

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Tidur merupakan kegiatan dimana badan dan kesadaran kita berhenti dan istirahat, tidur ditandai dengan memejamkan mata. Tidur merupakan sebuah fenomena yang mempengaruhi kehidupan melalui siklus endokrin dan pola sikap secara langsung maupun tak langsung. Kekurangan tidur dalam jangka panjang dapat mengakibatkan gangguan konsentrasi (Ade, 2012). Sepertiga kehidupan manusia dijalankan dengan tidur, hal ini menunjukkan betapa pentingnya tidur bagi kehidupan manusia. Pada sistem saraf pusat, terutama dalam otak, terdapat satu titik yang mengatur jam biologis manusia. Jam biologis adalah pengaturan yang terdapat pada hewan dan manusia untuk menentukan waktu tidur dan terjaga pada jam-jam tertentu (Ibrahim, 2013). Kebutuhan tidur tiap individu berbeda, rata-rata manusia dewasa membutuhkan waktu 6 sampai 9 jam untuk menjaga kondisi tubuh agar tidak mengganggu aktivitas kesehariannya (Kaplan, et al., 2010).

Tidur diperlukan untuk mengisi tenaga yang telah terbuang karena terpakai sehari penuh, juga untuk mengatasi tekanan-tekanan stress yang terjadi selama sehari penuh. Tidak ada satu mahlukpun yang dapat bertahan terhadap stress yang terus menerus. Dengan adanya tidur, tubuh dapat beristirahat dan melakukan pemulihan terhadap kondisi yang vital (Uliimudin, 2011). Gangguan pada proses tidur akan sangat dirasakan pada individu. Tanpa adanya tidur,

seseorang akan merasakan suasana kerja menurun, gairah kerja menurun dan keselamatan kerja menurun. Hal-hal tersebut tentunya sangat mengganggu aktivitas keseharian seseorang (Sumedi, 2010).

Tidur dapat digambarkan melalui aktivitas sel-sel otak selama kita tidur. Aktivitas tersebut dapat direkam dalam alat EEG. Untuk merekam tidur, cara yang dipakai adalah dengan EEG poligraphy. Dengan cara ini kita tidak saja merekam gambaran aktivitas sel otak (EEG), tapi juga merekam gerakan bola mata (EOG) dan tonus otot (EMG) (Sherwood, 2012).

Pada umumnya, kita semua pernah mengalami kesulitan tidur, gangguan tidur dikaitkan erat dengan stress. Dipercaya bahwa tipe-tipe stressor yang berbeda mengakibatkan pengaruh yang berbeda pula bagi tidur. Seseorang yang menderita stress, selalu diikuti oleh gangguan tidur (Kaplan, et al., 2010). Gangguan tidur dapat dikategorikan menjadi 4 kelompok besar, yaitu: insomnia, hipersomnia, parasomnia dan gangguan ritme jaga. Pada penelitian ini, penulis akan membahas gangguan tidur insomnia. Insomnia bisa terjadi dalam bentuk sukar tidur, mudah terbangun dan tak dapat tidur lagi, atau bahkan tidak dapat tidur sama sekali (Driver, et al., 2012). Insomnia digolongkan ke dalam gejala dan bukan penyebab dari suatu penyakit, oleh karena itu apabila ingin menangani insomnia, maka kita harus mencari penyebabnya terlebih dahulu (Sohat, 2014)

Gangguan tidur insomnia dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti faktor-faktor biologis, penyalahgunaan zat adiktif/obat, faktor lingkungan dan kondisi negative sebelum tidur. Menurut Driver (2012), tiga puluh persen populasi

di dunia mengidap insomnia. Insomnia lebih sering dijumpai pada wanita, dengan perbandingan 1,5 kali lebih sering dibandingkan pria (Kumar, et al., 2007). Di Indonesia sendiri, prevalensi insomnia mencapai 10%. Itu berarti sekitar 28 juta orang dari 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Amir, 2010).

Insomnia sering dikaitkan erat dengan stress. Saat keadaan stress, tubuh akan melepaskan hormon stress, yaitu *adeno corticotropin hormone* (ACTH), Kortisol, Katekolamin, β -Endorphin, dan lain sebagainya. Kadar kortisol yang tinggi berpengaruh pada melatonin dalam tubuh, sehingga seseorang tetap terjaga dan mengalami insomnia (Guyton & Hall, 2014).

