

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ibu hamil sering merasakan gangguan pada pola tidur yang disebabkan karena adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis pada saat hamil dengan bertambahnya usia kehamilan yang ditandai dengan pembesaran perut, perubahan hormonal dan perubahan anatomis. Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin dan usia, aktivitas fisik, penyakit, gaya hidup, lingkungan fisik, dan stres psikologis. Kecemasan dan stres dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga dapat memicu gangguan tidur (Ayu Pusparini et al., 2021). Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti bertambahnya berat janin, sesak nafas, gerakan janin, sering terbangun karena keinginan kencing, serta nyeri punggung. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil (D. Wahyuni & Widyastuti, 2023).

Kualitas tidur adalah ukuran seberapa mudah seseorang tertidur dan apakah orang tersebut tidur cukup lama sehingga merasa segar dan bebas rasa sakit saat bangun di pagi hari. Gangguan pola tidur merupakan gangguan yang terjadi pada kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Gangguan tidur sebaiknya dihindari pada ibu hamil, karena kualitas tidur yang buruk berdampak buruk pada kesehatan dan ibu hamil lebih rentan terkena penyakit. Janin ibu hamil yang menderita gangguan tidur mengalami penurunan kemampuan konsentrasi dan kurang responsif terhadap rangsangan. Selain itu, gangguan tidur juga dapat memperpanjang proses persalinan. Masalah tidur yang berkepanjangan selama kehamilan dapat memicu risiko berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, melemahnya sistem kekebalan tubuh, dan gangguan pertumbuhan janin. Wanita hamil membutuhkan 7 hingga 8 jam tidur setiap hari, dan tidur kurang dari jumlah tersebut dapat berdampak buruk

pada kesehatan (Kusnaningsih et al., 2023).

Menurut World Health Organization, prevalensi global insomnia, salah satu gangguan tidur yang menyerang ibu hamil di seluruh dunia, adalah 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil diperkirakan 48,2% di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa. Sebuah penelitian terbaru yang dilakukan oleh National Sleep Foundation menemukan bahwa lebih dari 79% wanita hamil mengalami gangguan (Rohmawati et al., 2024). Berdasarkan penelitian Tati Nuryati dan Yulmaida Amir, 2022 pada Puskesmas Bojong Menteng, Rawalumbu Kota Bekasi menunjukkan bahwa pada ibu hamil mengalami gangguan tidur sebesar 70.4% (Nuryati & Amir, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada ibu hamil yang melakukan ANC di Puskesmas Perawatan Ngeletih didapatkan bahwa 7 ibu hamil mengeluh sering terbangun di malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri punggung sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan pada ibu hamil yang sudah mengikuti prenatal yoga secara aktif mengatakan bahwa mengikuti prenatal yoga memberikan kesempatan untuk berfokus pada pernapasan dan tubuh, yang sangat membantu untuk mengatasi kecemasan. Selain itu, ibu merasa lebih bugar dan bisa tidur lebih nyenyak. Kurang tidur saat hamil berdampak pada penyakit serius dan juga dapat mempersulit proses persalinan, sehingga diperlukan suatu alternatif yang dapat mengatasi gangguan tidur tersebut salah satunya adalah prenatal yoga (Rusmita & Silvya, 2023).

gangguan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh kombinasi perubahan fisiologis, psikologis dan sosial yang menyertai masa kehamilan. Perubahan hormon kehamilan meningkatnya ukuran uterus yang menekan diafragma serta meningkatnya frekuensi buang air kecil sering kali mengganggu kontinuitas tidur. Selain itu, faktor psikologis berupa kecemasan terhadap persalinan maupun kondisi janin juga memperburuk kualitas tidur ibu. Di Jawa Timur, khususnya Kabupaten Kediri kondisi ini semakin nyata terlihat pada ibu hamil trimester akhir di mana sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk yang dipicu oleh ketidaknyamanan fisik kelelahan serta aktivitas

sehari-hari. Teori ini sejalan dengan model 3P (Predisposisi, Pemicu, dan Pemelihara) dalam insomnia, yang menjelaskan bahwa kehamilan sendiri merupakan faktor predisposisi perubahan fisik dan kecemasan menjadi faktor pemicu sementara pola tidur yang tidak teratur dan stres berkepanjangan bertindak sebagai faktor pemelihara

Prenatal yoga merupakan modifikasi yoga klasik yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil, dan dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan lambat. Wanita hamil dapat memperoleh manfaat dari berlatih yoga kehamilan dengan beberapa cara, antara lain: membantu dalam relaksasi dan manajemen stres, menjaga stamina dan kesehatan, melancarkan peredaran darah, manajemen nyeri, dan mempersiapkan fisik dan mental untuk proses persalinan (Adnyani, 2021). Tujuan dari prenatal yoga kehamilan adalah untuk menciptakan keseimbangan jiwa dan raga, kekuatan jasmani, ketenangan pikiran, serta kedamaian lahir, batin, dan spiritual (Andarwulan et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Varas Devita Lola dan Gusrida Umaiyo (2024) mengatakan bahwa Wanita hamil yang pernah mengikuti prenatal yoga kehamilan, yoga kehamilan mengurangi ketidaknyamanan fisik seperti kram kaki, nyeri tungkai dan punggung bagian bawah. Tubuh terasa lebih ringan dan nyaman. dan penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengikuti yoga prenatal dapat mengurangi masalah tidur pada ibu hamil, termasuk peningkatan kualitas tidur, tidur yang lebih sehat, dan peningkatan kualitas tidur, yang membantu ibu hamil merasa lebih baik. Penelitian menunjukkan bahwa ibu sudah mengetahui informasi tentang persalinan, tubuhnya lebih fleksibel, memahami cara bernapas yang benar, sehingga ibu yakin bahwa tubuhnya sudah siap untuk proses melahirkan proses kelahiran. Berpartisipasi dalam yoga prenatal dapat memberikan penguatan positif bagi para ibu (Lola & Umaiyo, 2024).

