

BAB I

PENDAHALUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah keadaan mengandung fetus atau yang ada dalam tubuh, setelah terjadinya penyatuan spermatozoon dan sel telur (Lowdermilk, et al., 2016) . Ketika hamil semua anatomi dan fisiologi pada sistem organ dalam tubuh wanita akan berubah. Ada beberapa perubahan akan dialami saat kehamilan yaitu perubahan dari psikologis sampai fisik. Perubahan ini wajar untuk ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin didalam rahimnya. Perubahahan fisik ini pada umumnya seperti perut yang membesar, payudara yang membesar, janin yang sudah mulai aktif bergerak dan perubahannya tulang belakang bagian bawah yang melengkung atau bengkok kedepan atau sering disebut dengan lordosis. Perubahan ini menimbulkan rasa ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, nyeri sendi, mual, nyeri ulu hati, dan gangguan tidur (Azizah et al., 2021). Selain perubahan fisik ada perubahan psikologis, perubahan ini dapat terlihat dengan perubahan emosi selama kehamilan seperti kecemasan, rasa takut, dan depresi (Din et al., 2016).

Kondisi – kondisi yang terjadi pada ibu hamil sering kali menyebabkan gangguan tidur terutama pada trimester kedua hingga trimester ketiga karena perubahan- perubahan yang terjadi. Di mulai dari perubahan perut yang mulai membesar sehingga membuat ibu susah untuk bergerak dan membuat ibu tidur dengan satu posisi atau monoton. Selain itu kecemasan yang berlebih juga dapat menyebabkan terjadinya kualitas tidur ibu buruk. (Nirwana, 2017)

Menurut *National Sleep Foundation* (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering daripada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Kualitas tidur yang buruk dapat membawa dampak negatif pada kehamilan.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya aktivitas sehari-hari, daya tahan tubuh ibu hamil pun dapat menurun. Adapun dari buruknya kualitas tidur ibu, seperti bayi premature, memperpanjang durasi persalinan, kemungkinan untuk melahirkan secara sesar. Gangguan tidur pada ibu hamil berhubungan dengan hipertensi, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin. Menurut penelitian dari Astuti & Afsah, (2019) faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu salah satunya yaitu *low back pain* dan ansietas. Menurut Prananingrum & Hidayah, (2018) menunjukkan bahwa 3 ibu hamil dapat terbangun lebih dari 3 kali saat tidur di malam hari dan dapat kembali tertidur setelah 1 jam.

Tidur yang cukup dapat membuat ibu hamil bugar dan sehat. Keadaan ini bisa membuat ibu beraktivitas dengan baik, janin bertumbuh dengan sehat dan berkembang. Kebutuhan tidur ibu hamil sebaiknya yaitu 7-8 jam perharinya, dan lebih baik jika durasi tidur 9 jam perhari (Prananingrum & Hidayah, 2018). Kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan pada saat masa kehamilan. Kualitas tidur yang baik bahkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Tidur yang cukup dapat mengurangi kecemasan ibu, mencegah terjadinya gangguan-gangguan kehamilan Ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur selama masa kehamilan beresiko 20% mengalami pemanjangan waktu kelahiran (Reichner, 2015).

Ibu hamil membutuhkan kualitas tidur yang baik oleh karena itu ibu hamil dapat memperbaiki kualitas tidur dengan berbagai upaya. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Sepertinya aktivitas fisik ibu hamil, antara lain olahraga ringan untuk menjaga kualitas tidur seperti jalan pagi ataupun senam hamil yang bisa dilakukan bersama ibu hamil lainnya. *Recommendation ACOG 2018*, ibu hamil direkomendasikan melakukan aktivitas fisik setidaknya 150 menit/ minggu.

Aktivitas fisik selama kehamilan yang dilakukan secara teratur dapat membuat kualitas tidur ibu menjadi baik. Salah satu aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil yaitu senam hamil, dan yoga. Senam hamil dapat memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil. Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dapat menghasilkan energi. Kegiatan ini memiliki banyak manfaat terutama bagi ibu hamil, seperti manfaat untuk psikis dan fisiologis (Arta & Fithroni, 2021). Hasil penelitian dari Herdiani & Simatupang, (2019) senam hamil berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Anam et al., 2020) didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil. Aktivitas fisik ini biasanya dilakukan di luar rumah seperti berolahraga bersama komunitas, karena adanya pandemic covid-19 aktivitas ini ditiadakan. Oleh karena itu bisa dengan membuat edukasi aktivitas fisik menggunakan media, sehingga ibu hamil dapat melakukan olahraga dan mendapatkan edukasi aktivitas ini di dalam rumah tanpa harus berkumpul (Atkinson et al., 2020). Ada beberapa media yang dapat digunakan untuk mendukung aktivitas fisik di rumah antara lain : radio, televisi, video, leaflet dan poster (Jatmika et al., 2019). Media

video adalah media yang lebih efektif dibandingkan dengan media leaflet dalam peningkatan pengetahuan ibu hamil (Setiani & Warsini, 2020).

