

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Selama kehamilan akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Perubahan fisiologis yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. (Deswani, 2018). Perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, khawatir, takut, fantasi (Fauziah & Sutejo, 2012)

Perubahan tersebut semakin kompleks hingga tahap kehamilan terakhir. Dalam kondisi ini, kehamilan trimester III sangat membutuhkan perhatian khusus sebab usia kehamilan semakin bertambah. Perubahan selama kehamilan dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil. Hal ini dapat memberi dampak pada ibu hamil terhadap kualitas tidur (Fauziah & Sutejo, 2012).

Dampak penurunan kualitas tidur dan ketidakefektifan aktivitas selama trimester III akan mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan bayi. Dampak dari perubahan baik faktor fisiologis dan faktor psikologis terhadap gangguan kenyamanan kehamilan bukan hanya mempengaruhi kualitas tidur saja, melainkan juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari di kehamilan trimester III. (Khafidhoh, 2016)

Olahraga yang baik yang di rekomendasikan oleh *American Heart Association* adalah sekitar 30 sampai 60 menit pada sebagian hari dalam satu minggu. Aktivitas yang dilakukan jangan terlalu berat untuk mendapatkan manfaat yang maksimal terhadap kesehatan. Jika aktivitas dilakukan secara teratur dan rutin maka dapat menjaga kesehatan. (Lowdermilk, 2013)

Menurut hasil riset yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika pada tahun 2012 ada sekitar 70 juta jiwa mengalami masalah tidur

dimana prevalensi kurang tidur pada wanita lebih tinggi dibanding laki-laki. Sekitar 78% wanita hamil mengalami masalah tidur diantaranya pada trimester III mencapai 66-97% dan melaporkan bahwa sering terbangun rata-rata 3-11 kali setiap malam sehingga hal tersebut mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas tidur.

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64% (Ismiyati, 2020). Menurut BPS Provinsi DKI Jakarta 2018, prevalensi keluhan kesehatan ibu mengalami peningkatan tiga tahun terakhir 28,45%.

Di Klinik Tembuni Birth Center jumlah pasien ibu hamil trimester III dari Maret 2020 – Maret 2021 sejumlah 476 orang, dengan rata-rata perbulannya ada 39 ibu hamil trimester III, melalui rekam medis pasien yang mengeluh susah tidur, tidur kurang dari 6-8 jam, dan sering terbangun di malam hari pada periode Maret 2020 – Maret 2021 sejumlah 241 orang, dari 241 orang tersebut ibu hamil dengan pre-eklamsia sejumlah 18 orang, dan ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan sejumlah 34 orang, dan pra hipertensi sejumlah 46 orang, Berdasarkan Analisa (Lusiana, 2016) terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan preeklamsia didapatkan nilai p sebesar 0,001 sehingga H_0 diterima ($p < 0,05$), kualitas tidur dengan tekanan darah menunjukkan adanya hubungan dengan nilai 0,00 ($p \text{ value} < 0,05$). Karena kualitas tidur berpengaruh pada kejadian preeklamsia dan tekanan darah, maka pada saat kehamilan, seorang ibu diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Upaya yang sudah dilakukan di Klinik Tembuni Birth Center untuk memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III ialah dengan mengadakan kelas senam hamil dan prenatal yoga, senam hamil sudah di adakan sejak bulan April 2020 dan kelas prenatal yoga sejak bulan April 2021. Dari hasil survei rutin setiap bulan nya pada ibu hamil yang mengikuti kelas senam hamil dan prenatal yoga didapatkan masih ada 50% ibu hamil yang belum merasakan manfaat nya atau mengurangi keluhan.

Berdasarkan penelitian (Sukorini, 2017) tentang hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III,

didapatkan hasil 14% responden tidak ada gangguan, 78% gangguan fisik ringan, 8% gangguan fisik berat, responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 47,2% dan kualitas tidur buruk sebanyak 52,8%.

Menurut penelitian (Lusi Veronika, 2018) tentang Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil, Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III sedangkan menurut (siti, 2016) “Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam yoga”. terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga. Penelitian yang dilakukan oleh (Triana, 2020) menyatakan bahwa adanya Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan prenatal gentle yoga selama 2 kali, hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di klinik Tembuni *Birth Center* melalui anamnesa ibu hamil trimester III ada 8 ibu dari 12 ibu hamil trimester III yang mengeluh sering terbangun pada malam hari karena nyeri pada punggung dan meningkatnya frekuensi buang air kecil sehingga menyebabkan ketidaknyamanan pada tidur ibu. Sehingga didapatkan rata-rata tidur ibu 5-6 jam perhari. Dari hasil kuesioner PSQI yang di isi oleh 12 ibu hamil, 7 diantaranya memperoleh nilai > 5 yang artinya kualitas tidur ibu hamil tidak baik.

