

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana janin dikandung didalam tubuh perempuan, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan dan diakhiri dengan proses persalinan (Mansyur, dkk. 2016).

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 lunar atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi menjadi 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke 13-ke 27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke 28-ke 40) (Syaiful et al, 2019).

2.1.2 Periode Kehamilan

Kehamilan yang dialami oleh wanita akan dibagi menjadi tiga periode yaitu sebagai berikut: (Susanti et al., 2022).

- 1 Trimester I, dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12 minggu).
- 2 Trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28 minggu).
- 3 Trimester III, dimulai dari bulan ketujuh sampai Sembilan bulan (29-42 minggu).

2.1.3 Konsep Kehamilan Trimester III

Kehamilan trimester III merupakan kehamilan dengan usia 28-40 minggu dimana merupakan waktu mempersiapkan kelahiran dan kedudukan sebagai orang tua, seperti terpusatnya perhatian pada kehadiran bayi, sehingga disebut juga sebagai periode penantian (Dewi, 2020).

2.1.4 Perubahan Anatomis dan Fisiologis Kehamilan Trimester III

Perubahan anatomis dan fisiologis kehamilan trimester III yaitu terdiri dari: (Susanti et al., 2022).

1. Uterus

Pada usia gestasi 30 minggu, fundus uteri dapat dipalpasi di bagian tengah antara umbilikus dan sternum. Pada usia kehamilan 38 minggu, uterus sejajar dengan sternum. Tuba uterin tampak agak terdorong ke dalam di atas bagian tengah uterus. Frekuensi dan kekuatan kontraksi otot segmen atas rahim semakin meningkat. Oleh karena itu, segmen bawah uterus berkembang lebih cepat dan merenggang secara radial, yang jika terjadi bersamaan dengan pembukaan serviks dan pelunakan jaringan dasar pelvis, akan menyebabkan presentasi janin memulai penurunannya ke dalam pelvis bagian atas. Hal ini mengakibatkan tinggi fundus yang disebut dengan *lightening*, yang mengurangi tekanan pada bagian atas abdomen. Peningkatan berat uterus 1.000 gram dan peningkatan ukuran uterus 30x25x20 cm (Rustikayanti et al., 2016).

2. Serviks uteri

Serviks akan mengalami perlunakan atau pematangan secara bertahap akibat bertambahnya aktivitas uterus selama kehamilan, dan akan mengalami dilatasi sampai pada kehamilan trimester III. Sebagian dilatasi ostium eksternal dapat dideteksi secara klinis dari usia 24 minggu, dan pada sepertiga primigravida, ostium internal akan terbuka pada minggu ke-32. Enzim kolagenase dan prostaglandin berperan dalam pematangan serviks.

3. Vagina dan Vulva

Pada kehamilan trimester III terkadang terjadi peningkatan rabas vagina. Peningkatan cairan vagina selama kehamilan adalah normal. Cairan biasanya jernih. Pada awal kehamilan, cairan ini biasanya agak kental, sedangkan pada saat mendekati persalinan cairan tersebut akan lebih cair. Perubahan hormone selama kehamilan dapat menyebabkan juga vagina menjadi kering, akibatnya ibu hamil bisa merasakan nyeri pada saat berhubungan seks (Susanti et al., 2022).

4. Payudara

Pada ibu hamil trimester III terkadang keluar rembesan cairan berwarna kekuningan dari payudara ibu yang disebut dengan kolostrum. Hal ini tidak berbahaya dan merupakan pertanda bahwa payudara sedang menyiapkan ASI untuk menyusui bayinya nantinya. Progesterone menyebabkan puting menjadi lebih menonjol dan dapat digerakkan.

Kondisi perubahan sistem reproduksi (payudara) pada ibu hamil trimester III semakin meningkat karena menjelang persalinan puting dan payudara ibu akan semakin terasa terus membesar karena produksi ASI yang meningkat. Adanya pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin yang disekresikan dari kelenjar hipofisis posterior selama akhir kehamilan dan sel-sel alveolar yang memproduksi ASI dini atau dikenal sebagai kolostrum sehingga perubahan payudara akan semakin terasa di trimester akhir (Susanti et al., 2022).

