

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sistem reproduksi wanita hamil mengalami perubahan fisiologis dan patologis selama kehamilan. Perubahan psikologis terkait kehamilan disebabkan oleh kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan yang berlebihan tanpa alasan yang jelas, yang akhirnya menyebabkan depresi dan mengganggu kualitas tidur. Otot-otot tubuh menegang akibat situasi stres ini, terutama otot-otot di jalan lahir, yang menegang dan mengeras sehingga menghambat proses pembukaan jalan lahir. Selain itu, ibu hamil yang kurang tidur bereaksi terhadap rangsangan lebih lambat dan sulit untuk fokus, (Kamalah, R. 2021).

Pada trimester III kehamilan, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah, ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, penurunan jumlah tidur terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Indrayani & Muhayah, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hutchison, (Dheska, 2018). Menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur pada malam hari yang lebih pendek, merasa lelah saat bangun pagi, dan mengantuk saat siang hari. Salah satu faktor penyebab meningkatnya frekuensi bangun saat tidur malam tersebut adalah sering buang air kecil dan nyeri, khususnya nyeri di area punggung. Hasil serupa dinyatakan oleh Shinkawa et al (2012) yang melaporkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III lebih rendah daripada trimester pertama dan kedua karena kesulitan dalam *positioning* yang disebabkan oleh semakin membesarnya ukuran janin.

Tuntutan tidur dan istirahat merupakan kebutuhan mendasar yang paling mudah dipenuhi, seseorang memiliki kualitas tidur yang baik jika mereka tidak menunjukkan gejala kurang tidur dan tidak memiliki masalah saat mereka tidur. Ibu hamil yang kurang tidur dapat mengalami masalah kesehatan seperti fokus berkurang, mudah lelah, tubuh pegal, kekurangan energi, dan kecenderungan emosional. Hal ini dapat menambah stress pada ibu hamil,(Safriani 2017).

Efek pola tidur tidak teratur dikhawatirkan jika berlangsung lama selama kehamilan, bayi akan lahir prematur, dengan berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan saraf yang tidak seimbang, dan daya tahan tubuh yang lebih lemah. Selain itu, depresi dan stres yang disebabkan oleh gangguan tidur berdampak pada janin yang dikandungnya. Denyut jantung janin meningkat sebagai respons terhadap stres ringan, sedangkan stres berat dan berkelanjutan menyebabkan janin menjadi lebih hiperaktif, (Okun, M. L.,2011). Menurut *World Health Organization* (WHO) bayi berat badan lahir rendah (BBLR) merupakan bayi yang saat dilahirkan memiliki berat badan < 2500 gram tanpa menilai umur kehamilan ibu, (Sholeh, 2014). Pada tahun 1961 bayi yang lahir dengan berat badan lahir kurang dari 2.500gram disebut *Low Birth Weight Infants* atau bayi berat lahir rendah,(Profil Kesehatan Dasar Indonesia, 2014).

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi masalah tidur adalah *prenatal yoga*. *Prenatal yoga* adalah jenis latihan fisik, mental, dan emosional yang, terutama pada trimester ketiga kehamilan, sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran. Lima hal yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan *prenatal yoga* yaitu pernapasan, pemanasan, pose dasar, relaksasi dan meditasi, serta penggunaan afirmasi positif. Ketika hal-hal ini dilakukan dengan benar dan penuh kesadaran, dapat digunakan untuk meningkatkan kehamilan dan persalinan secara alami,(Sari & Kumorojati, 2020). *Prenatal yoga* telah terbukti mengurangi ketegangan,

kecemasan, serta rasa sakit yang berkaitan dengan kehamilan, tetapi penelitian terbaru juga menunjukkan kemungkinan hubungan antara *prenatal yoga* dengan waktu tidur dan istirahat yang lebih baik selama masa kehamilan. Pada akhir kehamilan, mungkin jumlah tidur menjadi tantangan karena terbatasnya posisi yang dapat diambil wanita untuk beristirahat, serta meningkatnya kesulitan tidur dan banyak terbangun di malam hari yang disebabkan oleh aktivitas janin, (Safriani 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan – gangguan tersebut adalah dengan *prenatal yoga*, (Pratigny, 2014). Dalam gerakan *prenatal yoga* terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil, sebab gerakan yoga memfokuskan perhatian pada ritme napas, mengutamakan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih, (Krisnadi, 2010).

