualitas tidur terhadap Ny. R G₁P₀A₀ Hamil 33 minggu 5 hari di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan tahun 2020”?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas senam yoga dalam meningkatkan kualitas tidur Ny. R G₁P₀A₀ PMB Nurlela Diana, Amd.Keb Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2020

2. Tujuan Khusus

- a. Pengumpulan data dasar di PMB Nurlela Diana tahun 2020.
- b. Mengidentifikasi diagnosa pada di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020.
- c. Mengidentifikasi masalah potensial dan kebutuhan tindakan segera di PMB Nurlela Diana tahun 2020.
- d. Merencanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk membantu meningkatkan kualitas tidurnya dengan teknik senam yoga terhadap Ny. R di PMB Nurlela Diana tahun 2020.
- e. Melaksanakan perencanaan asuhan kebidanan pada ibu hamil untuk membantu meningkatkan kualitas tidurnya dengan teknik senam yoga terhadap Ny. R di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020.
- f. Melakukan evaluasi asuhan kebidanan terhadap Ny. R G₁P₀A₀ di PMB Nurlela Diana, Amd.Keb tahun 2020.
- g. Mendokumentasikan asuhan sebagai catatan perkembangan yang telah dilakukan terhadap Ny. R dengan meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk asuhan kebidanan SOAP.

D. Manfaat Penulisan

1. Manfaat bagi teoritis

Bagi institusi pendidikan dapat menjadikan laporan tugas akhir ini sebagai referensi bacaan terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan, serta bagi mahasiswa dapat dijadikan referensi dan perbandingan antara teori yang didapat di institusi dengan praktek langsung di lapangan terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan dalam memahami penatalaksanaan senam yoga sebagai salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil

2. Manfaat bagi aplikatif

a. Bagi Lahan Praktik

Manfaat bagi lahan praktik dapat dijadikan bahan masukan untuk meningkatkan mutu pelayanan dengan penerapan senam yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

b. Bagi Responden

Manfaat bagi responden dapat di jadikan salah satu alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dengan melakukan senam yoga

c. Bagi Peneliti Lain

Manfaat bagi peneliti lain dapat dijadikan referensi untuk menerapkan senam yoga dalam meningkatkan kualitas tidur.

E. Ruang Lingkup

Sasaran asuhan kebidanan ini ditunjukkan kepada Ny. R dengan keluhan sulit tidur pada malam hari dengan melakukan senam yoga. Tempat pelaksanaan di PMB Nurlela Diana, Amd. Keb dan di kediaman Ny. R di Desa Babatan, Kecamatan Katibung, Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2020. Waktu yang digunakan dalam pelaksanaan pada bulan Januari-Maret 2020.