

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa *Postnatal* atau pasca bersalin adalah periode perubahan besar dalam hidup seorang wanita, baik wanita yang baru pertama kali melahirkan maupun wanita yang sudah pernah melahirkan. Terdapat berbagai macam emosi yang timbul pada diri seorang ibu saat hari-hari awal melahirkan. Emosi tersebut diantaranya kebahagiaan yang meluap-luap, perasaan cinta kasih yang mendalam, *shock* atau bahkan kewalahan. Pada masa *postnatal* ibu rentan mengalami kelelahan karena kurangnya jam tidur, kualitas tidur yang buruk, stress dan cemas karena perubahan pola hidup (Pratignyo, 2014). Ibu *primipara* mempunyai tuntutan tugas dan tanggung jawab dengan peran baru untuk memenuhi kebutuhan selama periode *postpartum* sedangkan ibu *multipara* juga mengalami hal yang sama namun ibu *multipara* lebih berpengalaman dan dapat lebih mudah beradaptasi dengan perannya sebagai ibu. Dampak kelelahan *postpartum* dapat menunda fungsi status sosial wanita dirumah tangga, sosial, pekerjaan maupun tanggung jawab terhadap perawatan bayinya, serta dapat meningkatkan resiko terjadinya depresi *postpartum* (Oktafia & Deviana, 2021).

Kualitas tidur adalah suatu kemampuan seseorang untuk memperoleh kenyamanan serta kebugaran sesudah seseorang terbangun dari tidur. Terdapat beberapa kategori kuantitatif seperti rentang waktu tidur, sulit tidur, dan kategori-kategori lain misalnya *deep sleep* serta istirahat yang menentukan apakah tidur yang dilakukan seseorang memiliki kualitas baik atau buruk. Rentang waktu tidur yang buruk menghasilkan gangguan tidur pada seseorang. Gangguan tidur adalah suatu kondisi yang menimbulkan dampak negatif pada tidur seseorang misalnya terjaga di malam hari atau tidak dapat kembali tidur setelah terbangun. Pada ibu *postnatal* terdapat beberapa faktor yang mengakibatkan hal tersebut diantaranya rasa sakit luka

perineum, rasa sakit dan nyeri pada daerah kandung kemih serta masalah lain atau bayi yang menangis di malam hari(Khasanah & Hidayati, 2012).

Beberapa dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk adalah gelisah atau cemas, kesulitan berkonsentrasi, mudah marah, dan penurunan produktivitas. Stres, cemas, gaya hidup tidak sehat, faktor lingkungan, fisik dan pengobatan adalah beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk ini apabila tidak diatasi dengan baik akan mengarah pada gangguan kesehatan seperti depresi, kecemasan, insomnia, gagal jantung, cedera, dan mengurangi fungsi kognitif(Gunawan et al., 2021).

Pada ibu *postnatal* kualitas istirahat dalam hal ini tidur yang tidak baik akan menimbulkan masalah pada kesetaraan kondisi tubuh dan kondisi psikis. Penelitian Mindell, Sadeh, Kwon, & Goh (2013), menunjukkan bahwa 54% ibu nifas di beberapa negara memiliki kualitas tidur buruk, 50,9% di Malaysia, 77,8% di Jepang. Terdapat beberapa penyebab yang menyebabkan ibu di beberapa negara tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk diantaranya gangguan saat tidur siang, terbangun di malam hari, memiliki lebih dari satu anak dan alasan psikologis seperti melahirkan di usia dini, dipecat dari pekerjaan dan kondisi ekonomi yang buruk.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa ibu *postnatal* memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan ibu *perinatal*. Dalam penelitian ini, ibu postnatal di Amerika Utara mengalami kualitas tidur paling buruk 74,7% disusul dengan Asia 53,6% dan Eropa 50,4%. Beberapa factor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu adalah hormone progesterone, ketidaknyaman fisik akibat persalinan, bayi yang sering tidur dan terbangun di malam hari secara tidak teratur dan menyusui bayi di malam hari(Yang et al., 2020). Sedangkan, dari total 100% ibu *postpartum* sebanyak 45,16% memiliki masalah tidur kategori ringan, 29,03% memiliki masalah tidur kategori sedang dan sisanya sebanyak 25,815 ibu *postnatal* mengalami gangguan tidur berat (Hasna et al., 2018). Rentang waktu tidur pada dan kualitas tidur ibu pasca melahirkan menjadi pengaruh penting dalam menjalankan masa nifas, Istirahat dan tidur yang kurang pada ibu nifas akan

mempengaruhi beberapa hal, diantaranya menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri (Marmi, 2012).

