

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (2020) secara global pravelensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%, pravelensi gangguan tidur pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1%.

Kurangnya kualitas tidur merupakan salah satu bentuk ketidaknyamanan yang umum dirasakan oleh ibu hamil, terutama yang sudah memasuki usia kehamilan trimester III (Azzahra et al., 2023). Penurunan kualitas tidur ibu hamil dapat disebabkan oleh kecemasan ibu dalam menghadapi persalinan, kecemasan sering mengganggu tidur, penurunan kualitas tidur ibu hamil dapat menyebabkan penurunan kondisi pada ibu hamil yaitu ibu hamil mudah lelah, berkurangnya konsentrasi hingga mudah emosional (Rahayu, Hapitria, & Widiyanti, 2021).

Pravelensi gangguan tidur ibu hamil trimesnter III di Indonesia berkisar pada tahun 2020 yaitu 64-76% (Kementerian RI,2022). Bidan memiliki peran sangat penting dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Karena setiap wanita yang mengalami fase kehamilan akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis, perubahan-perubahan tersebut sangat membutuhkan perhatian khusus terutama pada trimester ke III sebab usia kehamilan semakin bertambah, serta pada trimester III perubahan selama kehamilan dapat memicu gangguan kenyamanan ibu hamil. Gangguan kenyamanan selama kehamilan mempengaruhi kualitas tidur dan pemenuhan aktivitas sehari-hari

(Mastryagung et al., 2022). Dampak dari kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yaitu peningkatan darah, yang berpotensi menyebabkan preeklamsia, dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur ibu hamil. Tekanan darah tinggi dan kadar protein dalam urine adalah tanda gangguan kehamilan yaitu preeklamsia. Kondisi ini dapat membahayakan organ lain seperti ginjal, hati, dan mata dan dapat menyebabkan kematian. Preeklamsia tidak hanya berbahaya bagi ibu, tetapi juga berbahaya bagi bayi yang dikandung (Zaini Miftach, 2024).

Berdasarkan profil kesehatan Sumatera Utara diperoleh Angka kematian Ibu (AKI) hingga juli 2021 mencapai 119 kasus dan angka kematian bayi baru lahir 299 kasus (Dinkes Sumut, 2021). Masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering disampaikan oleh ibu hamil yang berdampak pada penurunan kinerja kerja secara signifikan (Wang et al., 2020). Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdampak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur (Kundarti et al., 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan (Hegart et al., 2019) menjelaskan terdapat teknik mengatasi kesulitan mencapai rasa nyaman tidur atau kualitas tidur yang baik yaitu dengan cara hipnoterapi. Hipnoterapi dapat membuat ibu hamil lebih tenang karena dapat menghasilkan hormon melatonin yang dipengaruhi oleh penurunan gelombang otak, lalu turun kebawah masuk kedalam gelombang delta. Pada saat berada di gelombang delta, otak akan menghasilkan hormon serotonin yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Li & Ren, 2021).

Pada penelitian kali ini, peneliti memilih tempat Praktek Bidan Helena sebagai tempat penelitian. Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti

di Praktek Bidan Helena Desa Suka Maju Indah Kecamatan Sunggal, didapatkan dari bulan Juli sampai Oktober 2024 sebanyak 32 dari 40 ibu hamil trimester III yang berkunjung ke PMB mengalami gangguan kualitas tidur terutama pada malam hari. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mencari tahu apakah ada pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas yang menjadi rumusan masalah penelitian ini adakah pengaruh self hypnosis kualitas tidur ibu hamil trimester III?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Helena Sinaga Sukamaju.

2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III di Klinik Helena Sinaga Sukamaju.
2. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan self hypnosis di Klinik Helena Sinaga Sukamaju.
3. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan self hypnosis di Klinik Helena Sinaga.
4. Mengetahui pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Helena Sinaga Sukamaju.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menambah referensi yang dapat digunakan oleh mahasiswa untuk menambah pengetahuan mengenai pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Bagi Lahan Praktik

Dapat dijadikan sebagai informasi tentang pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam memahami pengaruh self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3.

E. Keaslian Skripsi

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Nama Tahun	Judul	Metodeologi dan Sampel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Rini Amelia	Pengaruh Hypnotis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri “E” Kota Padang Tahun 2022	Metode desain <i>pre experimeental one group pre test post test</i> . Teknik pengambilan sampel yaitu dengan <i>probality sampling</i> dengan pendekatan <i>simple random sampling</i>	Hasil uji man witney adalah <i>p-value</i> sebesar 0,0001 ($>0,05$) artinya terdapat perbedaan yang bermakna terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III	Lokasi dan Waktu penelitian.
Fani Fadila	Pengaruh SelfHypnopregnancy Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumberpucung Tahun 2020	Metode desain <i>pre experimental</i> Teknik pengambilan sampel yaitu dengan <i>purposive sampling</i> ..	Hasil penelitian ini menggunakan hasil uji statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan $p\text{-value} = 0,000$, dengan nilai $\alpha = 0,05$ ($\rho < \alpha$), berarti ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi <i>Selfhypnopregnancy</i> terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sumberpucung	Lokasi dan Waktu Penelitan

Nama	Judul	Metodeologi dan Sampel Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Salsabila Syifa Azzahra	Pengaruh Self Hypnosis Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di PMB Yulis Aktriani S.Tr.Keb Tahun 2023	Metode desain <i>pre experimeental one group pre test post test</i> . Teknik pengambilan sampel yaitu dengan <i>purposive sampling</i> dan menggunakan uji analisis <i>Wilcoxon</i> .	Hasil uji analisis statistik menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> dengan <i>p-value</i> sebesar 0,180 ($>0,05$) menunjukkan bahwa ada pengaruh antara self hypnosis terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester III.	Lokasi dan Waktu Penelitian
Nunung Wadah	Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Sumbarsari Kabupaten Jember	Metode penelitian menggunakan desain <i>Pre experimental</i> dengan <i>Intact-Group Comparison</i> . Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik <i>Probability sampling</i> dengan pendekatan <i>Simple random Sampling</i> .	Hasil uji <i>Man Witney</i> dengan nilai $p < \alpha$ ($\alpha = 0,05$). Nilai $p = 0,0001$ yang dapat disimpulkan dalam statistik terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas sumbarsari.	Lokasi dan Waktu Penelitian