

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah momen yang diharapkan oleh setiap pasangan menikah, harapan untuk kehamilan yang sehat, aman dan nyaman dalam menjalani kehamilan tanpa adanya kecemasan dan hal-hal yang membuat ketidaknyamanan. Pemerintah sudah mengupayakan banyak hal, termasuk dengan mengeluarkan perundang – undangan dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 21 tahun 2021 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, serta Pelayanan Kesehatan Seksual (Kemenkes, 2021).

Proses kehamilan dan persalinan masih merupakan sesuatu yang berisiko dan dapat mengancam nyawa bagi ibu dan bayi di Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2017 sekitar 810 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran. Sekitar 94% dari semua kematian ibu terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana 75% dari penyebab semua kematian ibu akibat komplikasi utama yaitu, perdarahan hebat, infeksi, tekanan darah tinggi selama kehamilan, komplikasi dari persalinan dan aborsi yang tidak aman (WHO, 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia masih terbilang tinggi. Data dari Kemenkes mencatat sebanyak 7.389 ibu di Indonesia meninggal pada tahun 2021. Jumlah tersebut meningkat 59,69% dibandingkan tahun sebelumnya yang sebanyak 4.627 orang. Sebagian besar kematian ibu ada tahun 2021 disebabkan oleh Covid-19, yakni 2.982 orang. Sebanyak 1.320 ibu meninggal akibat perdarahan, 1.077 ibu meninggal karena hipertensi dalam kehamilan, penyakit jantung menjadi penyebab kematian dari 335 ibu. Ibu meninggal karena infeksi dan gangguan metabolik sebanyak 207 orang dan 80 orang. Sebanyak 65 ibu meninggal akibat gangguan sistem peredaran darah. Sebanyak 14 ibu meninggal karena abortus dan penyebab lainnya sebanyak 1.309 ibu (Kemenkes, 2021)

Secara umum Angka Kematian Ibu di Provinsi Bali dalam 5 tahun terakhir berada di bawah angka nasional dan dibawah target yang ditetapkan 100 per 100.000 kelahiran hidup, namun setiap tahunnya belum bisa diturunkan secara signifikan, tahun 2018 terjadi menjadi 54,03 per 100.000 kelahiran hidup yang merupakan angka terendah dalam 5 tahun (2017-2021) , dan tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 69.72 per 100.000 kelahiran hidup, tahun 2020 mengalami peningkatan lagi menjadi 83,79 per 100.000 kelahiran hidup, dan tahun 2021 merupakan angka tertinggi yaitu 189,65 per 100.000 kelahiran hidup . Penyebab kematian ibu antara lain perdarahan 7,2%, eklampsia juga masih tinggi dan mengalami kecenderungan peningkatan 3,2%. Penyebab kematian ibu terbanyak di Bali adalah karena penyebab non obstetri, tahun 2021 sebesar 89,6% dan kasus obstetrik 10,4%. Secara umum kematian ibu

karena faktor obstetrik masih bisa dicegah, jika perawatan diberikan secara standar. Deteksi dini faktor resiko kepada calon ibu sangat penting dilakukan sehingga dapat direncanakan pada kondisi kesehatan ibu yang sangat baik. (Profil Bali, 2021).

Dengan adanya perubahan fisik pada ibu hamil, salah satunya beban berat pada perut, terjadi perubahan sikap tubuh. Tidak jarang ibu akan mengalami kelelahan. Oleh karena itu istirahat dan tidur sangat penting bagi ibu hamil. Sulit bagi ibu hamil untuk tidur yang nyenyak selama kehamilan, terutama pada trimester III. Tidur nyenyak sangat diperlukan karena ibu harus sehat dan kuat dalam membantu pertumbuhan (theAsiaparent, 2020). Ibu hamil trimester III banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin serta perubahan psikologis yang terjadi seperti kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan dalam Safriani, 2017).

Tidur merupakan aktivitas yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh baik fisik maupun psikologis (Robin G. dalam Safriani, 2017). Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Kuantitas tidur adalah durasi tidur yang berdasarkan kebutuhan tidur sesuai usia akibat kesulitan memulai dan atau mempertahankan tidur. Kualitas tidur adalah

fragmentasi dan terputusnya tidur akibat periode singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang (Depkes, 2022). Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati and Faruq, 2020). Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi rahim. Hal itu jika terjadi di awal kehamilan maka dapat menyebabkan abortus, dan jika pada pertengahan atau akhir kehamilan maka dapat menyebabkan kelahiran premature.

Senam Yoga adalah latihan yang menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks. Dalam jangka pendek, dengan melakukan senam yoga selama kehamilan terutama pada trimester III diharapkan mampu mengatasi gangguan tidur, keluhan fisik seperti punggung nyeri serta kelancaran dalam menghadapi persalinan kelak.

Berdasarkan hasil penelitian Atik Ismiyati kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga menunjukkan nilai mean 9,28. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga menunjukkan nilai mean 6,44. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan. Sejalan dengan penelitian ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III (Irma, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bangli, pada Desember 2021 secara wawancara kepada 7 ibu hamil trimester III yang berkunjung di UPT Puskesmas Bangli, didapatkan bahwa 6 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri pada punggung sehingga menyebabkan ketidaknyamanan pada tidur ibu dan pada 1 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman, semua ibu hamil tersebut belum pernah melaksanakan senam yoga selama kehamilannya. Hasil wawancara bidan koordinator Puskesmas Bangli penanganan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang dilakukan selama ini hanya memberikan health education mengganti jam tidur disiang hari lebih panjang. Senam yoga belum pernah dilaksanakan di wilayah kerja UPT Puskesmas Bangli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam yoga di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah dilaksanakan senam yoga di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli.
- c. Menganalisis pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini sebagai bahan kajian terhadap materi asuhan pelayanan kebidanan serta referensi terkait dengan pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya berkenaan dengan asuhan kebidanan dalam menanggulangi gangguan tidur ketika kehamilan dengan pengaruh pemberian senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tempat Penelitian

Memberikan pengetahuan bagi bidan desa Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bangli dalam pelayanan kesehatan, khususnya pelayanan prenatal care program kelas ibu hamil dengan penerapan senam yoga.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur dan senam yoga untuk mencapai kualitas tidur yang diharapkan. Menjadi alternatif tindakan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.