5. Sistem Integumen

Perubahan sistem integumen sangat bervariasi tergantung ras. Perubahan yang terjadi disebabkan oleh hormonal dan peregangan mekanik. Secara umum, perubahan pada integument meliputi peningkatan ketebalan kulit dan rambut, peningkatan aktivitas kelenjar keringat, dan peningkatan sirkulasi dan aktivitas vasomotor. *Striae gravidarum* biasanya terjadi dan terlihat sebagai garis merah yang berubah menjadi garis putih yang berkilau keperakan, hal ini kadang mengakibatkan rasa gatal.

Kehamilan di trimester III akan meningkatkan hormone kehamilan seperti estrogen dan progesteron yang dapat meningkatkan metabolisme tubuh ibu hamil meningkat sehingga memicu kelenjar keringat lebih aktif yang menyebabkan ibu hamil lebih sering berkeringat. Pada trimester III terjadi juga peningkatan *Basal metabolic rate* (BMR) umumnya meningkat 15-20% kondisi ini akan meningkatkan kebutuhan dan

pemakaian oksigen, Vasodilatasi perifer dan peningkatan aktivitas kelenjar keringat membantu mengeluarkan kelebihan panas akibat peningkatan BMR selama hamil (Susanti et al., 2022).

6. Sistem Kardiovaskular

Sejak pertengahan kehamilan denyut nadi waktu istirahat meningkat sekitar 10-15 kali per menit dan aspek jantung berpindah sedikit ke lateral, bising sistolik pada saat inspirasi meningkat. *Cardiac Output* (COP) meningkat sekitar 30-50% selama kehamilan dan tetap tinggi sampai persalinan. *Cardiac Output* (COP) dapat menurun bila ibu berbaring terlentang pada akhir kehamilan karena pembesaran uterus menekan vena cava inferior, mengurangi venous kembali ke jantung sehingga menurunkan *Cardiac Output* (COP). Sehingga ibu akan mengalami hipotensi sindrom, yaitu pusing, mual, dan seperti hendak pingsan.

7. Sistem respirasi (pernapasan)

Kecepatan pernapasan menjadi sedikit lebih cepat untuk memenuhi kebutuhan oksigen yang meningkat selama kehamilan (15-20%). Tidal volume meningkat 30-40%. Pada kehamilan lanjut ibu cenderung menggunakan pernafasan dada daripada pernafasan perut, hal ini disebabkan oleh tekanan ke arah diafragma akibat pembesaran rahim.

8. Sistem pencernaan

Nafsu makan pada akhir kehamilan akan meningkat dan sekresi usus berkurang. Usus besar bergeser ke arah lateral atas dan posterior, sehingga aktivitas peristaltik menurun yang mengakibatkan bising usus menghilang dan konstipasi umumnya akan terjadi.

Ketidaknyamanan pada perut terasa penuh (perut kembung). Kondisi ini sering kali dialami ibu hamil trimester III karena produksi hormon progesteron jadi berlebihan demi mendukung kehamilan. Efek sampingnya, hormon ini akan melemaskan otot-otot di tubuh, termasuk otot-otot di usus. Sehingga otot usus akan bergerak lebih lambat dan membuat pencernaan melambat dan akhirnya gas juga ikut menumpuk di perut (Syaiful et al, 2019).

9. Sistem perkemihan

Aliran plasma renal meningkat 30% dan laju filtrasi glomerulus meningkat (30 sampai dengan 50%) pada awal kehamilan mengakibatkan poliuri. Usia kehamilan 12 minggu pembesaran uterus menyebabkan penekanan pada vesika urinaria menyebabkan peningkatan frekuensi miksi yang fisiologis.

10. Sistem Muskuloskeletal

Perubahan tubuh secara bertahap dan peningkatan berat wanita hamil menyebabkan postur dan cara berjalan berubah. Peningkatan distensi abdomen membuat panggul miring ke depan, penurunan tonus otot perut dan peningkatan beban berat badan pada akhir kehamilan membutuhkan penyesuaian ulang (realignment) kurvatura spinalis. Berat

uterus dan isinya menyebabkan perubahan titik pusat gravitasi dan garis bentuk tubuh. Lengkung tulang belakang berubah bentuk mengimbangi pembesaran abdomen.

Sikap tubuh lordosis merupakan keadaan yang khas karena kompensasi posisi uterus yang membesar dan menggeser berat ke belakang lebih tampak pada masa trimester III yang menyebabkan rasa sakit bagian tubuh belakang karena meningkatnya beban. Perubahan ini menyebabkan rasa tidak nyaman di punggung bawah seperti nyeri lumbar dan nyeri ligamen terutama di akhir kehamilan.

