

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fase yang akan dialami oleh setiap wanita yang produktif salah satunya yaitu fase kehamilan yang merupakan masa-masa terjadinya perubahan besar. Perubahan besar ini tidak hanya berhubungan dengan perubahan fisik, namun juga berhubungan dengan perubahan fisiologis, dan psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim. Perubahan ini bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta persiapan persalinan dan menyusui dengan kondisi yang berbeda di setiap trimester kehamilan (Hasyim et al., 2018).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, dimana setiap trimester akan mengalami perubahan-perubahan yang berbeda, dan akan semakin meningkat terasa perubahan ketika memasuki trimester III (Susanti et al., 2022). Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan akan semakin banyak mengalami perubahan hormon, fisik dan psikologis yang dapat berdampak pada tidur dan kualitas tidur ibu (Destiana, 2018).

Menurut WHO (*World Healthy Organization*) data kualitas tidur pada ibu hamil yaitu di Amerika sebesar (24.1%), Eropa (25.1%), Asia (48.2%), dan Afrika (57.1%). Hasil secara keseluruhan didapatkan sebanyak 75% ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur dan sering terjadi pada wanita hamil trimester III dengan rata-rata 3-11 kali setiap malam. Data di Indonesia wanita

hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur (Mardalena, 2022).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dijalani seorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun (Asmadi, 2018). Menurut teori Bobak menyatakan bahwa trimester III adalah tahap tidur yang paling tidak nyaman dari kehamilan, dengan meningkatnya frekuensi dari buang air kecil, ketidak mampuan untuk merasa nyaman dan gangguan psikis (Wardani et al, 2018).

Dampak kualitas tidur tidak baik pada ibu hamil trimester III dari segi kesehatan fisik dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun. Dari segi kesehatan psikis dapat menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi. Selain itu jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi (Wahyuntari et al., 2018).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil yaitu kondisi kesehatan (ketidaknyamanan fisik), stress psikologis, lingkungan, dan aktifitas fisik (Widatiningsih, 2017). Menurut penelitian Palifiana (2018) kualitas tidur ibu hamil dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, dan stress psikologis (kecemasan dan depresi), hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor stress psikologis memiliki pengaruh lebih kecil dibandingkan kondisi kesehatan. Kondisi kesehatan selama kehamilan dapat mempengaruhi kualitas

tidur ibu hamil yaitu ketidaknyamanan fisik yang mengakibatkan rasa sakit selama kehamilan yang dialami oleh ibu hamil khususnya nyeri punggung (Palifiana et al, 2018).

Ketidaknyamanan fisik yang dialami ibu hamil trimester III yaitu mulai dari nyeri punggung bawah, edema ekstremitas bawah, hiperventilasi dan sesak nafas, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri ulu hati, kram kaki, varises, hemoroid, kontipasi, kesemutan dan baal pada jari (Syaiful et al, 2019).

Memasuki kehamilan trimester III, gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberi dampak terhadap pemenuhan aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pertumbuhan kehamilan trimester III adanya kondisi yang terjadi yaitu gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sihombin, 2020).

Hasil penelitian oleh Palifiana (2018) tentang analisis yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati menunjukkan hasil pada trimester ketiga sebanyak 97,3% ibu hamil akan sering terbangun pada malam hari sekitar 3-11 kali tiap malam dikarenakan sering buang air kecil dan hipersalivasi (pengeluaran air liur yang berlebihan), mendengkur dan kram kaki juga sering dijumpai, hal ini dapat menurunkan durasi tidur ibu hamil (Palifiana et al, 2018).

Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu merupakan salah satu puskesmas dengan jumlah pengunjung Jumlah ibu hamil bulan September tahun 2022

kurang lebih sebanyak 224 orang sebanyak 83 orang yaitu , Untuk trimester I berjumlah 83, Trimeter II berjumlah 78, Trimester III berjumlah 63.

Hasil studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara kepada 15 orang ibu hamil trimester I, II, dan III. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diperoleh sebanyak 5 orang ibu hamil trimester I dengan usia kehamilan 4-12 mg, menyatakan selama hamil ibu tidak mengalami gangguan tidur di malam hari, ibu bisa tidur tanpa mengalami kesulitan untuk memulai tidur, tidak banyak terbangun di malam hari, serta merasa segar ketika bangun tidur. Hasil dari 5 orang ibu trimester II dengan usia kehamilan 16-24mg diperoleh sebanyak 4 orang ibu merasa bisa tidur dengan baik, jarang terbangun di malam hari dan merasa segar ketika bangun di pagi hari. Hasil pada ibu trimester III dengan usia kehamilan 32mg-40mg diperoleh hasil bahwa 5 orang ibu merasakan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta kondisi ibu di pagi hari merasa badan tidak segar, malas untuk melakukan aktifitas, dan sering mengantuk di siang hari.

Pada 15 orang ibu hamil trimester I, II dan III diperoleh sebanyak 5 orang ibu trimester III sering merasa kram kaki, nyeri punggung bawah bahkan ibu menyatakan harus menggunakan bantal untuk mengganjal perut dan pinggangnya, sedangkan pada ibu trimester I dan II seluruh ibu tidak merasakan kondisi yang dialami oleh ibu hamil trimester III, ibu hamil trimester I dan II masih bisa melakukan aktifitas fisik seperti biasa tanpa banyak mengeluh rasa sakit di kaki, punggung atau pinggang, masih bisa

berjalan kaki dengan baik, hanya saja mengurangi aktifitas berlebih setiap harinya.

Dari hasil studi pendahuluan diatas menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yaitu banyak dialami pada ibu hamil trimester III , sehingga perlu digali lebih dalam lagi faktor penyebab terganggunya kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan mengembangkan penelitian berdasarkan acuan studi pendahuluan sehingga berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Ketidaknyamanan Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana hubungan ketidaknyamanan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan ketidaknyamanan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi ketidaknyamanan fisik ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi.
3. Mengetahui hubungan ketidaknyamanan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan ilmu keperawatan maternitas terutama tentang kualitas tidur pada ibu hamil.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Puskesmas Cikakak

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan menjadi bahan informasi bagi pihak puskesmas khususnya mengenai kualitas tidur selama masa kehamilan yang disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik ibu hamil, sehingga dapat menjadi bahan masukan agar memberikan penyuluhan asuhan keperawatan mengenai cara mengatasi atau menurunkan rasa ketidaknyamanan fisik dengan harapan agar ibu memperoleh kualitas tidur yang baik.

2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait ketidaknyamanan fisik dan kualitas tidur ibu hamil sehingga perawat dapat memberikan asuhan keperawatan terhadap cara mengatasi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dasar untuk diteliti lebih lanjut sehingga penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Permasalahan dalam penelitian ini berkaitan dengan area keperawatan maternitas. Penelitian ini merupakan jenis penelitian analisis korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan teknik sampel *total sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu. Waktu penelitian dimulai dari studi pendahuluan pada bulan November 2022 sampai dengan bulan Mei 2023.