Penelitian Fatmawati & Hidayah N. (2019) hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata tidur siang ibu nifas adalah 1 jam lebih 25 menit dan rata-rata tidur malam 7 jam 47,5 menit. Menurut Marmi (2012), ibu nifas seharusnya mempunyai jadwal waktu tidur siang selama 1 sampai 2 jam. Jadwal tidur ibu nifas normalnya berada dalam rentang waktu 7–8 jam dan terjadi peningkatan jam tidur.

Kualitas tidur ibu pasca melahirkan menjadi pengaruh penting dalam menjalankan masa nifas, dimana ibu nifas akan mengalami peran baru bagi ibu yang pertama kali melahirkan bahkan adapula ibu yang lebih dari dua kali melahirkan, kualitas tidur di Indonesia tingkat prevalensi mulai dari 3,9%. Beberapa studi lintas budaya yang dilakukan pada kualitas tidur wanita dipengaruhi oleh tidur anak-anak mereka, terutama mereka yang mempunyai anak kecil, sehingga membuat ibu sangat rentan terhadap kualitas tidur (Mindell et al., 2013).

Kebutuhan istirahat dan tidur pada masa *postnatal* memiliki peran yang sangat penting pada saat tahap pemberian ASI serta kesembuhan kualitas kesehatan ibu *postnatal* sesudah proses hamil dan proses melahirkan bayi. Kebutuhan istirahat bagi ibu *postnatal* paling sedikit adalah 8 jam sehari namun hal ini kerap kali tidak bisa terealisasi. Ketersediaan ASI menurun, lambatnya tahapan *involution uteri* serta mengakibatkan ketidakmampuan menjaga seorang bayi adalah beberapa akibat yang timbul dari tidak terpenuhinya kebutuhan waktu tidur minimal pada diri seorang ibu nifas (*postnatal*) (Sari & Anggorowati, 2020).

Beberapa usaha yang bisa dijadikan solusi untuk mengatasi gangguan tidur terhadap kelompok ibu *postnatal* adalah pada saat melakukan kunjungan nifas bidan memberikan pendidikan kesehatan pada ibu *postnatal*, adanya bantuan dari pasangan ataupun keluarga untuk membantu menjaga bayi, kurangi konsumsi produk yang mengandung kafein dan menyesuaikan istirahat sesuai dengan kebiasaan istirahat/tidur pada bayi hat tersebut dapat

dilakukan dengan tidur pada siang hari selama rentang waktu tidur satu hingga dua jam selama bayi tersebut tidur serta pada waktu tidur di saat malam hari ibu nifas diupayakan untuk mengikuti bayinya untuk dapat tertidur saat bayinya tertidur dengan harapan dapat mengatasi masalah minimnya waktu untuk tertidur pada saat malam hari bias terselesaikan (Marmi, 2012).

Selain beberapa usaha yang dijelaskan diatas salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melakukan postnatal yoga. Gerakan yoga, salah satunya dapat membantu penderita insomnia untuk lebih cepat memulai tidur dan meningkatkan durasi tidur. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur (Andarwulan & Hubaedah, 2021). Menurut (Wahyuni, 2020), yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan *endorphine*, yang dapat meningkatkan respon saraf *parasimpatis*, mengakibatkan *vasodilatasi* pada pembuluh darah diseluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri (Parosaliantika et al., 2021). Dalam penelitian yang dilakukan pada lansia oleh (Andarwulan & Hubaedah, 2021), diperoleh hasil yoga yang dilakukan secara rutin dapat digunakan dalam menurunkan insomnia.

Pada pelayanan kunjungan nifas di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kota Bantul Tahun 2021 terdapat sebanyak 13.661 ibu nifas tahun 2021 di wilayah Bantul dengan rincian dilakukan kunjungan KF3 dilakukan pada 11.569 atau 84,69% ibu nifas. Dari hasil study pendahuluan peneliti melakukan wawancara langsung dengan Bidan Appy Ammelia di salah satu PMB yang berada di wilayah Kasihan Bantul menerangkan bahwa ibu nifas yang mengalami kualitas tidur terganggu, dari jumlah total ibu nifas selama tiga bulan terdapat 75 % dari 121 ibu nifas di PMB Appi Ammelia yang mengalami gangguan tidur, ada beberapa alasan yang mengatakan bahwa kemungkinan besar penyebabnya yaitu saat bayi bangun tengah malam, ibu

menyusui, bayi rewel dan lain sebagainya.

