

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah proses fisiologis normal. Kehamilan normal mengubah sistem fisiologis secara bermakna, yang dapat mempengaruhi status kesehatan wanita dan janin. Bahkan dalam situasi normal, kehamilan melibatkan berbagai kondisi fisik dan fisiologis yang berpotensi stres. Keluhan yang paling sering adalah frekuensi kencing yang lebih sering, nokturia, mual, nyeri punggung, kesulitan dalam posisi tidur biasa, ketidaknyamanan karena gerakan janin, kram dan kualitas tidur yang buruk menjadi hal terakhir yang dipengaruhi masalah sebelumnya (Reeder, Martin, & Koniak-Griffin, 2011; Tufik, 2010).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan sebuah proses biologis yang umum pada semua orang yang didefinisikan sebagai serangkaian fase yang ditandai dengan perubahan variabel-variabel fisiologis, EEG (Elektroensefalogram) (Kozier, 2010; Puri, 2011). Tidur pada wanita dipengaruhi oleh perubahan fisiologis dalam hormon neuroendokrin, suhu tubuh, suasana hati, dan kondisi emosional selama masa pubertas, siklus menstruasi, kehamilan dan menopause (Macones et al, 2010). Pada survei yang dilakukan Mindell dan Jacobson pada berbagai usia kehamilan, ditemukan bahwa waktu tidur total rata-rata waktu tidur selama kehamilan adalah 7,7 jam sedangkan jumlah rata-rata tidur yang dibutuhkan adalah 8,2 jam, lebih besar dari total waktu tidur selama kehamilan (Macones et al, 2010).

Pada sebuah penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil melaporkan terjadi perubahan persepsi subjektif tentang kualitas tidurnya. Masalah tidur yang dialami oleh ibu hamil terjadi pada trimester pertama dan akan semakin memburuk seiring dengan bertambahnya usia kehamilan (Driscoll, 2012). Masalah tidur yang sering dilaporkan oleh ibu hamil trimester tiga dikarenakan adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur, gerakan janin, nyeri ulu hati, kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi (Ni'mah, 2013). Sebuah penelitian mengatakan bahwa jam rata-rata total tidur meningkat selama trimester pertama menjadi 8,2 jam, menurun selama trimester kedua menjadi 8,0 jam dan tetap tidak berubah dari waktu tidur antepartum yaitu 7,8 jam pada akhir kehamilan (Macones et al, 2010). Sehingga dapat diketahui bahwa terjadi kekurangan waktu tidur pada ibu hamil.

Gangguan tidur, penurunan waktu tidur dan penurunan kualitas tidur akan terjadi pada wanita hamil, terutama pada trimester III. Keluhan ini lebih sering terjadi sebesar 52-61% pada wanita hamil selama 8 minggu terakhir kehamilan. Wanita hamil yang mempunyai riwayat perokok dan mengalami depresi ketika hamil akan meningkatkan prevalensi insomnia pada akhir kehamilan (Dorheim, 2012; Kizilirmak, 2012; Okun, 2011; Fernandez, 2012). Evaluasi longitudinal yang menggunakan Women Health Initiative Insomnia Rating Scale, menemukan peningkatan insomnia yang signifikan pada kehamilan usia muda (38%) ke kehamilan trimester akhir (54%) (Facco, 2010). Insomnia yang berhubungan dengan kehamilan ini dikarenakan perubahan fisik, hormon dan metabolik. Insomnia juga dapat disebabkan karena kondisi psikiatrik seperti ansietas. Kesulitan dalam memulai tidur merupakan prediktor yang signifikan dari depresi

dan ansietas pada kehamilan (Swanson, 2011). Dari 39 ibu hamil yang datang ke posyandu hamil, 76% ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur.

Kehamilan memunculkan kondisi stres fisik dan stres psikologi yang potensial. Kebanyakan masalah yang diadukan adalah sering berkemih, nokturia, mual, sakit punggung, susah dalam memposisikan tidur, ketidaknyamanan karena pergerakan janin, kram dan kualitas tidur yang terganggu yang akan mempengaruhi masalah yang lainnya. Selama hamil pada masing-masing trimester mempunyai variasi tanda. Pada trimester pertama, ibu hamil akan mengeluh mengantuk dan peningkatan tidur dari 0,5 menjadi 0,7 jam dan penurunan prosentase SWL. Pada trimester kedua, ibu hamil mengeluh insomnia dan tidur tidak nyaman dan juga penurunan total waktu tidur serta peningkatan SWL. Pada trimester ketiga, ibu hamil mengeluh tidur yang tidak nyaman selalu terasa, penurunan SWL dan tidur REM (Tufik, 2010).

Sebuah penelitian menjelaskan bahwa kurang tidur dapat merugikan ibu hamil, karena dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, cenderung emosional, dan menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin. Hal ini dapat membuat beban kehamilan menjadi semakin berat. Stres yang ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, sedangkan stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif (Ni'mah, 2013). Kelelahan dan gangguan tidur yang terjadi pada wanita hamil di trimester tiga dikaitkan dengan durasi persalinan dan tipe persalinan. Wanita dengan rata-rata durasi tidur yang kurang dari 6 jam per malam selama sebulan terakhir kehamilan memiliki durasi persalinan yang lama secara signifikan dan meningkatkan kelahiran dengan cara caesar dibandingkan dengan wanita yang

memiliki waktu tidur lebih dari 6 jam. Efek kurangnya durasi tidur juga dikaitkan dengan peningkatan rasa sakit dan ketidaknyamanan selama persalinan dan juga tingginya angka persalinan prematur (Macones et al, 2010). Karena efek tersebut, perlu adanya upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil khususnya pada ibu hamil trimester tiga.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur salah satunya adalah aktifitas fisik. Selama beberapa dekade terakhir, telah ditemukan manfaat aktifitas fisik yaitu untuk mengurangi berat badan, mencegah sakit, meningkatkan mood dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan insomnia (Leger et al, 2014). Secara keseluruhan, manfaat aktifitas fisik pada saat kehamilan lebih besar dari pada risiko dan ada implikasi dari gaya hidup untuk kehamilan dan kehidupan selanjutnya. Salah satu aktifitas fisik yang dapat ibu hamil lakukan adalah senam hamil.

Senam hamil bertujuan mempersiapkan dan melatih otot-otot sehingga dimanfaatkan untuk berfungsi secara optimal dalam persalinan normal (Manuaba, 1998). Melakukan gerak badan selama hamil juga dapat bermanfaat untuk kelancaran sirkulasi darah, nafsu makan menjadi bertambah, pencernaan lebih baik, dan tidur lebih nyenyak (Yulaikhah, 2008).

Secara fisiologis, latihan relaksasi yang terdapat pada senam hamil akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epineprin (hormon stres) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenalin atau norepinefrin (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang (Ni'mah, 2013).

Mengetahui beberapa manfaat yang didapatkan ketika melakukan senam hamil, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara senam hamil dengan kualitas ibu hamil trimester III di desa Talangagung kecamatan Kepanjen kabupaten Malang karena di posyandu ini rutin melakukan senam hamil.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui manfaat senam hamil bagi ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.
2. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.
3. Mengidentifikasi hubungan senam hamil dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktik

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang manfaat senam hamil untuk ibu hamil yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.
2. Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa gerakan-gerakan yang terdapat pada senam hamil dapat membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi bagi tenaga kesehatan dalam menangani kasus kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Talangagung Kecamatan Kepanjen Kabupaten Malang.

1.4.2 Manfaat teoritik

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melakukan penelitian selanjutnya.