

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insomnia adalah gangguan tidur yang sering dialami oleh wanita hamil dan menjadi salah satu isu kesehatan global. Menurut analisis meta terbaru yang melibatkan 47,4 juta ibu hamil, tingkat insomnia selama kehamilan secara internasional mencapai 41,8%, dengan angka tertinggi terjadi di Afrika (57,1%), diikuti oleh Asia (40,7%), Amerika Selatan (50,6%), dan Eropa (53,6%) (Yang et al., 2024). Insomnia pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh perubahan hormon, kecemasan menjelang persalinan, dan perubahan fisik yang mempengaruhi kenyamanan saat tidur.

Di Indonesia, insomnia di kalangan ibu hamil juga merupakan isu kesehatan yang serius. Penelitian oleh Peltzer dan Pengpid (2019) menunjukkan bahwa 33,3% ibu hamil di Indonesia mengalami insomnia ringan, sedangkan 11% mengalami insomnia yang signifikan secara klinis (Peltzer dan Pengpid, 2019). Berdasarkan data yang ada di TPMB Kiswari, Amd. Keb pada bulan februari sd April 25 ibu hamil trimester ketiga dari jumlah tersebut terdapat 20% ibu hamil yang mengalami insomnia ringan. Faktor utama yang menjelaskan tingginya prevalensi insomnia di Indonesia mencakup kondisi sosial-ekonomi, tingkat stres, dan keterbatasan dalam akses layanan kesehatan ibu yang memadai.

Insomnia pada trimester ketiga kehamilan dapat disebabkan oleh berbagai faktor. Salah satu penyebab utamanya adalah perubahan hormon yang secara alami terjadi selama kehamilan. Selain itu, perubahan fisik juga memainkan peran penting dalam munculnya insomnia pada wanita hamil. Beberapa keluhan yang sering muncul selama trimester ketiga mencakup nyeri punggung, frekuensi buang air kecil yang meningkat, sesak napas, dan kram kaki. Nyeri punggung serta kram kaki umumnya disebabkan oleh pertumbuhan janin yang semakin besar, yang memberikan tekanan tambahan pada tubuh ibu. Selain itu, peningkatan frekuensi buang air kecil pada malam hari terjadi akibat tekanan dari rahim terhadap kantung kemih, yang mengganggu pola tidur ibu hamil (Rahmah, Malia, & Maritalia, 2021 : 137).

Insomnia selama kehamilan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin. Pada ibu hamil, kurang tidur sering dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi gestasional, diabetes melitus gestasional, persalinan prematur, dan depresi postpartum. Sementara itu, gangguan tidur pada janin dapat menghambat aliran darah ke plasenta, meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, dan memperlambat perkembangan janin (Kumarasinghe et al., 2023 : 122).

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah senam hamil. Senam hamil dapat membantu meningkatkan kebugaran, menambah nafsu makan, memperbaiki pencernaan, dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Selain itu, senam ini juga mendukung sirkulasi darah, memperkuat otot panggul, dan meningkatkan fleksibilitas tubuh. Di samping itu, senam hamil berkontribusi terhadap kesehatan emosional ibu dengan mengurangi kecemasan dan stres melalui teknik relaksasi serta pernapasan (Fitriani, et al., 2022:63-65).

Berdasarkan permasalahan yang ada, penulis tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia pada Ny. A dengan senam hamil. Diharapkan, senam hamil dapat membantu mengurangi dan mengatasi masalah insomnia yang dialami oleh ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka didapatkan rumusan masalah pada studi kasus, "Bagaimana asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan dilakukan pada Ny. A usia 26 tahun di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kiswari Metro Pusat.?"

C. Ruang Lingkup

1. Sasaran

Sasaran asuhan ini ditunjukkan pada ibu hamil di trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia ringan di Tempat Praktik Mandiri Bidan (TPMB) Kiswari Metro Pusat.

2. Tempat

Lokasi yang dipilih untuk memberikan asuhan kebidanan ini adalah di Tempat Praktik Mandiri Bidan Kiswari Metro Pusat.

3. Waktu

Waktu yang digunakan dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia yaitu pada tanggal 20 – 24 Mei 2025.

D. Tujuan Penyusunan Laporan Tugas Akhir

1. Tujuan Umum

Melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia, dengan memanfaatkan metode senam hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan identifikasi data subjektif pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia.
- b. Melakukan identifikasi data objektif pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia.
- c. Melakukan analisis data untuk menegakkan diagnosa atau masalah asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia.
- d. Melakukan penatalaksanaan asuhan kebidanan meliputi rencana dan evaluasi pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia.

E. Manfaat

1. Teoritis

Diharapkan dapat memberikan informasi bagi tenaga kesehatan dan institusi, khususnya Politektik Kesehatan Tanjungkarang Program studi DIII Kebidanan Metro, dalam meningkatkan wawasan mahasiswa mengenai asuhan

kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia dengan metode senam hamil.

2. Aplikatif

Diharapkan laporan tugas akhir ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kualitas pelayanan khususnya asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan akibat insomnia dengan metode senam hamil.