Kehamilan dan persalinan merupakan peristiwa besar untuk kebanyakan wanita. Menjadi seorang ibu adalah sebuah penantian yang melibatkan emosi takut, senang dan cemas di benak seorang ibu. Baik ibu maupun tenaga kesehatan tentunya menginginkan kehamilan dan persalinan yang lancar. Sehingga dalam menghadapi wanita hamil dan melahirkan, perhatian juga harus dicurahkan kepada segi-segi emosional ibu. Segi emosional sama pentingnya dengan segi jasmaniah dikarenakan sikap seorang wanita dalam menghadapi persalinan sangat mempengaruhi kelancaran partus (Manjari, 2013). Diantara wanita-wanita dalam kondisi perinatal, setidaknya 10% melaporkan adanya satu gangguan kecemasan (Rannveig, 2019).

Dalam penelitian Eka dan Fahriani (2014), ditemukan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada primigravida dan multigravida dalam menghadapi persalinan dengan signifikansi sebesar 0,006 ($p < 0,05$). Pada kehamilan pertama

(primigravida) kebanyakan ibu hamil belum mengetahui cara mengatasi masalah yang timbul dalam kehamilan dan persalinan yang dialaminya. Kurangnya pengalaman tersebut membuat ibu hamil pada primigravida lebih cemas dalam menghadapi persalinan (Manuaba, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian 228 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado (2017), ditemukan hasil dari observasi dan wawancara informal yang dilakukan kepada 10 orang ibu hamil, didapatkan 8 ibu hamil mengalami stress dan insomnia, 1 ibu hamil hanya mengalami stress tanpa insomnia, dan 1 ibu hamil tidak mengalami stress maupun insomnia.

Kualitas tidur wanita juga dilaporkan memiliki perubahan saat masa kehamilan. Kualitas tidur yang buruk pada wanita hamil kebanyakan disebabkan oleh stress dan diiringi oleh berbagai sebab lain seperti: keinginan buang air kecil yang meningkat, kesulitan menentukan posisi tidur yang nyaman, nyeri, dan gangguan mood. Menurut Ivan et al (2017), ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk dengan prevalensi beragam, yaitu antara 29% sampai 76%. Ketidakhahaman antara hubungan kualitas tidur yang buruk atau insomnia dengan kehamilan sendiri memiliki konsekuensi kesehatan yang beragam. Salah satunya adalah kelancaran dalam persalinan (Naghi, et al., 2011).

Persalinan pervaginam membutuhkan energi yang banyak dalam prosesnya, karena itu pada ibu hamil dengan insomnia akan mengalami kesulitan dalam kelancaran persalinan (Beebe & Lee, 2007). Hal ini dikaitkan dengan ibu hamil

beberapa bulan terakhir pada masa gestasi mengalami kelelahan yang diakibatkan oleh kekurangan tidur. Naghi et al (2011) melakukan penelitian yang melibatkan 488 ibu hamil. Dalam penelitiannya, ia melaporkan 274 ibu hamil (56.2%) dikategorikan ke dalam grup dengan kualitas tidur yang baik, dengan lama tidur sampel 8 jam per hari. Sedangkan 214 lainnya (43.8%) dikategorikan ke dalam grup dengan kualitas tidur yang buruk, dengan lama tidur sampel 4-6 jam per hari. Pada saat persalinan, kategori grup dengan kualitas tidur yang baik memiliki 160 (58.4%) ibu hamil yang melalui persalinan pervaginam, sedangkan pada grup dengan kualitas tidur yang buruk hanya memiliki 79 (36.9%) ibu hamil yang melalui persalinan pervaginam. Dilaporkan pula bahwa ibu dengan kualitas tidur yang buruk memiliki durasi persalinan yang lebih lama.

Berdasarkan penelitian Naghi et al tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara insomnia pada ibu hamil dengan lama persalinan. Penelitian ini dirasa penting karena persalinan lama sering dikaitkan dengan berbagai komplikasi ibu maupun janin. Berbagai komplikasi tersebut dapat menyebabkan kematian ibu dan juga dapat menyebabkan kematian janin. Oleh karena itu, perlu diketahui sebanyakbanyaknya seberapa kuat hubungan antara suatu faktor pengganggu kelancaran kehamilan dan persalinan dengan lama persalinan itu sendiri. Dalam penelitian ini faktor yang akan dibahas adalah insomnia yang dapat mengganggu kekuatan mengejan ibu saat melahirkan.