11. Perubahan pada sistem Matabolik

Basal metabolic rate (BMR) umumnya meningkat 15-20% terutama pada trimester III dan akan kembali ke kondisi sebelum hamil pada 5-6 hari postpartum. Peningkatan BMR menunjukkan peningkatan kebutuhan dan pemakaian oksigen. Vasodilatasi perifer dan peningkatan aktivitas kelenjar keringat membantu mengeluarkan kelebihan panas akibat peningkatan BMR selama hamil. Ibu mungkin tidak dapat metoleransi suhu lingkungan yang sedikit panas. Kelemahan dan kelelahan setelah aktivitas ringan, rasa mengantuk mungkin dialami ibu sebagai akibat peningkatan aktivitas metabolisme.

12. Perubahan Berat Badan

Penambahan berat badan selama kehamilan bervariasi antara ibu yang satu dengan ibu yang lainnya. Kenaikan berat badan selama hamil berdasar usia kehamilan 10 minggu sebesar 600 gr, 20 minggu sebesar

4000 gram, 30 minggu sebesar 8500 gram, dan 40 minggu sebesar 12.500 gram. Pada kehamilan trimester III terjadi penambahan berat badan 0,5 kg/minggu atau sebesar (8-15 kg).

Perubahan berat badan dirasakan ibu semakin bertambah di usia kehamilan akhir hal ini karena pada trimester akhir akan semakin bertambahnya perubahan mulai dari berat badan bayi di dalam kandungan, peningkatan volume darah, peningkatan cadangan lemak di tubuh selama hamil, peningkatan volume cairan, payudara semakin lebih besar, rahim semakin lebih besar, serta berat cairan ketuban dan berat plasenta yang menyebabkan berat badan ibu semakin meningkat (Syaiful et al, 2019).

13. Gangguan pola tidur

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III disebabkan oleh perubahan fisik dan perubahan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah pada pagi hari, meningkatnya frekuensi berkemih pada malam hari, pembesaran uterus, nyeri punggung, dan pergerakan janin jika janin tersebut aktif. Selain itu, gangguan tidur timbul mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur akibat uterus yang membesar dan pernafasan akan terganggu karena diafragma tertekan ke atas karena semakin besar kehamilan.

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari kesehatan fisik, kurang

tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, kantung mata bewarna hitam, badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudang terserang penyakit. Dari kesehatan psikis, kurang tidur dapat menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi.

2.1.5 Perubahan Psikologis Trimester III

Salah satu perubahan psikologis pada kehamilan trimester III yaitu kecemasan. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang mengalami cemas akan merasa tidak nyaman dan takut, namun tidak mengetahui alasan kondisi tersebut terjadi (Syarif et al, 2019).

Pada kehamilan trimester III perasaan takut akan muncul pada ibu hamil. Ibu mungkin akan merasa cemas dengan kehidupan bayi dan dirinya sendiri. Ibu khawatir bayinya lahir tidak normal, takut akan persalinan (nyeri, kehilangan kendali, rasa sakit dan bahaya fisik yang akan timbul pada saat melahirkan. Selain itu, ibu juga akan merasa tidak sabar menunggu kehadiran bayinya, khawatir akan bayinya yang akan segera lahir sewaktu-waktu, dan bersikap lebih melindungi bayinya dan menghindari orang atau benda yang dianggap membahayakan bayinya (Wulandari, 2021).

Pada perubahan psikologis timbulnya kecemasan pada ibu hamil trimester III berhubungan dengan kondisi kesejahteraan ibu dan bayi yang akan dilahirkan, pengalaman keguguran, rasa aman dan nyaman selama

kehamilan, penemuan jati dirinya dan persiapan menjadi orang tua, sikap memberi dan menerima kehamilan, dan dukungan keluarga (Syaiful et al, 2019).

Gejala kecemasan yang sering dirasakan ibu hamil trimester III yaitu diantaranya cemas, khawatir, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gangguan pola tidur, mimpimimpi yang menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingatkleuhan somatic, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau enghilangkan kecemasan dapat dilakukan dengan berbagai cara dianataranya yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Selain itu terdapat juga beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dianatranya dengan teknik relaksasi otot progresif, terapi pijatan, imaginery, dan terapi yoga (Syaiful et al, 2019).

2.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil

2.2.1 Pengertian

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Kepuasan tidur pada masa kehamilan berkurang khususnya pada trimester ketiga, hal ini diakibatkan kondisi fisik ibu hamil yang menyebabkan sulitnya mendapatkan tidur yang dalam. Ketidakpuasan tidur disebabkan tidur yang tidak melewati seluruh tahapan normal dalam tidur (Asmadi, 2018).

Kesulitan tidur sering terjadi pada masa kehamilan karena pikiran aktif merasa tidak mampu mengendalikan stress bahkan depresi yang dialami berhubungan dengan perubahan fisik terutama pada trimester ketiga (Asmadi, 2018).

Teori Bobak menyatakan bahwa trimester ke tiga adalah tahap tidur yang paling tidak nyaman dari kehamilan, dengan meningkatnya frekuensi dari buang air kecil, ketidak mampuan untuk merasa nyaman dan gangguan psikis seperti kecemasan dalam menghadapi persalinan. (Wardani, et al. 2018).

2.2.2 Kebutuhan Tidur Ibu Hamil

Kondisi fisik yang dipengaruhi hormon kehamilan membuat ibu hamil cenderung cepat merasa lelah dan lesu. Selain itu juga, ibu hamil harus menjaga kondisi janin agar tetap sehat sehingga tidak boleh terlalu capai saat beraktivitas. Organ dalam tubuh seperti jantung bekerja lebih keras saat kehamilan untuk menjaga agar aliran darah ke janin tetap lancar, begitu pun dengan ginjal yang bekerja lebih keras untuk memproses sisa metabolisme dalam tubuh. Oleh karena itu, kebutuhan tidur ibu hamil lebih banyak dibanding biasanya. Selain tidur selama 8 jam pada malam hari, sebisa

mungkin ibu hamil juga tidur siang minimal 1 hingga maksimal 3 jam untuk mengembalikan stamina yang habis selama aktivitas siang hari (Asmadi, 2018).

2.2.3 Faktor-faktor Gangguan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil

Keadaan kehamilan ada kondisi dimana ibu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang pesat terutama pada saat trimester ke III. Ibu hamil mengalami kekhawatiran proses persalinan, posisi tidur yang tidak nyaman, gerakan janin didalam hari membuat ibu mengalami insomnia dan gangguan tidur mencapai puncaknya pada trimester ini. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil, diantaranya: (Widatiningsih, 2017).

1) Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan tidur diantaranya ketidaknyamanan fisik seperti rasa sakit selama kehamilan yang dialami oleh ibu hamil.

Gangguan kenyamanan fisik merupakan sensasi tubuh yang dirasakan ibu hamil. Gangguan kenyamanan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil akan semakin berat sejalan dengan usia kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Ibu hamil trimester III pada penelitian ini mengalami gangguan kenyamanan fisik ringan seperti sering buang air kecil, nyeri pinggang maupun cepat lelah yang tidak mengganggu aktivitas ibu hamil. Hasil penelitian Mariyam (2017) pada gangguan kenyamanan fisik terdapat nilai kekuatan hubungan yang menunjukkan

nilai 0,363 yang artinya terdapat hubungan rendah antara gangguan kenyamanan fisik dan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Sukorini, 2017).

2) Stress Psikologis

Kondisi psikologis pada ibu hamil dapat menjadi salah satu hal yang mempengaruhi tidur. Rasa cemas, khawatir yang dialami selama masa kehamilan adalah salah satu penyebab psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Yantina, 2020).

3) Lingkungan

Lingkungan dapat menghambat proses tidur dan menyebabkan penurunan kualitas tidur. Stimulus lingkungan seperti suhu dan kebisingan dapat menjadi salah satu contoh stimulus lingkungan yang dapat menghambat tidur. Suara gaduh yang ditimbulkan dari suara kendaraan bermotor dan suara-suara lainnya termasuk kedalam suara-suara yang dapat mengganggu kenyamanan.

Pencahayaan juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur, semakin minim pencahayaan saat tidur (gelap) maka akan semakin baik juga kualitas tidur.

Hasil penelitian Palifiana (2018) hasil analisis data diketahui bahwa (67,6%) mengatakan bahwa lingkungan di sekitar tempat tidur dalam kategori tidak nyaman hal ini disebabkan karena suaminya kadang mendengkur, ibu harus sering bangun untuk mematikan tv dan membuatkan susu untuk anak pertamanya, selain itu ibu mengatakan

tidak bisa tidur jika lampu kamar tidak dimatikan dan apabila suhu kamar terlalu panas (Palifiana et al, 2018).