B. Rumusan Masalah

Kualitas tidur buruk masih banyak dialami oleh ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat hasil 90,6% ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perubahan-perubahan selama kehamilan seperti perubahan psikologis dan fisiologis, dan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik terbukti dapat membuat kualitas tidur ibu hamil menjadi baik. Melakukan aktivitas secara teratur dapat membuat proses tidur ibu lebih cepat dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pemberian video edukasi terhadap kualitas tidur pada ibu hamil?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil.

2. Tujuan Khusus Penelitian

- a) Mengidentifikasi karakteristik responden penelitian meliputi umur, pendidikan, paritas, berat badan, dan pekerjaan ibu hamil.
- b) Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan video edukasi aktivitas fisik.
- c) Menganalisa perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian video edukasi aktivitas fisik.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa sebagai referensi dan wawasan terkait pengaruh video edukasi aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil

2. Bagi Ibu Hamil

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi ibu hamil untuk melakukan aktivitas fisik selama kehamilan sehingga dapat mencegah terjadinya gangguan kualitas tidur.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Manfaat penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi dalam pemberian asuhan keperawatan pada wanita hamil yang mengalami kualitas tidur buruk.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan, dijadikan sebagai informasi dan dapat digunakan untuk referensi penelitian selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

1. Marwiyah & Sufi, (2018) dengan judul penelitian Pengaruh Senam Ibu Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Wilayah Kerja Puskesmas Kaseman. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Ekperiment Design* dengan rancangan Pretest dan posttest *without control* dengan 14 responden yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan instrument *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Kemudian dianalisis dengan menggunakan Uji T *dependen*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah 12.43 dan nilai mean setelah pemberian senam hamil 6.43($p= 0.000$), dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti akan dilakukan yaitu variabelnya. Variabel yang digunakan yaitu kualitas tidur ibu hamil.
2. Ni Nyoman Deni Witari & Widiani, (2020) dengan judul Pengaruh Intervensi Senam Hamil Dalam Menurunkan Stress dan Mengakibatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini dengan desain *one group pre-test- post-test* design. Teknik yang diambil yaitu teknik sampling yang digunakan dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini ada perbedaan bermakna tingkat stress dan perbedaan kuantitas tidur sebelum dan sesudah intervensi senam hamil. Tidak ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur. Persamaan penelitian yang dilakukan (Ni Nyoman Deni Witari & Widiani, 2020) dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada variabel I, yaitu menggunakan variabel kualitas tidur ibu hamil. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh (Ni Nyoman Deni Witari & Widiani,

2020) intervensi yang diberikan yaitu senam ibu hamil, sedangkan intervensi yang akan diberikan oleh penelitian ini yaitu aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk ibu hamil

3. Penelitian ini dilakukan oleh Anam et al., (2020) terkait Kolerasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil : Studi *Cross Sectional* penelitian ini merupakan penelitian menggunakan pendekatan cross sectional dengan menggunakan 97 responden. Hasil dari penelitian tersebut mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik berkolerasi dengan kualitas tidur ibu hamil. Hasil analisis data yang menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil bahwa nilai *p-value* = 0,003 lebih kecil dari nilai taraf signifikansi sebesar 0,05($p < \alpha$), sehingga H_a diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja UPT Puskesmas Babakan Sari Kota Bandung. Persamaan penelitian yang dilakukan (Anam et al.,2020) dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel yang akan diteliti, yaitu menggunakan variabel aktivitas fisik ibu hamil.
4. Penelitian ini dilakukan oleh Shafira & Astuti, (2019) dengan judul Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Buruk. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode analitik korelatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan responden 96 ibu hamil. Teknik yang digunakan purposive sampling, dengan instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan kecemasan yaitu PQSI dan Z-RAS. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil. Persamaan penelitian (Shafira & Astuti, 2019) dengan penelitian yang peneliti akan lakukan terletak pada variabel yaitu variabel kualitas tidur pada ibu Hamil. Perbedaan penelitian (Shafira & Astuti, 2019) dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian ini akan dilakukan

intervensi dan akan dilihat pengaruhnya, sedangkan penelitian (Shafira & Astuti, 2019) dilihat apakah adanya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil.