

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Dapat disimpulkan kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir (Selvianti and Zainal 2019). Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana haid berhenti pada seorang wanita yang masih dalam usia reproduksi aktif secara seksual disebabkan karena terdapat sebuah embrio atau fetus di dalam rahim yang akan mengalami pertumbuhan (Sumilih 2020).

Perubahan psikologis yang terjadi antara lain seperti panik, takut, dan cemas sedangkan Pada. Perubahan fisik yang terjadi antara lain seperti berhentinya menstruasi, membesarnya uterus, payudara yang mulai membesar, berkurangnya nafsu makan, dan yang paling sering terjadi adalah rasa mual/muntah (emesis) serta tergangunya aktivitas dan istirahat terutama kualitas tidur yang akan terganggu karna penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya, (Mardjan, 2016)

Kualitas tidur adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan jumlah total waktu tidur tetap teratur. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat berdampak terhadap kesehatan ibu hamil seperti terjadinya obesitas, preeklampsia, dan diabetes gestasional (Wardani dkk., 2018; E. Astika F.D). Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur adalah pergerakan dari janin yang semakin aktif, dan perut yang semakin membesar sehingga dapat menekan diafragma ke atas dan menyebabkan gangguan pada pernafasan sehingga membuat ibu hamil sulit untuk memulai tidur (Sukorini, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukorini (2017) bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penyakit dalam kehamilan. Selain itu kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil juga dapat menyebabkan abortus pada saat memasuki trimester I karena dapat menyebabkan badan kurang segar dan merasa cepat lelah sehingga mengakibatkan kontraksi rahim, dan dapat memperburuk respon inflamasi tubuh sehingga menyebabkan kelebihan sitokin yang bisa menggagu arteri tulang belakang dan berpengaruh terhadap

plasenta sehingga menimbulkan gangguan pada pembuluh darah dan berakibat bayi lahir premature pada saat trimester II dan III (Safriani dkk., 2018).

Hasil survey pada wanita hamil di Amerika sebanyak 82% ibu hamil mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Sekitar 25% wanita hamil mengalami gangguan tidur pada saat trimester pertama dan terus meningkat mendekati proses persalinan karena faktor cemas dalam proses persalinan yang akan berlangsung sehingga kesulitan untuk tidur naik sampai 75% pada saat memasuki kehamilan trimester ketiga. Di Indonesia sebanyak 93,6% ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga (Wardani dkk., 2018)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bat dkk pada ibu hamil dengan hasil 11% dari ibu yang kurang tidur dan kualitas tidur buruk (kurang dari 7 jam pada malam hari) pada trimester pertama, 20,6% pada trimester kedua dan 40,5% pada trimester ketiga. Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia (Bat Pitault, dkk, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sarifansyah 2018 dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil di dapatkan Hasil Berdasarkan keseluruhan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi, menunjukkan bahwa responden yang memiliki tekanan darah normal yang berjumlah sebanyak 9 orang (39,1 %), sedangkan untuk tekanan darah yang tidak normal berjumlah 14 orang (60,9%). Berdasarkan dari hasil jumlah tersebut, didapatkan jumlah tekanan darah yang tidak normal lebih banyak dibandingkan dengan responden yang tekanan darahnya normal. gangguan tidur yang secara terus menerus akan mengakibatkan perubahan fisiologis tubuh berupa ketidakseimbangan homeostasis tubuh. Jika hal tersebut terjadi, maka system saraf simpatis akan diaktifkan oleh hipotalamus sebagai efek dari ketidakseimbangan homeostasis tubuh. Sehingga sistem saraf simpatis yang aktif, akan mengakibatkan peningkatan tahanan perifer dan peningkatan curah jantung sehingga yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami perubahan tekanan darah.

Wanita meninggal akibat komplikasi kehamilan dan persalinan. Sebagian besar komplikasi ini berkembang selama kehamilan dan sebagian besar dapat dicegah atau

diobati. Komplikasi lain mungkin ada sebelum kehamilan tetapi memburuk selama kehamilan, terutama jika tidak ditangani sebagai bagian dari perawatan wanita. Komplikasi utama yang menyebabkan hampir 75% dari semua kematian ibu adalah: perdarahan hebat (kebanyakan perdarahan setelah melahirkan), infeksi (biasanya setelah melahirkan), tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), komplikasi dari persalinan, aborsi tidak aman. Sisanya disebabkan oleh atau terkait dengan infeksi seperti malaria atau terkait dengan kondisi kronis seperti penyakit jantung atau diabetes. (Primadevi, I., & Indriani, R. (2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Prananingrum (2018) di daerah surakarta jawa tengah Hasil di dapatkan dari 5 kuesioner mengenal pola tidur ibu hamil primigravida di puskesmas pajang surakarta yang mengalami masalah berat skor 1( 20%) salah kecil 300%(skore 2 ) dan tidak masalah 50% (skore 3) Penelitian yang dilakukan di jatinom kota klaten tahun 2019 dari 30 orang terdapat 20 orang yang menyatakan bahwa mengalami gangguan tidur dan sering buang air kecil pada malam hari, dan hasil studi pendahuluan yang didapatkan dari 6 orang ibu hamil 4 diantaranya mengalami gangguan tidur (Prananingrum dan Hidayah,N 2018).

Penyebab dari kualitas tidur yang buruk antara lain pola tidur yang tidak teratur, uterus yang mulai membesar, nyeri punggung, pergerakan janin,sering buang air kecil di malam hari, sesak nafas, perubahan kadar hormon dan kurangnya aktivitas fisik (Herdiani dan Simatupang., 2019)

Solusi yang dapat dilakukan untuk membantu mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil diantaranya adalah dengan mengkonsumsi obat-obatan yang sesuai untuk ibu hamil, hipnoterapi, melakukan relaksasi, sleeping education, dan dengan melakukan aktivitas fisik atau olahraga (Utami, 2015)

Gambaran angka kehamilan saat ini di cawas yang di dapatkan pada studi pendahuluan pada hari kamis tanggal 3 febuari 2022 di wilayah kerja puskesmas cawas 1 di dapatkan hasil sebanyak 28 orang ibu hamil, dari 28 Orang ibu hamil 10 orang trimester ke 2(14-26 minggu) dan 18 orang memasuki trimester ke 3 (27-40 minggu) itu telah di validasi oleh kepala KIA pimpinan puskesmas cawas 1

Dari banyaknya angka kehamilan di cawas hasil wawancara peneliti kepada beberapa ibu hamil di dapatkan masalah yang di alami ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas cawas 1, ibu mengelukan mual,muntah,lemas,susah tidur dan tidak bisa tidur serta sering terbangun di malam hari serta ada 5 orang ibu hamil

menderita hipertensi di dalam kehamiannya

## **B. Rumusan Masalah**

Hasil survey pada wanita hamil di Amerika sebanyak 82% ibu hamil mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Sekitar 25% wanita hamil mengalami gangguan tidur pada saat trimester pertama dan terus meningkat hingga 75% pada saat memasuki kehamilan trimester ketiga. Di Indonesia sebanyak 93,6% ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga (Wardani dkk., 2018).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bat dkk pada ibu hamil dengan hasil 11% dari ibu yang kurang tidur dan kualitas tidur buruk (kurang dari 7 jam pada malam hari) pada trimester pertama, 20,6% pada trimester kedua dan 40,5% pada trimester ketiga. Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia (Bat Pitault, dkk, 2015). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah, bagaimana gambaran pemenuhan kebutuhan istirahat pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas cawas 1.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pemenuhan kebutuhan istirahat pada ibu hamil di Puskesmas Cawas Satu.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden meliputi: Usia ibu hamil, usia kehamilan pendidikan, pekerjaan
- b. Mengetahui gambaran pemenuhan kebutuhan istirahat ibu hamil.
- c. Mengidentifikasi Komponen Dari Kualitas Tidur

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian yang akan di laksanakan ini adalah sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

- a. Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai

Gambaran pemenuhan kebutuhan aktivitas dan istirahat pada ibu hamil serta di harapkan dapat sebagi saran pengebangan imu pengetahuan yang secara teoritis di pelajari di bangku perkuliahan.

- b. Hasil penelitian ini di harapkan bermanfaat untuk refnerensi keperawatan khususnya di bidang maternitas dan dapat menambah informasi untuk memperbanyak pustaka mengenai manfaat beraktivitas dan istirahat bagi ibu hamil.
2. Manfaat praktis
    - a. Bagi Insitusi Pendidikan

Manfaat penelitian ini bagi insitusi pendidikan di harapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan refrensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian.
    - b. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai acuan untuk melakukan evaluasi untuk melakukan intervensi mengenai manfaat istirahat bagi ibu hamil melalu program-programnya.
  3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat penelitian ini bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat menjadi rujukan,sumber informasi dan bahan refrensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

    - c. Bagi Tenaga kesehatan

Data dan hasil yang diperoleh dapat dijadikan sebagi sumber informasi dan masukan bagi tenaga kesehatan terutama yang terdapat masalah aktivitas istirahat pada ibu hamil agar dapat mengoptimalkan dalam membantu mengatasi permasalahan pasien.
    - d. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di gunakan untuk meningkatkan informasi tentang masalah dalam kebutuhan aktivitas dan istirahat pada ibu hamil.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Peneliti dan tahun	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Perbedaan dengan yang diteliti
1	Qonitatul yumna 2020	Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 13-30 minggu	Survei analitik dengan pendekatan cross sectional,. Populasi adalah ibu hamil yang usia kandunganya 13-30 minggu teknik pengambilan sampel menggunakan non purposive sampling dengan jumlah sampel 41 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner	Hasil analisis diperoleh dari 41 responden yang mengikuti penelitian terdapat 15 responden mengalami gangguan tidur ringan(36,6%) 26 mengalami gangguan tidur sedang(63,4%) pada pretest, sedangkan pada post test terdapat 30 responden mengalami gangguan tidur ringan(73,2%) 8 responden mengalami gangguan tidur sedang(19,5%) dan 2 responden mengalami gangguan tidur berat(4,9%)	Pada penelitian (Qonitatul yumna2020) menggunakan dua variabel yaitu senam hamil dan kualitas tidur dan variabel pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 13-30 minggu, sedangkan pada penelitian ini peneliti menggunakan satu variabel yaitu gambaran pemenuhan kebutuhan istirahat pada ibu hamil, pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa data univariat
2	Nodine dkk (2016)	The Impact of Physical Activity on Sleep During Pregnancy:”.	Penelitian sebelumnya Pada penelitian ini terdapat 20 responden sebagai kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Desain penelitian yang digunakan yaitu Randomized control. Alat ukur yang digunakan adalah <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> yang digunakan mengukur kualitas tidur	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap kualitas tidur wanita hamil	Pada penelitian Nodine dkk 2016 20 responden menggunakan kelompok kontrol dan intervensi yang artinya dari 20 responden itu akan mengalami pemantauan setiap hari dan tidak dalam keseharian sedangkan pada penelitian ini peneliti hanya mengetahui gambaran kebutuhan istirahat pada ibu hamil.tampa melakukan pemantauan dalam keseharian