Menurut Hutari dkk,(2022). Mengatakan Ada hubungan yang signifikan antara terapi massage dan yoga prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III, Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis korelasi *Spearman* untuk pengujian hipotesis dapat diketahui nilai signifikan ( $p$  value)  $0,000 < 0,005$  yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan terapi massage dan yoga prenatal dengan tingkat kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

Dari hasil survey awal yang telah dilakukan peneliti pada 28 November 2022 di Puskesmas Daruba di dapatkan jumlah ibu hamil yang memeriksa kehamilan di Puskesmas daruba sebanyak 39 ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III (28 -39 minggu), dengan keluhan gangguan tidur sebanyak 14 (35%) ibu hamil, keluhan Nyeri punggung sebanyak 10 (25%) ibu hamil dan Kram di bawah perut sebanyak 5 (12%) ibu hamil dan 10 (25%) ibu hamil tidak ada keluhan. Data tersebut di dapat dari hasil wawancara dengan bidan koordinator melalui hasil anamnesa terhadap ibu yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Daruba.

Puskesmas Daruba sendiri, telah memiliki kelas ibu hamil di masing-masing desa. Kelas ibu hamil dilakukan rutin dalam setiap bulannya. Dalam kegiatan kelas ibu hamil, banyak materi yang disampaikan oleh bidan. Selama ini, di kelas ibu hamil hanya melakukan penyuluhan. Sehingga peneliti ingin melakukan penelitian mengenai *prenatal yoga*. Harapannya *prenatal yoga* sebagai inovasi dalam asuhan kehamilan yang bisa dilakukan oleh ibu hamil dalam mengatasi keluhan selama kehamilan.

Berdasarkan uraian tersebut dan banyaknya ibu hamil yang mengalami gangguan tidur maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau morotai”.

### **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba ?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan umum  
Mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba.
2. Tujuan khusus
  - a. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan  
*Prenatal yoga* di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba
  - b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan  
*Prenatal yoga* di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba
  - c. Menganalisis pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba

#### D. Manfaat Penelitian

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini sebagai bahan kajian terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan serta referensi terkait dengan pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Tempat penelitian dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam upaya peningkatan mutu pelayanan.
- b. Bagi Universitas Jendral AHCMAH YANI Yogyakarta khususnya fakultas kesehatan, untuk menambah referensi kepustakaan atau bahan pembelajaran maupun untuk referensi penelitian selanjutnya.
- c. Bagi Ibu hamil di trimester ketiga dapat mengedukasi ibu hamil lainnya tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan tidur serta manfaat dari prenatal yoga untuk mendapatkan kualitas tidur yang mereka inginkan. Sehingga menjadi satu alternatif tindakan bagi ibu hamil yang berjuang dengan masalah tidur.
- d. Bagi bidan dapat memberikan ilmu baru atau pengetahuan bagi bidan desadi wilayah kerja Puskesmas Daruba dalam meningkatkan pelayanan.

#### E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian Penelitian**

No	Penelitian	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
1	Wahyuni & Layinatun Ni'mah	2013	Manfaat senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil	Menurut peneliti Wulandari (2006) yang menegaskan senam hamil adalah pelayanan pranatal bermanfaat untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pertama, mendukung temuan penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga, ditunjukkan dengan hasil $p = 0,004$ ( $p < 0,005$ ).

No	Penelitian	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
2	Riza Amalia, Rusmini, Diki Retno Yuliani	2020	Prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan primigravida trimester III	Setelah melakukan prenatal yoga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu menurun, terbukti dari data penelitian yang menunjukkan bahwa 3 responden melaporkan tidak ada kecemasan. Namun, statistik didominasi oleh individu yang dilaporkan mengalami kecemasan ringan hingga berat. Hal ini sangat dipengaruhi oleh beberapa variabel, seperti setting pada saat intervensi, yang menghalangi ibu untuk fokus dan melepas lelah, serta status lingkungan di sekitar rumah
3	Hutari Puji Astuti <sup>1</sup> , Christiani Bumi Pangsti <sup>2</sup> , Galih Setia Adi <sup>3</sup>	2022	Efektivitas prenatal massagedan prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III	Temuan dari hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Aswitami et al., 2021) yang menemukan bahwa pijat kehamilan memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil jika dibandingkan dengan layanan ANC dengan skor PSQI rata-rata, baik di hal selisih dan persentase dengan $p < 0.001$ . Ditemukan bahwa pijat kehamilan sangat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Setiap komponen <i>prenatal yoga</i> sangat penting untuk menurunkan stres, kecemasan, dan kesedihan. Tingkat asam <i>amma aminobutirat</i> (GABA) di otak meningkat sebagai hasil dari berlatih postur yoga (Asana), (Joshi & Sousa, 2012)

No	Penelitian	Tahun	Judul	Hasil Penelitian
4	Triana Indrayani1, Ai Muhayah2	2019	Pengaruh <i>Prenatal GentleYoga</i> Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi tahun 2019	Hal ini sesuai dengan rekomendasi Kutipan Sindhu (2014) untuk berlatih <i>yoga</i> selama satu hingga dua sesi per minggu sambil melakukan inversi cepat selama 60 hingga 90 menit. <i>Prenatal yoga</i> efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan kehamilan. Menurut penelitian Hannatuzahro (2016),

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA