

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi dalam 3 triwulan yaitu triwulan pertama dimulai dari konsepsi sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan keempat sampai 6 bulan, triwulan ketiga dari bulan tujuh sampai 9 bulan. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga (Saifuddin, 2009).

Kehamilan terjadi karna pembuahan sel telur wanita oleh sel telur laki – laki di saluran telur wanita, hal ini telah termaktub dalam ayat suci alquran surat At-Tariq ayat 5-7 yang artinya adalah “maka hendaklah manusia memperhatikan dari apakah dia diciptakan?, dia diciptakan dari air yang terpancar, yang keluar dari antara tulang sulbi dan tulang dada. Sesungguhnya Allah SWT benar – benar kuasa mengembalikanya (hidup sesudah mati).

Kehamilan dan persalinanan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stres. Hal ini disebut fear-tension-pain concept (takut-tegang-sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Larasati & Wibowo, 2012).

Manusia menggunakan seperti tiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil polling tidur di Amerika didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% (National Sleep Foundation, 2007).

Gangguan tidur banyak dialami oleh ibu hamil terutama pada usia kehamilan trimester III. Wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur atau insomnia. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur ibu hamil (Wahyuni, 2013).

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur, dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang itu dapat digambarkan dengan lama waktu tidur. Dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Sinta, 2016).

Suatu penelitian National Sleep Foundation 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun dimalam hari. Rata – rata 3-11 kali setiap malam. Data hasil survei National Sleep Foundation (2007), 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur (National Sleep Foundation, 2007).

Bobak (2004) dalam Alita (2011), tidur lelap seolah menjadi “barang mahal” di masa kehamilan. Wanita hamil yang sudah tidak bisa tidur dengan baik di awal kehamilannya kemungkinan akan merasa sangat sedikit tidur di kehamilan lanjut. Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur, dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional.

Menurut Rahmi (2008) dalam Alita (2011), di masa – masa kehamilan, beberapa wanita sering mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dasar istirahat tidur. Kondisi ini sebenarnya merupakan hal yang normal dalam kehamilan, sebab tubuh sedang bekerja untuk melindungi dan memelihara perkembangan janin. Pada minggu awal kehamilan, plasenta yang akan menjadi tempat bernaung janin baru terbentuk. Tekanan darah dalam tubuh juga akan meningkat dan jantung memompa dengan cepat, sehingga istirahat tidur akan terganggu. Faktor lainnya yang menyebabkan seseorang wanita hamil sulit tidur adalah perut yang semakin membesar, gerakan bayi dalam kandungan dan rasa tidak enak di ulu hati yang membuat tidur menjadi tidak nyaman.

Ismarini (2008) dalam Alita (2011) ada beberapa cara yang dilakukan ibu hamil trimester III untuk mendapatkan rasa nyaman tidur. Mencari posisi yang nyaman bagi ibu, posisi miring dinilai posisi yang tepat untuk ibu mendapatkan rasa nyaman tidur. Mandi air hangat, hindari makan terlalu banyak menjelang tidur, minum segelas susu hangat, melakukan hubungan seksual dengan pasangan juga dapat merupakan salah satu cara yang baik untuk memberikan rileks dan santai untuk ibu hamil. Latihan menarik nafas dalam yang teratur dapat menolong mengurangi ketegangan otot dan membantu ibu hamil untuk tidur lebih baik. Beristirahat selagi ibu hamil merasa nyaman untuk beristirahat.

Upaya mengatasi kesulitan tidur ini antara lain juga dengan berolah raga. Dengan berolah raga dapat melancarkan peredaran darah. Olah raga yang diperuntukan ibu hamil adalah olah raga yang aman untuk kehamilannya.

Senam hamil merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan atau prenatal care yang bertujuan untuk mempersiapkan dan melatih otot sehingga dapat dimanfaatkan secara optimal dalam persalinan normal (Larasati & Wibowo, 2012). Latihan dalam senam hamil terdiri dari pemanasan, latihan inti, latihan pernafasan dan pendinginan. Latihan pernafasan dan pendinginan dalam senam hamil merupakan suatu metode relaksasi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan tanggal 20 agustus 2020 di wilayah kerja Puskesmas Pembantu desa Rimbo Panjang kecamatan Tambang dengan wawancara 8 orang ibu hamil trimester III, 6 ibu hamil mengatakan sering merasakan gangguan dalam tidur, hal ini dikarenakan ibu merasakan nyeri punggung dan pinggang, dan sering terbangun untuk buang air kecil di malam hari. Dan ibu hamil juga tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat memperbaiki kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian “Pengaruh senam hamil dalam peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembantu Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini, apakah ada pengaruh senam hamil dalam peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh senam hamil dalam peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembantu Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan senam hamil di Puskesmas Pembantu Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.
2. Untuk mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah melakukan senam hamil di Puskesmas Pembantu Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.
3. Untuk mengetahui pengaruh senam hamil dalam peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembantu Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta pengalaman peneliti dalam meneliti manfaat senam hamil.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi Stikes Al-Insyirah Pekanbaru khususnya program studi Kebidanan program sarjana terapan dengan menitik beratkan pada pentingnya kesejahteraan ibu dan anak.

1.4.3 Manfaat Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna tentang pelaksanaan program senam ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pembantu Rimbo Panjang Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar.

1.4.4 Manfaat Bagi Ibu Hamil

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan ibu tentang manfaat senam hamil yang membantu ibu beradaptasi dengan perubahan fisiologis melalui gerakan dan relaksasi otot sehingga ibu merasakan lebih nyaman.

1.5 Penelitian Terkait

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain :

Tabel 1.1
Penelitian Terkait

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Marwiyah, 2017	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II&III dikelurahan Margaluyu wilayah kerja puskesmas Kesemen	Quasi Eksperiment Design	Adanya pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil
2	Sukorini, 2017	Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III	Cross sectional	Adanya hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III
3	Alita, 2011	Hubungan senam hamil dengan rasa nyaman tidur pada ibu hamil trimester III	Cross sectional	Adanya pengaruh senam hamil dengan rasa nyaman

				tidur pada ibu hamil trimester III
4	Herdiani n.t, 2019	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Ratu Agung kota Bengkulu	Pre eksperimental	Adanya pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil
5	Kania Yuliana Dewi, 2017	Penerapan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Gombang II	Studi Kasus	Aktifitas fisik yang cukup pada ibu hamil dapat merileksasikan otot, sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil