

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada Trimester III seperti dispnea, insomnia, gingivitis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, 2004)

Pada ibu hamil sangat dibutuhkan tubuh yang sehat dan bugar diupayakan dengan makan teratur, cukup istirahat dan olah tubuh. Tubuh ibu hamil yang bugar dan sehat dapat menjalankan tugas rutin sehari-hari, untuk menurunkan stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. (AnikMaryunani, 2011, h47). Kesulitan dan ketidaknyamanan tidur sering kali menjadi keluhan ibu hamil. Hal ini disebabkan beberapa faktor, yaitu karena keberadaan perut semakin besar, gerakan bayi dalam kandungan, rasa tak enak di daerah ulu hati. (Ismarini, 2008; dikutip Alita 2011).

Tidur merupakan sebuah proses biologis yang umum pada semua orang. Baru-baru ini, tidur telah dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Penurunan kualitas tidur dapat disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-

lain. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan dan pada ibu hamil dapat menyebabkan kelelahan, cepat lelah, lesu, pusing serta gangguan konsentrasi. (Perni, 2009; dikutip Robin 2015).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil adalah aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang tinggi dapat menyebabkan tubuh ibu hamil menjadi lelah, hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Semakin lelah maka semakin pendek siklus REM yang dilaluinya. Kebutuhan tidur untuk ibu hamil antara 6-8,5 jam/hari. Adapun cara untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yaitu dengan memberikan senam hamil. Gerakan senam hamil disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, perut tambah membesar dan lain-lain. Dengan mengikuti senam hamil secara teratur dan intensif, ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. (Anik Maryunani, 2011, h47)

Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-40 minggu kehamilan (Ida, 2012)

Sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Siahaan (2013), terapi fisik berupa senam bagi ibu hamil dapat memberikan sensasi relaks dimana dapat memberikan banyak manfaat yang dikhususkan pada laju pernapasan individu yang lebih dalam dan lebih lambat sehingga sangat baik menimbulkan

ketenangan, dapat mengendalikan emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 15 Februari 2018 dan informasi dari petugas Puskesmas Polanharjo diperoleh data jumlah ibu hamil TM III adalah 35 ibu hamil. Dari wawancara 10 ibu hamil di Puskesmas Polanharjo didapatkan 7 dari 10 ibu hamil mengatakan susah tidur dan merasa jika waktu tidurnya semakin berkurang disebabkan usia kehamilan ibu semakin bertambah dan perut semakin membesar maka bentuk tubuh ibu akan mengalami perubahan yang menyebabkan sulit tidur. Untuk itu penulis tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Di Puskesmas Polanharjo dan Puskesmas Tulung Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Polanharjo dan Puskesmas Tulung Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester III Di Puskesmas Polanharjo Dan Puskesmas Tulung Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden .
- b. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil.

- c. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil sesudah dilakukan senam hamil.
- d. Menganalisis pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi bidan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam memberikan senam hamil.

2. Bagi institusi kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi institusi kesehatan untuk merencanakan program kegiatan kelas ibu hamil khususnya pelaksanaan senam hamil.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan dalam memberikan intervensi kebidanan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar bagi peneliti selanjutnya tentang kualitas tidur pada ibu hamil.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Polanharjo Dan Puskesmas Tulung Klaten belum pernah dilakukan. Penelitian sejenis yang pernah dilakukan adalah :

Tabel 1.1. Penelitian tentang senam hamil

No	Judul	Peneliti & Tahun	Metode	Hasil	Perbedaan
1	Hubungan Frekwensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Palang Kabupaten Tuban	Aris Puji Utami (2015) STIKES NUTuban	Desain penelitian korelasional, pendekatan <i>cross sectional</i> , tehnik simple <i>random Sampling</i> . Teknik analisa data <i>uji sparman rank</i> .	Kualitas tidur baik 34 (94,4%) memiliki frekuensi senam hamil yang baik, sedangkan tidak satupun 0 (0%) ibu hamil yang memiliki kualitas tidur kurang memiliki frekuensi senam yang baik.	Perbedaan terdapat pada, waktu penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, pengambilan sample penelitian, teknik penelitian : simple random sampling, desain penelitian : cross sectional. Analisa data univariat dan bivariat.
2	Pengaruh Senam Hamil Terhadap KualitasTidur Pada Ibu Hamil Di Dua Rumah Sakit Swasta Kota Salatiga	Mariana Salama (2016) Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga	Penelitian Dengan metode <i>quasi eksperimen</i> kuantitatif, tehnik <i>purposive sampling</i> .teknik analisa data <i>uji statistic paired t-test</i> .	Kualitas tidur responden buruk berubah menjadi kualitas tidur baik dengan nilai mean sebelum diberi perlakuan adalah 51.42 dan sesudah diberi perlakuan 28.65	Perbedaan terdapat pada, waktu penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, senam yang dilakukan. Analisa data univariat dan bivariat.
3.	Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur	Muhammad Nurudin (2017) STIKES	Penelitiankua ntitatifdengan desain <i>pre-Eksperiment</i>	Rata-rata skor kualitas tidur pada lansia sebelum	Perbedaan terdapat pada waktu penelitian, lokasi

Pada Lanjut Usia Diposyandu Lansia Dukuh Jeruk Manis, Desa Glagah, Jatinom	MuhKlaten	<i>al</i> , teknik pengambilan sample <i>non</i> <i>probability</i> <i>sampling</i> , metode <i>purposive</i> <i>sampling</i> . teknik analisis data <i>uji paired t-</i> <i>test</i>	dilakukan senam lansia didptkan hasil 9,80 dan setelah dilakukan senam lansia didapatkan 4,47	penelitian, subjek penelitian, senam yang dilakukan. Analisis bivariat.
--	-----------	--	--	--
