

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan kesejahteraan dan kesehatan ibu selama masa kehamilan merupakan hal mendasar yang harus dipenuhi demi mempersiapkan generasi mendatang. Hal ini berkaitan dengan tujuan *Sustainable Development Goals* pada poin ketiga yang berbunyi “Menjamin Kehidupan Yang Sehat Dan Meningkatkan Kesejahteraan Penduduk Di Segala Usia” (WHO 2015).

Pada masa kehamilan, ibu hamil akan mengalami berbagai perubahan fisik maupun psikologis (Puji Astuti et al., 2022). Perubahan yang dialami sering kali menimbulkan ketidaknyamanan (Fauziah et al., 2018). Hal ini disebabkan oleh kondisi kehamilan yang semakin membesar. Keluhan berupa nyeri punggung bawah, peningkatan frekuensi buang air kecil, pergerakan janin dan kesulitan mencari posisi nyaman mengakibatkan ibu hamil trimester III merasa kesulitan tidur (Indrayani & Muhayah, 2020).

Secara umum, orang dewasa membutuhkan waktu tidur sebanyak 7-8 jam. Sedangkan waktu tidur ibu hamil bisa mencapai 10 jam, tergantung dengan stamina dan usia ibu hamil. Kualitas tidur yang baik bagi ibu hamil berpengaruh terhadap stamina ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan (Wungouw, 2017). Prevalensi gangguan tidur yang dialami ibu hamil di Indonesia mencapai 64% (Putri et al., 2021). Selain itu, 24%-90% ibu hamil mengeluh nyeri punggung bawah dan 20% diantaranya menyebabkan gangguan tidur (Indrayani & Muhayah, 2020).

Menurut Renityas, gangguan tidur yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan, penurunan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, pegal di seluruh tubuh dan merasa tidak bersemangat (Renityas et al., 2017). Selain itu, gangguan tidur dan kelelahan selama masa kehamilan dapat meningkatkan risiko hipertensi gestasional,

mempengaruhi lama persalinan hingga tingkat *sectio caesarea* (Indrayani & Muhayah, 2020).

Kualitas tidur yang baik merupakan faktor yang penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Untuk itu ada berbagai terapi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur baik secara farmakologi maupun secara non farmakologi. Terapi farmakologi umumnya melibatkan obat-obatan untuk mengatasi gangguan tidur dengan mengurangi kecemasan dan stres lalu memberikan efek yang menenangkan (Meilinda et al., 2020). Contohnya adalah obat golongan Flurazepam dan Temazepam. Obat ini sering diberikan sebagai langkah untuk mengatasi keluhan sulit tidur. Namun terapi tersebut tidak dianjurkan untuk ibu hamil (Hollenbach et al., 2013).

Salah satu terapi non farmakologi yang berkembang di Indonesia adalah terapi komplementer. Terapi komplementer dan alternatif merupakan terapi non-konvensional dan bukan termasuk tradisi dari suatu negara (WHO, 2013). Di Indonesia, terapi komplementer telah diatur di dalam Keputusan Menteri Kesehatan No. 1109/Menkes/Per/IX/2007 yang menyatakan bahwa terapi komplementer merupakan terapi yang berdasar pada ilmu biomedik untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan promosi kesehatan, pencegahan, pengobatan hingga pemulihan kesehatan (Rahayu & Herliana, 2019).

Yoga merupakan bentuk latihan fisik yang berfokus pada kekuatan, kelenturan dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Sedangkan prenatal yoga merupakan hasil modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Prenatal yoga mempraktikkan gerakan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan untuk menghindari risiko cedera demi menjaga keamanan dan kenyamanan ibu hamil (Pujiastuti 2014 dalam (Ayu et al., 2022)).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, gangguan tidur yang dialami ibu hamil dapat mempengaruhi lama persalinan hingga tingkat *sectio caesarea*. Pada survei yang peneliti lakukan di Puskesmas Kasihan 1

Bantul, 76% persalinan secara *sectio caesarea*. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kasihan 1, terdapat 144 ibu hamil trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1, dan sebanyak 46 ibu hamil trimester III melakukan pemeriksaan ANC rutin di Puskesmas Kasihan 1. Keluhan berupa kesulitan tidur, perasaan cemas dan nyeri pinggang menjadi keluhan yang paling umum di Puskesmas Kasihan 1 Bantul. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan terhadap 10 ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul, sebanyak 8 ibu hamil mengalami gangguan tidur, keluhan lain yang dirasakan berupa sering terbangun, sulit mencari posisi nyaman, dan terbangun di pagi hari dalam keadaan lelah. Sebanyak 4 ibu hamil mengatakan tidak melakukan olahraga selama kehamilan, dan 5 ibu hamil mengatakan bahwa melakukan olahraga ringan berupa jalan pagi, relaksasi ringan, dan senam hamil dengan panduan video di rumah sendiri, dan 1 ibu hamil menolak untuk menjawab.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”.

B. Rumusan Masalah

“Apakah Terdapat Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Kasihan 1 Bantul

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum melaksanakan prenatal yoga
- c. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah melakukan prenatal yoga.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan kajian dalam materi asuhan kebidanan serta referensi yang berkaitan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Meningkatkan kebutuhan tidur ibu hamil trimester III melalui prenatal yoga sebagai alternatif tindakan untuk mencapai kualitas tidur yang baik.

b. Bagi Puskesmas Kasihan 1

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pemberian pelayanan kebidanan komplementer dan diterapkan pada ibu hamil.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menambah pengetahuan dan referensi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan asuhan kebidanan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan menerapkan prenatal yoga.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini didasarkan pada berbagai sumber yang dapat dijadikan referensi dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini berkenaan dengan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Table 1.1 Keaslian penelitian

Penulis/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
Triana Indrayani, Ai Muhayah (2020)	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>one group pre test-post test</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pre test dan post test setelah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan tempat penelitian 2. Jumlah populasi dan sampel 3. Uji statistik 4. Jumlah dan lamanya intervensi yang diberikan
Hajratul Azward dkk (2021)	<i>Prenatal Yogal Exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women</i>	Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Eksperiment nonequivalent control group design</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan kualitas tidur pada kelompok kontrol, dan terdapat peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan tempat penelitian 2. Jumlah populsi dan sampel 3. Metode penelitian
Ketut Resmaniasih, Herlinadiyaningsih (2021)	Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (2020)	Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Eksperimental Studies</i> dengan pendekatan <i>Pretest-Posttest control group design</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan pada kelompok intervensi dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan tempat penelitian 2. Jumlah populasi dan sampel 3. Teknik pengambilan sampel 4. Metode penelitian 5. Uji statistik 6. Jumlah dan lamanya intervensi diberikan 7. SOP yang digunakan

Penulis/Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil	Perbedaan
Gusti Ayu Dwina Mastryagung dkk (2022)	Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil (2022)	Penelitian ini menggunakan metode <i>Quasi Esperimen</i> dengan rancangan <i>one group pre test post test</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, sehingga meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran ibu selama kehamilan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan tempat penelitian 2. Jumlah populasi dan sampel 3. Metode penelitian 4. Jumlah dan lamanya intervensi diberikan

PERPUSTAKAAN
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA