

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa kehamilan, perubahan serta adaptasi fisiologis dan psikologis akan terjadi pada ibu hamil. Salah satu penyebab terjadinya perubahan tersebut adalah meningkatnya kadar hormon estrogen dan progesteron. Perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil trimester III seperti terjadinya pembesaran abdomen dan uterus, frekuensi BAK meningkat, nyeri punggung, gerakan janin semakin aktif serta beberapa perubahan lainnya. Pada adaptasi perubahan psikologis yang akan dialami meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Bobak, 2005).

Kekhawatiran dalam menghadapi proses persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Stres dan meningkatnya kecemasan pada ibu hamil akan mengakibatkan berkurangnya kualitas tidur (Becker, Marguilho, Jesus, & Viseu, 2015). Kesulitan tidur yang disertai dengan kecemasan sering disebut dengan *insomnia*. Menurunnya durasi tidur yang dialami oleh ibu hamil diakibatkan oleh kesulitan tidur (Wahyuni & Ni'mah, 2013). Studi literatur (Salari et al., 2021) menyimpulkan bahwa *insomnia* tak jarang dialami wanita hamil trimester III.

Berdasarkan *National Sleep Foundation*, terdapat 50% wanita hamil dengan gangguan tidur (Sun & Truong, 2023). WHO menyatakan 20% ibu hamil di negara berkembang mengalami kematian yang disebabkan oleh kurangnya kecukupan istirahat (Corry, Ihda, Meldasari, & Mirnawati, 2016). Sedangkan di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil adalah 64% (Ismiyati & Faruq, 2020). Berdasarkan penelitian (Bat-Pitault et al., 2015) didapatkan persentase wanita hamil dengan gangguan tidur pada tiap trimesternya yaitu trimester I 11%, trimester II 20,6% dan trimester kehamilan III 40,5%. Sehingga dari persentase tersebut disimpulkan bahwa wanita hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga memiliki persentase tertinggi dalam kejadian kurangnya tidur.

Wanita hamil yang mengalami gangguan tidur sering menganggapnya hal normal dan banyak ibu hamil yang mengabaikan gangguan tidur (Putri, Ayuningtyas Kusumastusti, & Yatsi Tangerang, 2021). Gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan ibu yang dapat mengakibatkan keadaan emosi yang naik secara drastis, hipertensi serta gangguan motorik lainnya yang nantinya juga dapat mempengaruhi kondisi kesehatan janin (Hidayati, 2019). (Janiwarty, Bethsaida, & Pieter, 2013) mengatakan jika ibu hamil kurang tidur akan menyebabkan semakin sering timbulnya rasa lelah dan letih sehingga memicu kontraksi pada rahim. Ketika kontraksi tersebut terjadi pada usia kehamilan preterm akan mengakibatkan terjadinya risiko kelahiran prematur. Saat kehamilan usia trimester III (28-40 minggu), kebutuhan waktu tidur ibu hamil sekitar 7-8 jam/hari.

Untuk mengurangi gangguan tidur dan memenuhi kebutuhan tidur ibu hamil dapat melakukan beberapa upaya yaitu melakukan latihan fisik, merelaksasi diri dan meningkatkan olah nafas (Nurfazriah & Fitriani, 2021). Upaya tersebut dapat dilakukan dengan melakukan *prenatal* yoga atau yoga hamil (Suananda, 2018). *Prenatal* yoga terdiri dari teknik relaksasi, meningkatkan olah nafas serta meditasi. *Prenatal* yoga juga dapat membantu membentuk rasa nyaman pada saat hamil hingga proses persalinan (Bingan, 2019). *Prenatal* yoga merupakan suatu keterampilan yang berguna untuk melatih mengelola pikiran dengan cara membangun kepribadian membangun kesiapan fisik, mental maupun kesiapan secara spiritual (Suananda, 2018). *Prenatal* yoga membuat sirkulasi darah semakin lancar, merelaksasi tubuh, mengurangi ketegangan otot pada bagian tubuh tertentu, membuat kadar hormon kortison menjadi menurun sehingga dapat mengurangi stres, membantu pelepasan hormon *neropineprin* dan *serotin* yang dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan nyeri punggung serta kaki, mengoptimalkan gerakan janin sehingga dapat membantu tingkat kualitas tidur ibu hamil menjadi lebih baik (Resmaniasih & Herlinadiyaningsih, 2021).

Penelitian oleh (Sari & Kumorojati, 2019) didapatkan hasil sebelum wanita hamil trimester III diberi perlakuan yoga hamil, terdapat 59,5% memiliki kualitas tidur buruk. Namun, setelah diberikan yoga hamil, kualitas tidur membaik yaitu sebanyak 73% responden dengan kualitas tidur baik.

Sedangkan, peneliti melakukan studi pendahuluan di PMB Ammelia pada 10 ibu hamil yang sedang melakukan ANC dengan usia kehamilan 28-39 minggu mengatakan sering mengalami gangguan tidur yang beberapa disebabkan karena rasa cemas yang timbul saat malam hari, kesulitan tidur karena aktifnya pergerakan janin, meningkatnya frekuensi BAK, nyeri punggung dan pinggang serta pengetahuan ibu juga kurang terhadap manfaat yoga hamil dalam meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan pertimbangan pentingnya kegunaan yoga hamil sebagai upaya dalam mengurangi keluhan dan ketidaknyamanan wanita hamil trimester III yang dapat menyebabkan gangguan tidur serta berkurangnya kualitas tidur ibu hamil trimester III, Maka dari itu peneliti berminat untuk meneliti dengan judul “Pengaruh Keikutsertaan Yoga Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Appi Ammelia tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, berikut rumusan masalah yang akan diteliti: “Apakah terdapat pengaruh keikutsertaan yoga hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh keikutsertaan yoga hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan yoga hamil di PMB Appi Ammelia.

- b. Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan yoga hamil di PMB Appi Ammelia.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat membantu memberi tambahan sumber wawasan ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi ibu hamil trimester III

Dapat memberikan edukasi mengenai manfaat keikutsertaan yoga hamil guna peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

- b. Bagi PMB Appi Ammelia dan Bidan

Diharapkan dapat menjadi pertimbangan referensi dalam penerapan asuhan kebidanan dengan dilakukan yoga hamil dalam upaya peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi inspirasi sumber pustaka yang berkaitan tentang yoga hamil dalam upaya peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

- d. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Diharapkan dapat menjadi literatur pendukung kepada mahasiswa serta perpustakaan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

E. Keaslian Penelitian

Berikut ada beberapa penelitian yang melakukan riset mengenai yang berkaitan dengan judul penelitian ini :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti Dan Judul Penelitian	Judul Penelitian	Metodelogi Penelitian	Kesamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019).	Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta.	Penelitian berjenis <i>pre-eksperimen (One group pre-test and post-test design)</i> . Proses analisis dengan uji wilcoxon	<ul style="list-style-type: none"> • Variabel independen yakni yoga hamil • Variabel dependen yakni kualitas tidur ibu hamil trimester III 	Sampel dari penelitian
2	Zulaicha, E., Dwitayasa, I. M., & Sena, I. G. M. W. (2022).	Praktik Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi di UPTD Puskesmas 1 Kecamatan Denpasar Utara).	Menggunakan teknik kualitatif dan dikaji dengan teori nilai dan teori praktik	Variabel dependen yakni kualitas tidur ibu hamil trimester III	<ul style="list-style-type: none"> • Metode penelitian • Variabel Independen yakni Senam Yoga • Sampel penelitian
3	Ningsih, S. A., Afrika, E., & Riski, M. (2022).	Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III.	Menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> serta survei analitik. Teknik sampling <i>accidental sampling</i> .	Variabel independen (prenatal yoga)	<ul style="list-style-type: none"> • Sampel penelitian • variabel independen: nyeri punggung • Variabel dependen yakni kecemasan pada ibu hamil trimester III