

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat sehingga ibu hamil akan merasa tenang dan segar di pagi hari (Anasari, dkk 2022). Pada kehamilan trimester III gangguan tidur sangat tinggi. Kondisi ini dialami oleh sekitar 78% ibu hamil trimester III (Smyka et al., 2020). Memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik fisik, psikis, maupun keluhan penyakit yang diderita ibu, yang memiliki dampak buruk pada kualitas tidur ibu hamil (Ornela, 2020). Menurut *World Health Organization* (WHO) kematian ibu hamil di negara berkembang mencapai 20% disebabkan oleh pola makan dan kurangnya waktu istirahat kadang keduanya sering berinteraksi. Upaya yang harus dilakukan untuk mengatasi kematian ibu hamil yaitu dengan melakukan pemeriksaan kehamilan, mendapatkan perawatan yang dibutuhkan sehingga selamat dan sehat selama kehamilan dan persalinan, serta memaksimalkan kebutuhan istirahat dan kualitas tidur yang baik untuk persiapan persalinan (*World Health Organization*, 2017; Susiana, 2019).

Penelitian (*National Sleep Foundation* dalam Safriani, 2017), 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari, rata-rata 3-11 kali setiap malam. Serta menurut data hasil survei *National Sleep Foundation*, 78% wanita hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester ketiga. Akibatnya, banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan trimester ketiga (Safriani, 2017; Putri 2018; Sinaga. 2018).

Masalah gangguan tidur pada ibu hamil jika tidak segera diatasi maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, dimana ibu hamil menjadi mudah lelah, malas, emosi meningkat dan berakhir dengan stress yang memicu peningkatan kerja jantung (Reza et al., 2019). Selain mudah terserang penyakit, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat menyebabkan ibu mengalami darah tinggi hingga preeklampsia, ibu juga bisa beresiko terkena obesitas karena kadar glukosa dalam darah meningkat dan membuat nafsu makan tinggi, dan juga kekurangan tidur pada ibu hamil dapat berdampak pada janin karena dapat meningkatkan resiko persalinan prematur yang dapat mempengaruhi perkembangan janin (Trifiana, 2019). Jika tidur rata-rata dalam semalam 3-4 jam bahkan kurang, maka tingkat kekebalan tubuh akan menurun dan mudah mengalami stres (Kumara et al., 2019).

Ibu hamil yang memiliki aktivitas yang baik ditandai dengan tidur yang cukup sehingga akan membuat ibu hamil lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktivitas dengan baik, janin yang dikandungnya pun akan tumbuh dengan sehat. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7-8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu hamil tidur hingga 9 jam per hari (N, Marwiyah, 2018). Dalam *Studi Prospective Observational*, dari 131 wanita hamil trimester III menyatakan bahwa wanita hamil yang kurang tidur dari 6 jam akan beresiko mengalami perpanjangan waktu persalinan, dan pada primigravida 4,5 kali lebih mungkin mengalami persalinan sesar. Selain itu, dampak dari kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil yaitu janin menjadi lebih hiperaktif. peningkatan denyut jantung janin, resiko terjadinya abortus pada bayi, berat badan bayi lahir rendah (BBLR), edema mukosa saluran napas bagian atas. hipertensi pada wanita hamil (*gestasional*), preeklamsia pada

ibu hamil bahkan dapat mengakibatkan kematian ibu (Marwiyah & Sufi, 2017; Pratama 2017; Resmaniasih, 2018; Wardani dkk, 2018).

Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur bisa diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk ibu hamil yaitu *back massage* (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%) dan terapi *chiropractic* (37%), (Nurdiyanti, 2020). *Massage* selama kehamilan memiliki manfaat untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil dan dampak positif bagi ibu hamil seperti menurunkan stress, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur. Jenis *massage* untuk meningkatkan kualitas tidur dapat diberikan *head massage*, *foot massage*, dan *back massage* (Sitinjak, 2018; Arenza dkk, 2018). *Back massage* dapat mengurangi rasa tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dengan *back massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi dengan cara mengeluarkan produk metabolisme dalam tubuh limfatik dan sistem sirkulasi (Rufaida et al., 2020). *Back massage* merupakan terapi non farmakologi yang paling aman selama kehamilan, baik untuk semua umur, semua paritas, bahkan penderita komplikasi kehamilan pun diindikasikan untuk intervensi *back massage* (Putri & Hastina, 2020). *Back massage* diberikan selama 3-10 menit pada bagian punggung yang dapat dilakukan saat usia kehamilan minggu ke-28 hingga minggu ke-40 tanpa batasan umur ibu hamil dengan memberikan gerakan menekan dan usapan yang perlahan. Kualitas tidur ibu hamil meningkat 80% dibanding ibu yang tidak dilakukan *massage* (Kalsum, 2021). *Back massage* terbukti efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Atika, 2013). Gerakan dari *back massage* dapat memproduksi *endorphine* dengan mengurangi ketegangan otot, menurunkan hormon kortisol dan norepineprin untuk mengurangi stress akibat nyeri, dan serotonin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki,

akibatnya aktivitas janin rendah dan kualitas tidur ibu hamil meningkat sehingga tingkat prematur pada bayi rendah (Resmaniasih, 2018; Pratama, 2017; Sitinjak, 2018).