4) Aktifitas Fisik

Wanita hamil yang membatasi aktifitasnya selama masa kehamilan dan cenderung tidak melakukan olahraga memiliki resiko lebih tinggi untuk kesulitan tidur nyenyak di malam hari. Aktifitas fisik dan olahraga tetap diperlukan oleh wanita hamil, hal tersebut juga membantu wanita hamil untuk bisa tidur lebih nyenyak dan cenderung memiliki kualitas tidur yang baik. Kurang beraktifitas dan berolahraga dapat memicu seseorang menjadi sulit memasuki fase kedalaman tidur atau tidur yang dalam.

Salah satu aktifitas fisik yang bisa dilakukan oleh ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil sehingga memiliki prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. latihan senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Senam hamil biasanya dimulai saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu sekitar usia 28-30 minggu kehamilan (Palifiana et al, 2018).

2.2.4 Dimensi Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa dimensi yang seluruhnya dapat tercangkup dalam PSQI. Menurut

Busye, dkk (1989, dalam Nashori, et al 2017) Dimensi tersebut antara lain: (Nashori et al. 2017).

1. Kualitas tidur subjektif

Evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

2. Latensi tidur

Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

3. Durasi tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.

4. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur.

Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%.

5. Gangguan tidur

Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidurbangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang.

6. Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya.

7. Disfungsi di siang hari

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas.

2.2.5 Pengukuran Kualitas Tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subjektif, latansi tidur, durasi tidur, lama tidur

efektif di tempat tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di siang hari (Nashori et al, 2017).

Kusioner PSQI mengukur kualitas tidur terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*). Penilaian kuesioner adalah total nilai PSQI ≤ 5 maka kualitas tidur baik, sebaliknya jika total PSQI > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk (Nashori et al. 2017).

2.3 Ketidaknyamanan Fisik Kehamilan Trimester III

2.3.1 Ketidaknyamanan Fisik Kehamilan Trimester III

Perubahan fisik yang dialami ibu hamil trimester III akan mengakibatkan ketidaknyamanan fisik. Kondisi ini sering dialami ibu hamil trimester III diantaranya yaitu: (Syaiful et al, 2019).

1. Nyeri punggung bawah

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada kehamilan trimester III. Nyeri punggung merupakan nyeri di bagian lumbar, lumbosacral, atau di daerah leher. Nyeri punggung disebabkan oleh regangan otot atau tekanan pada saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung. Nyeri tersebutlah yang menyebabkan reaksi reflektorik pada

otot-otot lumbodorsal terutama pada otot erector spine pada L4 dan L5 sehingga terjadi peningkatan tonus yang terlokalisir. Nyeri yang dirasakan dengan intensitas tinggi dan kuat biasanya akan menetap kurang lebih 10-15 menit kemudian hilang timbul lagi (Syaiful et al, 2019).

Nyeri punggung bawah merupakan masalah otot dan tulang yang sering dialami dalam kehamilan yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Nyeri punggung bawah dihubungkan dengan lordosis yang diakibatkan karena peningkatan berat uterus yang menarik tulang belakang keluar dari garis tubuh.

Nyeri punggung bawah biasanya akan meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan pada trimester III. Hal ini dikarenakan berat uterus yang semakin membesar dan postur tubuh secara bertahap mengalami perubahan karena janin membesar dalam abdomen sehingga untuk mengompensasi penambahan berat badan ini, bahu lebih tertarik ke belakang dan tubuh lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur dan dapat menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Purnamasari, 2019).

Adapun faktor yang dapat mempengaruhi nyeri punggung bawah pada ibu hamil diantaranya, berubahnya titik berat tubuh seiring dengan membesarnya rahim, postur tubuh, posisi tidur, meningkatnya hormone, kehamilan kembar, riwayat nyeri pada kehamilan lalu, dan kegemukan. Selain itu aktivitas sehari-hari (seperti duduk, bergerak, mengangkat,

membungkuk serta melakukan pekerjaan rumah tangga dan aktivitas kerja rutin) juga bisa menjadi salah satu factor penyebab nyeri punggung pada ibu hamil. Cara mengatasinya yaitu: (Purnamasari, 2019).