Melewati proses kehamilan dan persalinan tidaklah mudah bagi kebanyakan wanita. Dalam menghadapinya, Allah memberikan kemuliaan pada wanita yang sedang mengandung dan tengah menghadapi proses persalinan.

Hal ini tercatat dalam percakapan Rasulullah SAW dan sahabatnya yang berbunyi:

“Ya Rasul, di dunia ini, siapakah orang yang harus kuhormati?” Rasul menjawab “Ibumu”. Kemudian sahabat nabi bertanya kembali “Lalu siapa lagi ya Rasul?” Rasul menjawab “Ibumu” Kemudian ia bertanya kembali “Lalu siapa?” Rasul pun kembali menjawab dengan jawaban yang sama “Ibumu”. Sahabat kembali bertanya “Kemudian siapa setelah itu ya Rasul?” “Bapakmu” jawab Rasulullah.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan insomnia pada ibu hamil dengan lamanya persalinan.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara insomnia pada ibu hamil dengan lamanya persalinan.

2. Tujuan khusus

1. Mengetahui kejadian insomnia pada primigravida

2. Mengetahui kejadian insomnia pada multigravida
3. Mengetahui hubungan antara lama persalinan dan primigravida
4. Mengetahui hubungan antara lama persalinan dan multigravida
5. Mengetahui hubungan antara insomnia dan lama persalinan pada primigravida
6. Mengetahui hubungan antara insomnia dan lama persalinan pada multigravida

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung.

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yaitu:

- a. Dapat memberikan wawasan mengenai hubungan insomnia dengan lamanya persalinan.
- b. Dapat menambah ilmu bagi ibu hamil dan tenaga kesehatan.
- c. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan topik ini

2. Manfaat praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yaitu:

- a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan tentang hubungan insomnia dengan persalinan lama dan pengalaman langsung tentang pengaruh insomnia pada ibu hamil dan kaitannya dengan lamanya persalinan.

b. Bagi Ibu hamil

Dapat menambah pengetahuan dan penjelasan mengenai hubungan insomnia dan lamanya persalinan. Diharapkan pula dapat menjawab kecemasan ibu hamil sehingga mencegah terjadinya stress dan insomnia pada kehamilan

c. Bagi tenaga kesehatan

Menambah ilmu sehingga dapat memaksimalkan pelayanan dalam menangani insomnia pada ibu hamil dan persalinan.

d. Bagi masyarakat

Menambah wawasan masyarakat mengenai insomnia dan lamanya persalinan, sehingga diharapkan kedepannya dapat meminimalisir perkataan masyarakat yang dapat menambah stress ibu hamil

E. KEASLIAN PENELITIAN

Table 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Peneliti	Variabel	Jenis	Perbedaan	Hasil
1.	Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado (Herlina, 2017)	Variabel bebas: Stres Variabel terikat: Insomnia pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kota Manado	<i>Observational analitik</i> , dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	-Variabel terikat penelitian berbeda - Instrumen penelitian yang digunakan berbeda	Terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas Bahu Kota Manado ($p = 0,036$)
2	Perbedaan Tingkat Insomnia Antara Lansia dengan Kecemasan dan Lansia Tanpa Kecemasan di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta	Variabel bebas: Insomnia Variabel terikat: Lansia dengan kecemasan dan Lansia tanpa kecemasan di Panti Wredha	<i>Observational analitik</i> dengan metode korelasional dan studi <i>cross sectional</i>	- Variabel terikat penelitian berbeda	Terdapat perbedaan tingkat insomnia secara statistic signifikan antara lansia yang mengalami kecemasan dan lansia yang mengalami kecemasan ($p = 0.007$). Tingkat insomnia pada lansia yang mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami kecemasan
3	Hubungan Persalinan Lama Dengan Kejadian Atonia Uteri di RSUD Dr. Moewardi Surakarta 2009	Variabel bebas: Persalinan lama Variabel terikat: Kejadian Atonia Uteri di RSUD Dr. Moewardi Surakarta 2009	<i>Deskriptif analitik</i> dengan rancangan <i>case control</i> .	- Variabel terikat penelitian berbeda - Instrumen penelitian yang digunakan berbeda	Dari 33 kasus perdarahan karena <i>atonia uteri</i> terdapat 22 ibu bersalin dengan persalinan lama dan 11 persalinan normal. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan persalinan dengan kejadian <i>atonia uteri</i> .