Selain terapi *back massage*, terapi non farmakologi lainnya yang dapat mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil yaitu relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan kerja sistem saraf simpatis dan meningkatkan sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis melepaskan *neurotransmitter* seperti endorfin. Endorfin bekerja untuk menahan impuls nyeri di medula spinalis, maka impuls nyeri tidak dihantarkan ke thalamus dan pada akhirnya tidak ada impuls nyeri yang diteruskan ke korteks serebri (Fitriani & Ahmad, 2017). Peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul "Pengaruh Kombinasi *Back Massage* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti ingin mengetahui "Bagaimana Pengaruh Kombinasi *Back Massage* dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cilacap Utara 1?".

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum pemberian *back massage* dan relaksasi nafas dalam
2. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah pemberian *back massage* dan relaksasi nafas dalam
3. Menganalisis perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pemberian *back massage* dan relaksasi nafas dalam

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Institusi**

Sebagai tambahan referensi bagi mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap untuk penelitian selanjutnya serta memberikan kontribusi yang dapat di kembangkan lebih lanjut dalam dunia kesehatan sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur.

### **2. Bagi Tempat Penelitian**

Bagi puskesmas, sebagai bahan informasi mengenai *back massage* dan relaksasi nafas dalam sebagai salah satu tindakan alternatif non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk penelitian bagi calon peneliti selanjutnya, baik yang bersifat teoritis maupun yang bersifat aplikatif terutama yang terkait dengan kualitas tidur.

## **E. Keaslian Penelitian**

### **1. Yuli Yantina, Nita evrianasari (2020) dengan judul “*Back Massage Pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*”**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experiment designs (pra eskperimen)* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Adapun sampel yang didapatkan adalah sebanyak 29 ibu hamil trimester III. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang dibagikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi untuk mengukur ada tidaknya pengaruh intervensi yang telah di implementasikan.

Analisa data menggunakan uji statistik parametrik uji T berpasangan (*Paired T Test*) diperoleh hasil uji statistik *paired sample t-test* didapatkan *p-value* 0,000 ( $p < \alpha$  0,05)

maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III antara sebelum dan setelah pemberian terapi *back massage*, artinya secara statistik terbukti ada pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, dimana skor kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pemberian terapi *back massage* lebih tinggi secara bermakna dibandingkan sesudah terapi *back massage*.

**2. Atena Jamalzehi, Khaled Omeidi, Maryam Javadi, Alireza Dashipour (2017) dengan judul “*Evaluation of Sleep Quality in Third Trimester of Pregnancy and Its Relation to Birth Characteristics in Women Referred to Gynecology Clinic of Tamin Ejtemaee Hospital of Zahedan*”**

Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini meliputi wanita dengan usia kehamilan 28-40 minggu, yang dirujuk ke Rumah Sakit Tamin Ejtemai di Zahedan untuk melakukan pemeriksaan rutin selama kehamilan. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan rumus ukuran sampel untuk mengestimasi proporsi suatu sifat di masyarakat, menggunakan hasil penelitian sebelumnya dan berdasarkan  $0,05 = \alpha$  dan  $P = 0,89$ . Pada hasil uji t-independen dan uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan tidur ibu hamil dan berat badan bayi lahir ( $p < 0,00$ ).

**3. Lenny Lusua Simatupang, Regina Marintan Sinaga (2018) dengan judul “*Pengaruh Akupresur dan Latihan Napas Dalam Terhadap Fatigue dan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa di Murni Teguh Memorial Hospital*”.**

Metode penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain penelitian menggunakan *one group pretest posttest*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling*, teknik ini digunakan mengambil semua subjek yang menjalani hemodialisa sampai jumlah subjek minimal terpenuhi. Peneliti

telah mendapat 40 sampel selama pengumpulan data pada 07 Agustus hingga 15 Agustus 2019. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil perhitungan *Wilcoxon* dengan p sebesar 0,000, dimana p value lebih kecil dari nilai batas kritis 0,05 ( $p < \alpha$ ). Berdasarkan hasil tersebut bahwa ada pengaruh akupresur dan latihan napas dalam terhadap fatigue.