- 1) *Massage* daerah pinggang dan punggung
- 2) Hindari memakai sepatu/sandal hak tinggi
- 3) Gunakan bantal sewaktu tidur untuk meluruskan punggung
- 4) Tekuk kaki daripada membungkuk ketika mengangkat apapun
- 5) Lebarkan kedua kaki dan tempatkan satu kaki sedikit didepan kaki yang lain saat menekukkan kaki, sehingga terdapat jarak yang cukup saat bangkit dari posisi setengah jongkok.

2. Edema ekstremitas bawah (bengkak pada kaki)

Kaki bengkak atau edema di kaki saat hamil kerap dialami oleh sebagian besar ibu hamil terutama pada kehamilan trimester kedua dan ketiga. Edema dapat terjadi karena beberapa faktor selama kehamilan, yaitu perubahan hormon, kebiasaan berdiri terlalu lama, aktivitas berlebih saat hamil, pola makan rendah kalium dan tinggi garam, serta konsumsi kafein yang tinggi.

Terjadinya edema sering disebabkan karena meningkatnya perubahan hormon estrogen, sehingga dapat meningkatkan retensi cairan. Peningkatan retensi cairan ini berhubungan dengan perubahan fisik yang terjadi pada kehamilan trimester akhir, yaitu semakin membesarnya uterus seiring dengan penambahan berat badan janin dan usia kehamilan. Selain itu, peningkatan berat badan akan menambah

beban kaki untuk menopang tubuh ibu. Hal ini akan memicu terjadinya gangguan sirkulasi pada pembuluh darah balik di kaki yang berdampak pada munculnya edema (Junita et al., 2018).

Cara mengatasinya:

- 1) Ganjal kaki dengan bantal saat duduk atau tidur guna memperbaiki sirkulasi darah.
- 2) Tidur dengan posisi berbaring miring ke kiri
- 3) Olahraga secara rutin, seperti berenang atau berjalan kaki
- 4) Hindari duduk atau berdiri terlalu lama
- 5) Hindari aktivitas fisik yang terlalu berat

3. Hiperventilasi dan Sesak Nafas

Peningkatan jumlah progesteron selama kehamilan memengaruhi langsung pusat pernafasan untuk menurunkan kadar karbondioksida dan meningkatkan kadar oksigen. Hiperventilasi akan menurunkan kadar dioksida. Uterus membesar dan menekan diafragma sehingga menimbulkan rasa sesak. Cara mengatasinya: (Suryani, 2018).

- 1) Bantu cara mengatur pernapasan
- 2) Posisi berbaring dengan semifowler
- 3) Latihan napas melalui senam hamil
- 4) Tidur dengan bantal yang tinggi
- 5) Hindari makan terlalu banyak

4. Peningkatan frekuensi berkemih

Frekuensi kemih meningkat pada trimester III karena terjadi efek lightening. Lightening yaitu bagian presentasi akan menurun masuk kedalam panggul dan menimbulkan tekanan langsung pada kandung kemih. Peningkatan frekuensi berkemih disebabkan oleh tekanan uterus karena turunnya bagian bawah janin sehingga kandung kemih tertekan, kapasitas kandung kemih berkurang dan mengakibatkan frekuensi berkemih meningkat (Megasari, 2019).

Pada trimester III kandung kemih tertarik keatas dan keluar dari panggul sejati ke arah abdomen. Uretra memanjang sampai 7,5 cm karena kandung kemih bergeser kearah atas. Kongesti panggul pada masa hamil ditunjukkan oleh hiperemia kandung kemih dan uretra. Tonus kandung kemih dapat menurun. Hal ini memungkinkan distensi kandung kemih sampai sekitar 1500 ml. Pada saat yang sama pembesaran uterus menekan kandung kemih, menimbulkan rasa ingin berkemih meskipun kandung kemih hanya berisi sedikit urine. Cara mengatasinya: (Megasari, 2019).

- 1) Latihan kegel
- 2) Ibu hamil disarankan tidak minum 2-3 jam sebelum tidur
- 3) Kosongkan kandung kemih sesaat sebelum tidur. Namun agar kebutuhan air pada ibu hamil tetap terpenuhi, sebaiknya minum lebih banyak di siang hari.

