

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan yang paling penting bagi ibu hamil adalah kualitas tidur yang cukup. Kualitas tidur apabila belum terpenuhi akan berpengaruh terhadap Kesehatan janin. Gangguan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh meningkatnya frekuensi berkemih, sesak nafas dan nyeri punggung. Maka dari itu ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur juga diperlukan untuk ibu hamil yang memasuki trimester II dan trimester III. Untuk mengatasi keluhan tersebut diperlukan adanya aktivitas fisik pada ibu hamil berupa senam hamil (Kusnaningsih et al., 2023).

WHO (2021) jumlah prevalensi gangguan tidur ibu hamil yang biasa disebut insomnia di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Di Indonesia gangguan tidur ibu hamil pada tahun 2020 prevalensinya sekitar 64% dengan 28% diantaranya ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 30% mengalami preeklamsia (Kemenkes, 2021). (Patria et al., 2024).

Ibu hamil akan mengalami perubahan pada system reproduksi yang bersifat fisiologis dan terkadang bersifat patologis. Perubahan fisiologis pada ibu hamil seperti peningkatan kadar progesterone dan proklatin, peningkatan berat badan, Gerakan janin, mual – mual dan distensi kandung kemih yang dapat berpotensi menyebabkan gangguan tidur wanita hamil menjadi buruk (Kualitas et al., 2022).

Perubahan psikologis yang sering dialami secara umum pada semua ibu hamil yaitu adanya perasaan khawatir, mudah emosi, cemas karena takut bertambahnya berat badan dan perasaan takut untuk menghadapi persalinan (Irfan, 2022).

Menurut Kemenkes RI 2022, dampak dari kualitas tidur yang menurun pada ibu hamil jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan dikhawatirkan akan membuat bayi memiliki berat badan lahir rendah (BBLR) saat lahir, perkembangan saraf tidak seimbang, lahir premature dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi. Berdasarkan data yang dilaporkan dari 34 provinsi kepada Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, pada tahun 2021 terdapat 3.632.252 bayi baru lahir yang dilaporkan ditimbang berat badannya (81,8%). Sementara itu, dari bayi baru lahir yang ditimbang terdapat 111.719 bayi BBLR (2,5%). Jumlah bayi BBLR ini menurun dibandingkan tahun sebelumnya, yaitu 129.815 bayi (3,1%). Kematian bayi usia 0-28 hari yang disebabkan karena BBLR di Indonesia sebanyak 6945 bayi, sedangkan kejadian di Jawa Tengah sebesar 1149 (Puji Astuti, 2023).

Menurut data Provinsi Sumatera Utara persentase cakupan pelayanan K4 ibu hamil menurut Kabupaten/kota di provinsi Sumatra Utara tahun 2023 menunjukkan bahwa Kabupaten Deli Serdang memiliki cakupan K4 tertinggi sebesar 96,23%, diikuti Langkat

sebesar 95,79% dan Batu Bara sebesar 94,67%, sedangkan Kabupaten/kota dengan cakupan K4 pada ibu hamil terendah adalah Kota Gunung Sitoli sebesar 58,55%, Kabupaten Nias Selatan sebesar 58,05% dan Kabupaten Samosir 59,10% (Siahaan et al., 2024).

Berdasarkan dari uraian data diatas, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu hamil Trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas , rumusan masalah yang di dapat yaitu “Bagaimana Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rutinitas senam hamil ibu di wilayah kerja Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja

Puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

- c. Untuk mengetahui hubungan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu di wilayah kerja puskesmas Bandar Khalipah Kabupaten Deli Serdang tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan sehingga senam hamil dapat dijadikan alternative dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil Trimester II dan trimester II dan III.

2. Bagi Tempat

Penelitian ini dapat diharapkan memberikan informasi dan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan terutama bidan sehingga mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan trimester III.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai salah satu masukan dalam peningkatan mutu pelayanan kesehatan terutama untuk program ibu hamil.

4. Bagi penelitian lain

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi peneliti

lain untuk penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Skripsi

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Judul peneliti & Jurnal	Penulis (tahun)	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
Hubungan senam hamil dengan rasa nyaman tidur pada ibu hamil trimester III	Riandini Alita, 2020	Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan peneliti kuantitatif, menggunakan metode <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan 36,7% yang memiliki rasa nyaman tidur dan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Hasil uji statistik didapatkan terdapat hubungann antara senam hamil dengan rasa nyaman tidur pada ibu hamil trimester III ($p\text{-value} = 0,000$)	Perbedaanny a dengan peneliti ini adalah teknik yang diteliti yang tidak menggunakan teknik purposive sampling.
Hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa pecalungan	Agustina riftianggi, 2022	Jenis penelitian ini adalah survey analitik, menggunakan metode crossectional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil dengan nilai $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$.	Perbedaanny a dengan peneliti ini adalah tempat dan waktu
Hubungan senam yoga terhadap	Fathia nurul rahma, 2023	Jenis penelitian menggunakan metode single	Hasil penelitian menunjukkan	Perbedaan dengan peneliti ini

kualitas peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III		case research dengan desain B – A – B.	adanya hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil	adalah tempat dan waktu peneliti
Penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Plumbungan	Alvita damayanti, 2023	jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat	Hasil penelitian penerapan menunjukkan bahwa sesudah dilakukan penerapan senam hamil selama 4 kali pertemuan dalam waktu 2 minggu selama $\pm$ 15-20 menit terjadi peningkatan tingkat kualitas tidur pada kedua responden.	Perbedaan dengan peneliti ini adalah tidak menggunakan teknik purposive sampling
Hubungan senam hamil untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Tugirah Kebumen	Nella Fany Destiana, 2021	Jenis penelitian studi kasus (case study). Data diperoleh dari observasi dan studi kepustakaan	Setelah dilakukan penerapan selama tiga minggu, terjadi peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.	Perbedaan dengan peneliti ini adalah tidak menggunakan teknik purposive sampling