

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kehamilan

A.1 Pengertian

Kehamilan dapat diartikan sebagai masa dimana terjadi perubahan yang dramatis baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan dramatis ini menyebabkan beberapa keluhan pada kehamilan, terutama keluhan gangguan tidur.(Astrid Firasari Dewi, 2023). Gangguan tidur tersebut lebih sering dikeluhkan pada kehamilan trimester ketiga karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, banyak buang air kecil dan spontan bangun dari tidur, selain itu juga disebabkan oleh gerakan janin, nyeri ulu hati, kram pada tungkai, kelelahan dan sulit tidur (Dwi Wahyunita et al., 2024).

Terkait adanya perubahan fisik pada ibu hamil dimana salah satunya yaitu beban berat pada abdomen akan mengakibatkan terjadinya perubahan sikap tubuh yang dapat membuat ibu merasakan kelelahan sehingga memerlukan waktu untuk istirahat dan tidur dengan cukup. Hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk kualitas tidurnya (Luvi Anasari, 2022).

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil. Olahraga ini biasanya bersifat individual atau kelompok seperti senam hamil (Maria Septiana et al., 2024). Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti

senam hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan pada ibu hamil (Lansia et al., 2021).

Ibu hamil sangatlah penting melakukan senam hamil dikarenakan ibu yang tidak melakukan senam hamil dapat mengakibatkan perasaan menjadi tegang saat proses hamil ataupun saat proses persalinan nanti, dengan adanya ibu hamil yang tegang maka dapat menyebabkan system tubuh, oksigen untuk bayi juga tidak akan masuk secara maksimal. Ibu hamil yang tegang juga dapat menghambat proses persalinannya sehingga ibu perlu melakukan senam hamil supaya ibu bisa menjadi lebih rileks mulai dari kehamilan sampai dengan proses persalinannya (Hakiki & Widiyastuti, 2023).

A.2 Pembagian Waktu Kehamilan

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin. Lama kehamilan ini berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau sama dengan sembilan bulan tujuh hari). Pada trimester kehamilan umumnya mengacu pada pembagian waktu dalam 3 periode sepanjang kehamilan yaitu: trimester pertama (0-12 minggu), trimester ke dua (13-27 minggu), dan trimester ke tiga (28- 40 minggu) (Janah et al., 2023).

A.3 Dampak Perubahan Psikologis Ibu Hamil

Beberapa dampak yang mempengaruhi psikologis ibu hamil (Janiwarty Bethsaida, 2020) yaitu :

1. Sensitif

Awal penyebab wanita hamil menjadi lebih sensitif adalah faktor hormon. Reaksi wanita menjadi lebih peka, mudah tersinggung dan gampang marah. Apapun perilaku ibu hamil sering dianggap kurang menyenangkan. Perubahan ini pasti berakhir, jangan sampai perubahan ini merusak hubungan suami istri menjadi tidak harmonis. Oleh sebab itu, keadaan ini sudah sepantasnya dipahami suami dan jangan membalas dengan kemarahan karena akan menambah perasaan tertekan. Perasaan tertekan akan berdampak buruk dalam perkembangan fisik dan psikis bayi.

2. Cenderung Malas

Penyebab wanita hamil cenderung malas tidak begitu saja terjadi, melainkan pengaruh perubahan hormon yang sedang dialaminya. Perubahan hormonal akan memengaruhi gerakan tubuh ibu, seperti gerakannya yang semakin lamban dan cepat merasa letih. Keadaan ini membuat ibu hamil cenderung menjadi malas.

3. Minta Perhatian Lebih

Perilaku ibu hamil akan menunjukkan sikap ingin diperhatikan. Terkadang kondisi ini mengganggu, terutama jika pasangan (suami) kurang memiliki sikap perhatian atau berperilaku temperamental. Perlu diketahui bahwa biasanya wanita hamil akan tiba-tiba menjadi orang yang manja dan ingin selalu diperhatikan. Perhatian yang diberikan suami walaupun sedikit apapun akan berdampak memicu tumbuhnya perasaan aman dan pertumbuhan janin lebih baik.

4. Gampang cemburu

Tidak jarang, sifat cemburu ibu hamil terhadap suami pun mulai tanpa alasan, seperti jika pulang kerja telat sedikit, ibu mulai bertanya macam-macam. Sifat kecemburuannya meningkat. Faktor penyebabnya ialah perubahan hormonal dan perasaan tidak percaya atas perubahan penampilan fisiknya. Dia mulai meragukan kepercayaan pada suaminya, seperti takut ditinggalkan suami atau suami pacaran lagi. Suami harus memahami kondisi istri dan melakukan komunikasi terbuka dengan istri.

5. Ansietas (Kecemasan)

Ansietas menggambarkan rasa kecemasan, khawatir, gelisah dan tidak tenang yang disertai dengan gejala fisik. Ansietas merupakan bagian dari respon emosional terhadap

penilaian individu yang subjektif yang keadaannya dipengaruhi alam bawah sadar.

6. Insomnia (sulit tidur)

Sulit tidur adalah gangguan tidur yang diakibatkan gelisah atau perasaan tidak tenang, kurang tidur atau sama sekali tidak bisa tidur. Gangguan tidur selalu menyerang ibu hamil tanpa alasan yang jelas. Gangguan tidur lebih banyak berkaitan dengan masalah psikis, seperti rasa kekhawatiran.

Sulit tidur sering terjadi pada ibu-ibu hamil pertama kali atau kekhawatiran menjelang kelahiran. Gejala-gejala insomnia ibu hamil dilihat dari sulit tidur, tidak bisa memejamkan mata dan selalu terbangun pada dini hari.

Dampak buruk dari sulit tidur (kekurangan tidur) bagi kesehatan ialah:

- a. Dapat menghambat fungsi hormonal dan depresi .
- b. Cenderung melakukan kesalahan dalam beraktivitas, menjadi tidak sabar (jengkel) saat menunggu, merasa kecewa.
- c. Mengalami gangguan pembelajaran verbal.
- d. Gangguan memori.
- e. Gangguan artikulasi bicara.
- f. Mengalami ketidakteraturan dalam selektif aktivitas.
- g. Terganggunya dalam pengambilan keputusan.
- h. Gangguan pada penginderaan, terutama penglihatan,

pendengaran dan terganggunya fokus perhatian, sehingga ada perasaan mudah lelah dan tidak bergairah.

- i. Kondisi emosi gampang meledak, stres dan denyut jantung.
- j. Gangguan pada keterampilan motorik.

Faktor-faktor penyebab insomnia ialah stress, perubahan pola hidup, penyakit, kecemasan, depresi dan lingkungan rumah yang ramai.

B. Konsep Senam Hamil

B.1 Pengertian

Senam hamil menjadi salah satu indikator yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, pencegahan komplikasi dan masalah kesehatan maternal neonatal, tindakan tersebut dapat dilakukan secara mandiri, kolaborasi dan edukasi (Kusuma et al., 2023). Latihan senam hamil yang dilakukan secara teratur dan rutin baik ditempat latihan maupun dirumah dalam waktu senggang dapat menuntun ibu hamil kearah persalinan yang fisiologis selama tidak ada keadaan patologis yang menyertainya (Nikmah et al., 2021).

Senam hamil juga termasuk terapi latihan gerak yang diberikan pada ibu – ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik secara fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Sinaga, 2020). Latihan fisik adalah suatu bentuk aktifitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, dengan tujuan untuk

meningkatkan kebugaran, salah satu contohnya adalah melakukan senam hamil (Dewie et al., 2021).

B.2 Tujuan Senam Hamil

Berikut tujuan dari Senam Hamil (Rasumawati, 2019), yaitu :

1. Ibu hamil diharapkan siap ketika menghadapi persalinan dengan cara menguasai Teknik pernapasan agar persalinan dapat berjalan dengan lancar dan cepat.
2. Elastisitas otot – otot dinding perut akan lebih baik dan dapat mencegah atau mengatasi keluhan nyeri di bokong, di perut bagian bawah dan keluhan wasir.
3. Selama hamil ibu akan mengalami perubahan bentuk tubuh, dengan senam hamil diharapkan dapat mengurangi keluhan yang timbul akibat perubahan bentuk tubuh ibu.
4. Proses relaksasi akan baik jika melakukan latihan kontraksi dan relaksasi yang diperlukan untuk mengatasi ketegangan atau rasa sakit saat proses persalinan, hal ini bisa didapat ketika melakukan senam hamil.
5. Mencegah terjadinya KTD (Ketuban Pecah Dini).
6. Mengurangi kemungkinan lahir premature.
7. Mengurangi kecemasan dan ketegangan selama kehamilan.
8. Meningkatkan mood dan pola tidur ibu menjadi lebih baik.