5. Nyeri ulu hati saat hamil (*Heartburn*)

Nyeri ulu hati saat hamil atau sering disebut dengan *heartburn* biasanya terjadi pada kehamilan periode trimester II dan III. Gangguan ini sering disebut juga naiknya asam lambung, dimana ibu merasakan sensasi panas pada ulu hati akibat isi perut yang naik dari dalam. Penyebab *heartburn* yaitu saat hamil plasenta memproduksi hormone progesterone yang juga membuat katup yang memisahkan ulu hati dan perut menjadi rileks, karena itu asam lambung bisa merambat naik ke perut dan menyebabkan rasa panas yang mengganggu. Cara mengatasinya yaitu dengan:

- 1) Hindari makanan yang menyebabkan reaksi pada lambung, seperti minuman bersoda, makanan asam, makanan berlemak, makanan pedas, dan makanan yang penuh bumbu.
- 2) Hindari kopi dan coklat yang bisa memicu naiknya asam lambung.
- 3) Mengonsumsi lebih banyak makanan berserat.

6. Kram kaki

Kram kaki merupakan kontraksi otot yang memendek atau kontraksi sekumpulan otot yang terjadi secara mendadak dan singkat, yang biasanya menyebabkan nyeri. Kram kaki dapat disebabkan oleh kurang mengonsumsi kalsium, kurang aliran darah ke otot, kelelahan dan dehidrasi, serta kurangnya gizi selama kehamilan. Pada ibu hamil trimester III terjadi karena berat badan atau rahim ibu yang bertambah besar sehingga terjadi gangguan asupan oksigen yang membuat aliran darah tidak lancar dan menimbulkan rasa nyeri pada kaki. Kram kaki yang dirasakan biasanya menyerang pada malam hari selama 1-2 menit.

Hal itu terjadi juga karena bayi mengambil sebagian besar gizi ibu sehingga meninggalkan sedikit untuk ibunya.

Kondisi kram kaki akan meningkat dialami oleh ibu hamil trimester III hal ini karena adanya perubahan hormone dimana usia kehamilan semakin bertambah maka tubuh ibu akan semakin banyak menghasilkan hormone relaxin, yang memungkinkan ligament ibu untuk meregang selama kehamilan dan persalin. Namun jika hormone relaxin berlebihan menyebabkan postur dan pusat gravitasi ibu bergeser, akibatnya saraf akan terjepit yang menyebabkan nyeri, kram dan kesemutan pada kaki, paha hingga punggung (Susanti et al., 2022)

Cara mengatasinya:

- 1) Saat kram terjadi, yang harus dilakukan adalah melemaskan seluruh tubuh terutama bagian tubuh yang kram. Dengan cara menggerak-gerakan pergelangan tangan dan mengurut bagian kaki yang terasa kaku.
- 2) Pada saat bangun tidur, jari kaki ditegakkan sejajar dengan tumit untuk mencegah kram mendadak.
- 3) Kompres hangat pada kaki
- 4) Banyak minum air putih
- 5) Ibu sebaiknya istirahat yang cukup

7. Varises

Varises biasanya menjadi lebih jelas terlihat seiring dengan usia kehamilan, peningkatan berat badan, dan lama waktu yang dihabiskan

dalam posisi berdiri. Tekanan femoralis makin meningkat seiring dengan tuanya kehamilan. Cara mengatasinya: (Wulandari, 2021).

- 1) Hindari menggunakan pakaian ketat
- 2) Hindari berdiri lama
- 3) Sediakan waktu istirahat untuk mengelevasi kaki secara teratur
- 4) Lakukan latihan ringan dan berjalan secara teratur menggunakan bantalan karet
- 5) Lakukan latihan kegel untuk mengurangi varises vulva atau haemoroid untuk meningkatkan sirkulasi
- 6) Lakukan mandi hangat yang menenangkan

8. Hemoroid (wasir)

Hemoroid merupakan pelebaran vena dari anus. Pada saat hamil adanya peningkatan hormon-hormon kehamilan yang mengakibatkan volume darah bertambah dan mengakibatkan pembuluh darah menjadi melebar, sehingga pembuluh darah yang melebar tersebut dapat menyebabkan wasir atau hemoroid. Selain itu, pada ibu hamil terjadi peningkatan hormon progesteron, progesteron mempunyai efek yang membuat relaksasi otot termasuk gerakan ususnya yang jadi lambat, akibat gerakan usus yang lambat mengakibatkan buang air besar menjadi susah dan mengharuskan Ibu Hamil mengejan saat buang air besar. Cara menghindari hemoroid pada ibu hamil: (Putri, 2021).

- 1) Ibu hamil harus banyak makanan berserat seperti buah, sayuran dan minum air putih yang banyak.