Berdasarkan pembahasan dan study pendahuluan diatas dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah hal yang penting untuk diperhatikan bagi ibu pasca melahirkan karena kurangnya tidur dapat menyebabkan berbagai masalah seperti menyebabkan depresi dan ketidakmampuan untuk merawat bayi dan dirinya sendiri. Kurang tidur menjadi permasalahan yang banyak terjadi di Bantul 75% ibu pasca melahirkan mengalami gangguan tidur, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh *Postnatal* Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan di PMB Appi Ammelia di Kasihan Bantul Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk untuk mengetahui pengaruh *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin.

### **B. Rumusan Masalah**

Adakah Pengaruh *Postnatal* Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan di PMB Appi Ammelia di Kasihan Bantul Kota Yogyakarta?

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh latihan *postnatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu pasca bersalin.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk diketahuinya kualitas tidur sebelum dilakukan *postnatal* yoga pada ibu pasca melahirkan.
- b. Untuk diketahuinya kualitas tidur sesudah dilakukan *postnatal* yoga pada ibu pasca melahirkan
- c. Untuk mengetahui pengaruh latihan *postnatal* yoga dengan kualitas tidur ibu pasca bersalin.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai metodologi ilmu terbaru yang memiliki tingkat pembuktian atau keaslian sesuai dengan penerapan dilahan yang dapat membantu ibu *postpartum* mengetahui kualitas tidur.

## 2. Manfaat Praktik

Penelitian Pengaruh *Postnatal* Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan di PMB Appi Ammelia di Kasihan Bantul Kota Yogyakarta bermanfaat bagi beberapa pihak diantaranya:

a. Bagi PMB Appi Ammelia

Sebagai motivasi untuk membuat kelas ibu nifas dan yoga dapat dibuat sebagai alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain.

c. Bagi Ibu Nifas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber pengetahuan untuk ibu nifas bagaimana cara untuk meningkatkan kualitas tidur.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini disusun pada tahun 2022 dengan mengambil rujukan dari penelitian yang lalu dan jurnal-jurnal dengan memodifikasinya. Penelitian yang berkenaan dengan Pengaruh Latihan *Postnatal* Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Pasca Melahirkan antara lain sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No.	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Perbedaan	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Aprina, Rilyani, Mira Parosaliantika (2021)	Pengaruh <i>Postnatal</i> Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu <i>Postnatal</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi Kabupaten Lampung Utara	Perbedaan yaitu tempat, tahun, rancangan penelitian	Metode penelitian kuantitatif rancangan analisis dengan pendekatan <i>Quasi eksperiment</i> dengan rancangan <i>one group pre – post test design</i> .	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh positif <i>postnatal</i> yoga terhadap kualitas tidur ibu <i>postnatal</i> di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara tahun 2020

No.	Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Perbedaan	Rancangan Penelitian	Hasil Penelitian
2.	Lastri Mei Winarni, Marthia Ikhlasiah, Rini Sartika, 2020	Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup dan Psikologis Ibu Nifas	Perbedaan yaitu tempat, tahun, dan pendekatan	Penelitian menggunakan desain quasi eksperimen, dengan jenis pre test and post test quasi experimental design	Terdapat peningkatan meningkatnya kualitas hidup ibu nifas yang latihan yoga dengan nilai Z Score 4.329 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 1.727 dan menurunnya nilai skala depresi pada kondisi psikologis ibu yang melakukan yoga dengan nilai Z Score 4.311 dibandingkan ibu yang tidak melakukan yoga dengan nilai 0.687.
3.	Sofa Fatonah, Yuliana, Rani, Novita Widianti, (2022)	Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum	Perbedaan yaitu Tempat, Tahun dan pengambilan sampel	<i>Quasi experiment</i> dengan <i>pre test</i> and <i>post test</i> , teknik pengambilan data <i>random sampling</i> dan analisis data dengan <i>paired sample t test</i> .	Yoga postnatal memberikan pengaruh positif terhadap kondisipsikologis ibu sebelum dan sesudah melakukan yoga postnatal P value $(0.000) < \alpha (0,05)$ .