B.3 Alasan Mengikuti Senam

Ada beberapa alasan untuk mengikuti senam (Anik, 2021), yaitu :

1. Senam hamil merupakan salah satu cara untuk membuat

- ibu hamil nyaman dan mudah dalam persalinan.
2. Senam hamil mengakibatkan peningkatan kadar *norepinefrin* di dalam otak, sehingga daya kerja dan mengurangi rasa tegang selama persalinan.

B.4 Indikasi

1. Semua kasus kehamilan yang sehat
2. Usia kehamilan 4 – 6 bulan dan keluhan – keluhan sudah berkurang atau hilang. Tidak dimulai saat hamil lebih dari 8 bulan. (Mufdlilah, 2019).

B.5 Kontraindikasi

Ada kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk mengikuti latihan senam hamil (anik maryunanu, 2021). Ibu hamil tersebut adalah ibu hamil dengan: Preeklamsia, Ketuban pecah dini (KPD),Perdarahan trimester II dan trimester III, Kemungkinan lahir premature, Incompeten cervix, Diabetes.

B.6 Lama Durasi Senam

Waktu yang diperlukan dalam pelaksanaan senam hamil selama 30 sampai 60 menit. Sedangkan untuk pelaksanaannya seluruh informan baik dari petugas maupun ibu hamil mengatakan kegiatan senam hamil dilakukan dua kali seminggu (Luh Ersi Tunggal Putri et al., 2022).

B.7 Cara pelaksanaan kelas ibu hamil

1. Di dalam pelaksanaan kelas ibu usahakan peserta tidak banyak, sebaik-nya antara 6 -12 orang.
2. Peserta kelas ibu sebaiknya ibu hamil dengan usia kehamilan dibatas 4 - 9 bulan, dengan alasan:
 - a. Kondisi ibu sudah kuat,
 - b. Tidak takut terjadi keguguran,
 - c. Efektif untuk melakukan senam (anik maryunanu, 2021).

B.8 Manfaat Senam Hamil

Dengan melaksanakan senam hamil secara rutin dan terukur ibu hamil mendapatkan manfaat salah satunya adalah untuk meningkatkan kualitas tidur dan ketika ibu menguasai teknik-teknik pernafasan, ibu dapat mengatur diri kepada ketenangan. Senam hamil berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester II dan III, karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil (Herdiani et al., 2019).

Tidak rutin melakukan senam hamil dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur ibu hamil. Gangguan tidur yang sering terjadi antara lain insomnia, nyeri punggung, dan kecemasan, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu dan perkembangan janin. Oleh karena itu, disarankan bagi ibu hamil untuk rutin mengikuti

senam hamil guna meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan. (Erma Puspita Sari, 2021)

B.9 Gerakan Senam Hamil

Gerakan senam hamil sebagai berikut:

- 1) Latihan I : Pembentukan Sikap Tubuh, yaitu:
 - a) Posisi berdiri badan membentuk garis tegak lurus dengan lantai.
 - b) Telapak kaki rapat dilantai lutut lurus.
 - c) Kontraksikan otot gluteus.
 - d) Kontraksikan otot abdomen.
 - e) Dada tegak terbuka leher dan kepala tegak.
 - f) Dengan kata lain: posisi berdiri dengan telapak kaki rapat,gluteus kencang, perut kencang, dada tegak terbuka, leher dan kepala tegak, membuat garis tegak lurus dengan lantai.
 - g) Posisi ini diberikan pada awal latihan, dimana merupakan posisi panggul yang baik dan janin dalam kedudukan normal.
- 2) Latihan II : Penguatan Otot Dasar Kaki, yaitu:
 - a) posisi tiduran/duduk bersandar pada kedua lengan dibelakang gerakan pergelangan kaki dorsopleksi, plantar pleksi, eversi, inversi dan sirkumduksi.
 - b) Tujuan: Melancarkan aliran darah dan lympe, yang pada akhirnya dapat mencegah bengkak, kram, dan tromboplebitis.

