

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Maka, dapat disimpulkan bahwa kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Yulaikhah, 2019). Di Desa Watuagung Prigen dapat dijumpai fenomena Ibu Hamil trimester III mengalami gangguan tidur. Ketika memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu fisik, psikis, maupun keluhan penyakit yang diderita ibu, dan memiliki dampak buruk pada kualitas tidur ibu hamil.

Menurut data hasil survei *National Sleep Foundation* tahun 2012 dalam Sarifansyah dkk (2018), sekitar 78% Wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang selama kehamilan terjadi selama trimester pertama sebesar 13-80 % dan trimester ketiga sebesar 66-97%, sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga 97% yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur seperti ini menyebabkan kualitas tidur ibu menjadi buruk. Kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dijalani individu untuk mendapatkan kesegaran

Dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya.

Menurut Onggo & Mindle dalam Yhenti Widjayanti (2019), beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil adalah perubahan fisiologis dan psikologis pada masa kehamilan seperti kelelahan, pola kebiasaan sebelum tidur dan kecemasan. Jika gangguan tidur ini tidak diatasi maka akan menurunkan daya tahan tubuh ibu hamil terhadap infeksi sehingga ibu akan mudah sakit dan beresiko pada janin, kehamilan, dan saat melahirkan

Dari hasil pendahuluan yang telah dilakukan peneliti tanggal 26 September 2022 melalui hasil laporan dari Bidan Sri Lestari didapatkan ibu hamil mengalami kualitas tidur kurang baik dalam kurun waktu 6 bulan terakhir didapatkan 50 ibu hamil. Ibu hamil hanya memenuhi kebutuhan tidurnya sekitar 5 jam/hari, hal tersebut dikarenakan pada malam hari ibu hamil selalu bangun karena ingin buang air kecil. Bidan sendiri menyarankan untuk mengatasi masalah tidur, saat tidur ibu hamil dianjurkan untuk tidur miring kesamping kiri, punggung diberi bantalan begitu juga dibawah kaki agar tubuh menjadi rileks. Selain itu bidan juga menyarankan ibu hamil bisa melakukan massase atau senam hamil.

Menurut N, Marwiyah (2018) Kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal salah satunya yaitu kecemasan. Gangguan psikis membuat ibu hamil semakin susah untuk tidur, terutama pada ibu hamil trimester III yang cemas akan menghadapi persalinan. Selain itu, kualitas tidur pada ibu hamil dapat berdampak pada kondisi ibu hamil dan janin. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat menurunkan kekebalan

tubuh yang memudahkan ibu untuk terkena penyakit, dan juga menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah, badan terasa pegal dan mudah emosional, jika hal ini berkelanjutan akan menimbulkan stress dan depresi. Kondisi ini akan mengganggu sirkulasi darah ke janin sehingga memperbesar resiko berat badan bayi lahir rendah dan mengalami komplikasi penyakit pada janin. Dampak dari gangguan tidur tersebut pada pagi hari Ibu selalu mengantuk, serta melakukan aktivitas menjadi tidak semangat. Ibu hamil trimester III sering terbangun saat malam, insomnia, sering buang air kecil, serta sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat memasuki trimester III.

Upaya untuk mengatasi gangguan kualitas tidur dengan cara melakukan olahraga ringan selama hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Salah satu olahraga ringan yang dapat dilakukan ibu hamil ialah senam hamil. Gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental. Selain itu, adapula senam yoga yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu. Senam yoga adalah salah satu jenis modifikasi hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan tujuan menjaga keseimbangan tubuh dan mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, emosi maupun spiritualnya. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik

Untuk meneliti “Gambaran kualitas ibu hamil trimester III di PMB Desa Watuagung Prigen Kabupaten Pasuruan”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Desa Watuagung Prigen Kabupaten Pasuruan ?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Desa Watuagung Prigen Kabupaten Pasuruan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang memperkaya pengetahuan ilmiah khususnya pentingnya mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Desa Watuagung Kabupaten Pasuruan .

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini bermfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dan dapat memberikan informasi tentang gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

2. Bagi peneliti yang akan datang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dan sumber informasi pengembangan metode penelitian selanjutnya dengan tema serupa.

3. Bagi responden

Diharapkan penelitian dapat memberikan informasi tentang gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