- 2) Melakukan olahraga seperti senam hamil, senam kegel karena bisa membantu untuk memperkuat otot-otot di daerah panggul.
- 3) Bila mungkin gunakan jari untuk memasukkan kembali hemoroid ke dalam anus dengan pelan-pelan

9. Kontipasi (sembelit)

Konstipasi pada ibu hamil dapat terjadi karena adanya peningkatan hormon progesteron pada ibu ketika menjalani masa kehamilan. Hormon progesterone memengaruhi cara kerja usus yang menjadi lebih lambat. Cara mengatasinya: (Putri, 2021).

- 1) Asupan cairan yang adekuat, yakni minum air minimal 8 gelas/ hari (ukuran gelas minum)
- 2) Istirahat cukup. Hal ini memerlukan periode istirahat pada siang hari
- 3) Minum air hangat saat bangkit dari tempat tidur untuk menstimulasi peristaltik
- 4) Makan-makanan berserat dan mengandung serat alami
- 5) Miliki pola defikasi yang baik dan teratur
- 6) Lakukan latihan secara umum, berjalan setiap hari, pertahankan postur tubuh yang baik, mekanisme tubuh yang baik, latihan kontraksi otot abdomen bagian bawah secara teratur.

10. Kesemutan dan Baal pada jari

Kesemutan atau mati rasa adalah salah satu keluhan yang ibu hamil paling sering muncul saat bangun di pagi hari atau saat akan tidur di malam hari. Pada umumnya dirasakan pada pertengahan atau menjelang

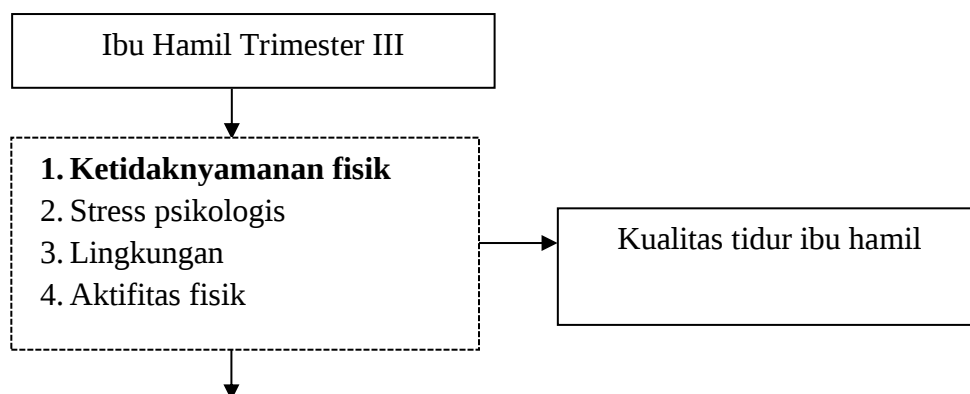
akhir kehamilan. Pada dasarnya, penyebab sering kesemutan dan baal pada jari adalah perubahan bentuk tubuh, penumpukan air yang menyebabkan pembengkakan pada tangan dan kaki, ketegangan otot, serta tekanan rahim yang semakin tinggi dan menghambat aliran darah ke beberapa saraf. Cara mengatasinya: (Wulandari, 2021).

- 1) Melakukan pijatan lembut pada area yang kesemutan
- 2) Melakukan peregangan
- 3) Menghangatkan tubuh saat udara dingin, terutama kaki dan tangan dengan berendam atau mandi air hangat.
- 4) Mengenakan alat bantu *hand splint* saat tidur untuk menjaga agar pergelangan tangan tidak menekuk dan aliran darah tetap lancar.
- 5) Berolahraga ringan dengan teratur, seperti berjalan kaki atau berenang agar sirkulasi darah berjalan lancar.

2.4 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual

Hubungan Ketidaknyamanan Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cikakak Pelabuhanratu Kabupaten Sukabumi



Ketidaknyamanan Fisik yang dialami ibu hamil Trimester III terjadi pada perubahan anatomis dan fisiologis kehamilan Trimester III:

1. Uterus
2. Payudara
3. Sistem Integumen
4. Sistem Kardiovaskular
5. Sistem Respirasi
6. Sistem Pencernaan
7. Sistem Perkemihan
8. Sistem Muskuloskeletal
9. Perubahan pada sistem Metabolik
10. Perubahan berat badan

Sumber: (Susanti et al., 2022), (Syaiful et al, 2019). (Widatiningsih, 2017)