- c) Anjuran dilakukan sebanyak mungkin.
- 3) Latihan III : Penguatan Otot Dasar Panggul (Kegel Exercise)
- a) Posisi tidur terlentang kedua lutut ditekuk.
 - b) Kontraksikan otot gluteus maksimus.
 - c) Kontraksikan otot lapisan luar pervis/anus.
 - d) Tahan kerutan sampai 6 detik, kemudian lemaskan.
 - e) Latihan ini, menurut Dr. Arnold kegel dapat mencegah inkontinesia akibat tekanan pada abdomen.
 - f) Fokus utamanya pada otot pubococsigea di area perianal.
 - g) Tujuan latihan ini dapat meningkatkan kelenturan perineum dan saluran vagina.
- 4) Latihan IV : Penguatan Panggul dan Otot Perut.
- a) Tidur terlentang dengan kedua lutut ditekuk.
 - b) Kontraksikan otot gluteus maksimus.
 - c) Kontraksikan otot perut bagian bawah.
 - d) Punggung merapat ke lantai.
 - e) Lemaskan dengan membuat cekungan pada punggung.
 - f) Lakukan latihan 2 × 8 kali gerakan.
 - g) Tujuan latihan ini adalah dapat
 - 1. Memperkuat otot perut
 - 2. Mengurangi sakit pinggang
 - 3. Membantu postur yang benar

5) Latihan V : Latihan Pernafasan

a) Pernafasan Perut :

- 1) Posisi tidur terlentang kedua lutut ditekuk kedua tangan diatas perut
- 2) Tarik nafas perlahan-lahan melalui hidung dengan menggem- bungkan perut
- 3) Keluarkan nafas melalui mulut dengan mengempiskan perut
- 4) Dilakukan dengan frekuensi 12 - 14 x/menit
- 5) Dilakukan 8 kali gerakan setiap Latihan

b) Pernafasan Diagfragma :

- 1) Posisi sama dengan point a tetapi tangan diantara kedua diagfragma.
- 2) Perlahan-lahan menarik nafas melalui hidung dengan mengkerukan rusuk kedalam.
- 3) Keluarkan nafas melalui mulut dengan mengembangkan rusuk kesamping.
- 4) Dilakukan dengan frekuensi 12 - 14 x/menit.
- 5) Dilakukan 8 kali gerakan setiap latihan.

c) Pernafasan Dada :

- 1) Posisi sama dengan point a tetapi tangan diletakan diatas dada
- 2) Tarik nafas melalui hidung dan kembangkan dada
- 3) Keluarkan nafas melalui mulut dengan mengempiskan dada
- 4) Dilakukan dengan frekuensi 12 - 14 x/ menit

5) Dilakukan 8 kali gerakan setiap Latihan

d) Latihan Pernafasan untuk Mengedan (36 minggu) :

- 1) Posisi mengedan.
- 2) Tarik nafas diafragma dan tumpukan secara perlahan-lahan 2 x menunggu sampai his kuat.
- 3) Tarik nafas ke 3x tahan tarik kedua paha kepala diangkat mengedan kebawah seperti buang air besar selama 15 - 20 detik.
- 4) Lepaskan nafas secara perlahan-lahan.
- 5) Ulang mengedan sampai his hilang.

e) Latihan Relaksasi:

- 1) Tidur miring, lengan yang dibawah diletakan dibelakang.
- 2) Tangan yang diatas diletakan diatas bantal.
- 3) Lutut dan pergelangan kaki dibengkokkan
- 4) Secara berurutan mengkontraksikan sekelompok otot (kaki, tangan, pantat, vagina, perut, iga, muka).
- 5) Tahan sejenak dan lemaskan.
- 6) Bernafas teratur konsentrasikan pikiran pada irama nafas.
- 7) Tujuan latihan relaksasi ini adalah untuk :
 1. Mencegah kontraksi organ lain.
 2. Menghemat tenaga.
 3. Dilakukan setiap selesai latihan.
 4. Saat persalinan supaya serabut otot rahim bekerja

bebas untuk membuka serviks.

Senam hamil dapat berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III. Dengan melakukan senam hamil sebanyak 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit setiap 1 kali latihan. Dapat memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi terhadap kualitas tidur bagi ibu hamil menjadi lebih membaik (Luh Ersi Tunggal Putri et al., 2022).

Gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan relaksasi atau latihan gerakan pernafasan. Gerakan relaksasi ini menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf simpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman (Septiana, M., Sapitri, A., dan Novita, 2024).