Berdasarkan penelitian Maidina Putri dan Hidayah Nur (2021) mengatakan, peningkatan kualitas tidur ibu hamil setelah melakukan prenatal yoga membawa energi positif pada integrasi setiap gerakan, sehingga tubuh

terasa lebih rileks, segar dan tenang selama melakukan gerakan senam yoga. Yoga sebagai suatu gerakan meditasi, dimana keheningan memasuki pikiran bawah sadar dan rangsangan musik serta suara- suara penuntun menciptakan keheningan, meredakan ketegangan dan mendatangkan penegasan perasaan positif terbentuk dalam jiwa seorang ibu hamil, sehingga tidak mengalami kecemasan, gangguan tidur dan ketegangan mental (Putri & Nur, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di puskesmas perawatan Ngletih” dikarenakan belum ada dilakukan penelitian mengenai pengaruh dari prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di puskesmas tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut maka dapat dirumuskan masalahnya,yaitu “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Perawatan Ngletih”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Perawatan Ngletih”.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga di puskesmas perawatan Ngletih.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga di puskesmas perawatan Ngletih.
- c. Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di puskesmas perawatan Ngeletih

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan dapat dipakai sebagai dasar dan dijadikan bahan perbandingan yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya, khususnya mengenai Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Perawatan Ngletih

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh semua pihak, khususnya :

###### **a. Bagi Responden**

Dapat menambah pengetahuan ibu hamil mengenai prenatal yoga yang dapat dilakukan berdasarkan faktor yang berhubungan dengan prenatal yoga. Selain itu, dapat mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil dengan prenatal yoga.

###### **b. Bagi Lahan Peneliti**

Dapat memberikan informasi tambahan mengenai berbagai faktor yang berhubungan dengan prenatal yoga yang kemudian dapat menjadi bahan untuk mencegah gangguan tidur pada ibu hamil.

###### **c. Bagi Peneliti Lain**

Penelitian ini dapat juga dimanfaatkan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian-penelitian lanjutan tentang Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil, yang berkaitan dengan variabel lainnya.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yaitu :

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul	Nama Jurnal	Variabel		Metode Penelitian	Desain Sampling	Hasil
				Independen	Dependen			
1	SriWulan, 20223	Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF), e-ISSN 2655-0830 Vol. 6 No.1 Edisi Mei – Oktober 2023	Pengaruh Prenatal Yoga	Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan	Two group pretest posttest design	Ibu hamil trimester III dengan jumlah 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, Teknik pengambilan sampel purposive sampling, penelitian di klinik bersalin kasih ibu galang,alat ukur menggunakan kuisioner dan hasil ukur di uji dengan ujin t test.	Hasil penelitian menyatakan bahwa ibu yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik dapat diatasi dengan melakukan yoga hal ini dibuktikan dengan nilai <i>p value</i> 0,029 dan ibu hamil trimester III juga dapat mengurangi kecemasanya dengan melakukan yoga dengan nilai <i>p value</i> 0,000.

2	Sri Ayu Ningsih, Eka Afrika, Merisa Riski 2021	Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung Dan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III	Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(2), Juli 2022, 775-779	Prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur	Kecemasan pada ibu hamil trimester III	Metode penelitian menggunakan survey analitik dengan pendekatan cross sectional dengan seluruh ibu	Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan jumlah sebanyak 44 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat dengan	Uji statistik chi-square menunjukkan p-value = 0,005. Artinya terdapat hubungan antara prenatal yoga dan kecemasan pada ibu hamil dengan TM-III, sehingga dapat kita hipotesiskan bahwa terdapat hubungan
---	--	---	---	--	--	--	--	---

						hamil trimester III di wilayah puskesmas Nagaswisdak	menggunakan uji chi square.	antara prenatal yoga dan kecemasan. Hal ini telah dinyatakan secara statistik pada wanita hamil dengan TM III. Hasil odds rasio yang diperoleh sebesar 9,375 yang berarti ibu hamil yang tidak melakukan antenatal yoga memiliki kemungkinan 9,375 kali lebih besar untuk mengalami kecemasan dibandingkan responden yang melakukan antenatal yoga.
--	--	--	--	--	--	--	-----------------------------	---



3	LizaUlil Azmy 2024	Perbedaan Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Medicial Journal Of Al- Qodiri Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Vol. 9, No. 2 Oktober 2024, Hal. 188-192 p-ISSN 2502- 5635 dan e-	Efektifitas Prenatal Yoga	Kualitas Tidur	Penelitian Ini Yakni Syatematic mapping study(scoping study)	Peneliti mendapatkan 10 jurnal untuk dianalisis sesuai dengan analisi tujuan, kesesuain topik.	Dari beberapa jurnal ditemukan,mayoritas peneliti memberikan intervensi berupa prenatal yoga 2x dalam seminggu dengan durasi 60 menit selaa 4 minggu,responden yang kualitas tidurnya membaik ada 16 dari 20 responden. Ada pula yang diberikan 4x dengan durasi 30-60
			ISSN 2774- 9894					menit namun responden yang kualitas tidurnya membaik hanya 5 dari 20 responden