

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan masa yang sangat sensitif dalam kehidupan wanita, yaitu rentan terhadap timbulnya gangguan secara fisik dan mental (Gonjei, et al, 2011). Selama kehamilan ibu hamil mengalami nyeri punggung, susah bernafas, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki, tidur kurang nyenyak (Hutchison, et al. 2012). 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).

Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Menurut Potter dan Perry (2010), kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan tidur. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, timbul rasa lelah, lemah, kondisi neuromuscular yang buruk, daya tahan tubuh rendah, dan gangguan tanda vital. Selain itu dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi rasa tidak nyaman, emosional, stress, depresi, cemas, dan tidak konsentrasi.

Menurut *National Sleep Foundation* (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering daripada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Menurut Reichner (2015) mengatakan bahwa gangguan pola tidur pada trimester pertama sebanyak 13%, trimester kedua 19% dan meningkat di trimester akhir yaitu sebesar 66%. Fernandez-Alfonson, Trabalon-Pastor (2012) mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan 39 minggu, dimana insomnia ringan sebanyak 50,5%, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8%. Sedangkan prevalensi di Indonesia sendiri cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014).

Penyebab dari gangguan tidur pada ibu hamil trimester III antara lain semakin besarnya janin yang menekan usus ke atas sehingga menekan diafragma yang berakibat ibu menjadi susah bernapas. Janin yang membesar sering kali menekan kandung kemih akibatnya ibu hamil sering buang air kecil bolak balik ke kamar mandi yang berujung membuat ibu hamil menjadi sulit beristirahat dan tidur. Dari sisi psikologis, ibu hamil yang memasuki trimester III stress dan kecemasannya akan meningkat dikarenakan ibu mulai memikirkan proses persalinan, nyeri persalinan dan kondisi bayi yang akan dilahirkan nanti (Janiwarty & Pieter, 2013). 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 prematur dan melemahnya sistem

kekebalan tubuh bayi. Selain itu juga gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi lebih hiperaktif (Okun, Schetter & Glynn, 2011). Menurut Wangel, et al. (2011) gangguan pola tidur pada ibu hamil juga dapat meningkatkan persalinan lama yang berujung pada persalinan secara operasi sesar.

Agar seorang ibu hamil dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi baik fisik maupun mentalnya, perlu dilakukan asuhan antenatal yang bertujuan untuk mempersiapkan persalinan yang fisiologis dengan tujuan ibu dan anak yang akan dilahirkannya dalam keadaan sehat (Departemen Kesehatan RI, 2010). Upaya-upaya untuk mengatasi kualitas tidur antara lain dengan hipnoterapi, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, aromaterapi, musik klasik, edukasi tidur (sleeping education), latihan relaksasi dan olahraga (Hegard, 2010). *Prenatal Gentle Yoga* salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Rahma, 2013).

Pada penelitian yang dilakukan Fathia (2014), dengan judul “Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III” dengan jumlah sample dua orang menggunakan metode purposive sampling dengan uji single case research terdapat hubungan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Dan Penelitian yang dilakukan Probayekti (2017), dengan

judul The Effect of Prenatal Yoga Against Lung Volume and Sleep Quality Changes in The Third Semester of Pregnancy dengan jumlah sample 24 orang menggunakan uji wilcoxon dengan nilai probabilitas $\rho = 0,000$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga hamil dalam kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu adakah pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Santi Rahayu Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum mengikuti postur restoratif yoga.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti postur restoratif yoga.

- c. Menganalisis pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah wawasan bagi petugas kesehatan dalam upaya meningkatkan pelayanan kesehatan dan asuhan kebidanan.
- b. Sebagai bahan awal dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan prenatal gentle yoga khususnya postur restoratif yoga sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan dalam bidang penelitian serta sebagai penerapan ilmu yang telah didapatkan selama studi.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi ibu hamil trimester III
Memberikan pengetahuan pada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan postur restoratif yoga untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan. Menjadi alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.
- b. Bagi bidan
Memberikan pengetahuan bagi bidan dalam pelayanan kesehatan khususnya pelayanan prenatalcare program kelas ibu hamil dengan penerapan prenatal gentle yoga khususnya postur restoratif yoga.
- c. Bagi peneliti selanjutnya
Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan asuhan kebidanan dalam

mengganggu gangguan tidur ketika kehamilan dengan pengaruh postur restoratif yoga terhadap kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III.

1.4.3 Penelitian Relevan

No.	Peneliti	Judul Penelitian	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Analisa Peneliti	Hasil
1	Fathia Nurul Rahma (2014)	Hubungan senam yoga terhadap kualitas peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III	Variabel Independen adalah senam yoga. Variabel dependen adalah peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III	Desain penelitian ini adalah analisis deskriptif design <i>single case research</i>	Uji <i>Single Case Research</i>	Terdapat hubungan antara senam yoga terhadap kualitas peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III
2	Inggrid Dirgahayu, dkk (2015)	Pengaruh terapi music klasik terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di desa Margahayu wilayah kerja puskesmas leuwigoong kab. Garut	Variabel Independen adalah terapi music klasik. Variabel dependen adalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III	Design penelitian ini adalah <i>quasi eksperimental</i>	Uji <i>Wilcoxon signed rank test</i>	ρ -value = 0,000 dan $\alpha = 5\%$ (0,05) maka ρ -value < α artinya ada pengaruh terapi music klasik terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III
3	Sella Apriani Putri (2016)	Perbedaan pemberian senam	Variabel Independen adalah	Design penelitian ini adalah <i>quasi</i>	Uji <i>independent simple</i>	$\rho = 0,525$ ($\rho > 0,05$) artinya tidak ada

		hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III	senam hamil dan yoga. Variabel dependen adalah durasi tidur pada ibu hamil trimester III	<i>eksperimental</i>	<i>t-test</i>	perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III
4	Nila Marwiyah (2018)	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III di kelurahan Margaluyu wilayah kerja puskesmas kasemen	Variabel Independen adalah senam yoga. Variabel dependen adalah peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III	Design penelitian ini adalah <i>quasi eksperimen t pre post without control</i>	Uji <i>T dependent</i>	$\rho \text{ value} = 0,000 (\rho < \alpha (0,05))$ artinya terdapat perbedaan antara rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah di intervensi senam hamil
5	Diyah Probayekti, et al (2017)	<i>The Effect of Prenatal Yoga Against Lung Volume and Sleep Quality Changes in The Third Semester of Pregnancy</i>	Variabel Independen adalah prenatal yoga. Variabel moderat adalah volume paru dan Variabel dependen adalah peningkatan kualitas tidur	Design penelitian ini adalah <i>one group pre test post test</i>	Uji <i>t</i> dan Uji <i>Wilcoxon</i>	$\rho \text{ value} = 0,000 (\rho < \alpha (0,05))$ artinya terdapat pengaruh senam prenatal yoga terhadap penambahan volume paru dan peningkatan kualitas tidur