Menurut (Robin, 2015) penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Sedangkan kualitas tidur adalah tercapainya tahap tidur NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) dan REM (*Rapid Eye Movement*). Prenatal yoga bekerja menenangkan saraf *simpatik* pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf *parasimpatik* yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga *Nucleus Supra Chiasmatic* (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatik* dan *parasimpatik* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone*, dan lain –

lain yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata. Ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon *melatonin* yang menimbulkan rasa kantuk dan ingin tidur. Ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat (Rahmarwati, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah *Prenatal yoga*. *Yoga antenatal* merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara prenatal yoga dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Hal ini diperkuat oleh pendapat (Potter & G, 2010) alternatif terapi yang dibutuhkan dalam gangguan tidur pada kehamilan adalah pijatan dan terapi *energy* seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch*, *healing touch* dan *mind body healing* seperti *imaginery*, berdo'a, refleksi dan yoga.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Tembuni Birth Center Tahun 2021"

1.2 Perumusan Masalah

Pada ibu hamil trimester III terjadi perubahan fisiologis dan psikologis, hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu, Penurunan kualitas tidur dan ketidakefektifan aktivitas selama trimester III akan mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan bayi, di Klinik Tembuni *Birth Center* periode Maret 2020-2021 terdapat 241 ibu hamil trimester III yang mengeluh susah tidur, tidur kurang dari 6-8 jam, dan sering terbangun di malam hari, 18 diantaranya pre-eklamsi, 34 hipertensi dalam kehamilan, dan 46 pra hipertensi, dari penelitian yang dilakukan (Lusiana, 2016) terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan preeklamsia, dan ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah. Melalui anamnesa ibu hamil trimester III ada 8 ibu dari 12 ibu hamil trimester III yang mengeluh sering terbangun pada malam hari karena nyeri pada pinggang, didapatkan rata-rata tidur ibu 5-6 jam perhari, dan dari hasil kuesioner PSQI yang di isi oleh 12

ibu hamil, 7 diantaranya memperoleh nilai > 5 yang artinya kualitas tidur ibu hamil tidak baik. Karena kualitas tidur berpengaruh pada kejadian preeklamsia dan tekanan darah, maka pada saat kehamilan, seorang ibu diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Salah satu upaya untuk memperbaiki kualitas tidur ibu adalah prenatal yoga, prenatal yoga sudah dilakukan dari bulan April 2021 sampai saat ini yang kurang lebih sudah 8 bulan namun hanya 50% ibu hamil trimester III yang merasakan manfaat nya, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai Pengaruh Prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Tembuni Birth Center tahun 2021.

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021?
2. Bagaimana kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021?
3. Adakah perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prenatal Yoga pada ibu hamil trimester III di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021.

1.4.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah:

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021.

2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah dilakukan prenatal yoga di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021.
3. Menganalisis apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Tembuni Birth Center Jakarta Tahun 2021.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman baru serta kesadaran diri untuk meningkatkan edukasi terkait prenatal yoga

1.5.2 Bagi Institusi

Menjalin kerjasama yang baik dengan institusi lahan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa. Dan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa dalam rangka pengembangan proses kegiatan belajar mengajar khususnya yang berkaitan dengan prenatal yoga

1.5.3 Bagi Tempat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan informasi terkait pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Tembuni *Birth Center*

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Tembuni Birth Center. Penelitian ini dilakukan karena penurunan kualitas tidur dan ketidakefektifan aktivitas selama trimester III akan mempengaruhi kondisi kesehatan ibu dan bayi, pada anamnesa ibu hamil trimester III ada 8 ibu dari 12 ibu hamil trimester III yang mengeluh sering terbangun pada malam hari karena nyeri pada pinggang. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang belum pernah melakukan prenatal yoga. Penelitian akan dilakukan pada bulan Agustus-Desember 2021, lokasi penelitian dilakukan di Jalan Kemang Timur VIII no. L13 Jakarta Selatan tepatnya di Tembuni *Birth Center*. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* yaitu

penelitian yang memberikan perlakuan kepada objek yang dapat mengendalikan *variable* dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat dengan Desain *Pre- eksperimental*. *Pre- eksperimental* yaitu suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap *variable* bebas.