Latihan dalam senam hamil terdiri dari pernapasan, latihan inti, latihan pernapasan dan pendinginan. Latihan-latihan gerakan pernapasan bermanfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau

luka. Gerakan inti pada senam hamil bertujuan membentuk sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh. Sedangkan Latihan pernapasan dan pendinginan dalam senam hamil merupakan suatu metode relaksasi (Lestari et al., 2024).

Latihan pernapasan dilakukan dengan cara nafas perut (menaikan perut saat menarik nafas dan mengempiskan perut saat membuang nafas dari mulut secara perlahan), Latihan nafas diapragma/iga (hirup napas melalui hidung sampai iga terasa mengembang, kemudian menghembuskan nafas melalui mulut), Latihan nafas dada (hirup nafas melalui hidung sampai dada terasa mengembang, kemudian hembuskan nafas melalui mulut). Latihan pendinginan dilakukan melalui penegangan otot-otot tertentu selama beberapa detik untuk kemudian dilepaskan (Dwi Wahyunita et al., 2024).

C. Konsep Kualitas Tidur

C.1 Pengertian

Tidur dapat diartikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang masi bisa dibangun dengan pemberian sensorik ataupun rangsangan lain. Sedangkan kualitas tidur adalah penilaian komponen tidur dari segi kualitatif dan kuantitatif. Komponen kuantitatif dari kualitas tidur adalah durasi tidur sedangkan

komponen kualitatif adalah pengukuran subjektif dari kedalaman dan perasaan setelah beristirahat penuh saat terbangun (Ardilah et al., 2023).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur yaitu, faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis berdampak dengan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidak stabilan tanda tanda vital, sedangkan dari factor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

Tidur yang cukup membuat ibu hamil jadi lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan sehat. Oleh karena itu, ibu hamil harus terpenuhi kecukupan tidurnya, yakni sekitar 7 – 8 jam perhari. Kebutuhan tidur 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 saja, sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi jika ibu hamil tidur hingga 9 jam perhari (Yantina Yuli, 2024).

C.2 Manfaat

Tidur adalah suatu keadaan yang tidak sadar diri yang relatif, dan juga keadaan yang penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih kepada urutan siklus yang berulang. Seseorang yang memiliki tidur berkualitas maka akan memberikan manfaat bagi

tubuh diantaranya yaitu mampu dalam memelihara otot jantung, memperbaiki dan menyiapkan energi untuk digunakan setelah periode istirahat (Rustikayanti et al., 2020).

C.3 Jenis-jenis Tidur

Pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu dengan gerakan bola mata cepat (*Rapid Eye Movement* – REM), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat (*Non – Rapid Eye Movement* – NREM)

a) Tidur REM

Adalah tidur dalam kondisi aktif. Hal tersebut bisa diartikan bahwa seseorang dapat tidur dengan nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ini ditandai dengan mimpi, otot – otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak – balik), tanda – tanda orang yang mengalami kehilangan tidur REM yaitu, cenderung hiperaktif, emosi sulit terkendali, nafsu makan bertambah, bingung dan curiga.

b) Tidur NREM

Merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda-tanda tidur NREM ini antara lain: mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan

darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat. Pada tidur NREM ini mempunyai empat tahap masing-masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak.

1) Tahap 1

Merupakan tahap tranmisi dimana seseorang beralih dari sadar menjadi tidur. Ditandai dengan penglihatan seseorang yang merasa kabur, seluruh otot menjadi lemas, kelopak mata menutup mata, kedua bola mata bergerak ke kiri dan kekanan kecepatan jantung yang tidak stabil dan pernapasan menurun secara jelas, seseorang yang tidur pada tahap ini dapat dibangunkan dengan mudah.

2) Tahap II

Merupakan tahap tidur ringan. Tahap ini ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, suhu tubuh menurun, pernapasan turun dengan jelas. Tahap II ini berlangsung sekitar 10–15 menit.

3) Tahap III

Merupakan tahap fisik yang lemah lunglai karena tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, pernapasan, dan proses tubuh berlanjut mengalami penurunan akibat dominasi sistem saraf

parasimpatis. Seseorang yang tidur pada tahap III ini sulit untuk dibangunkan.

4) Tahap IV

Merupakan tahap dimana seseorang tersebut tidur dalam keadaan rileks, jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah lunglai, dan sulit dibangunkan. Pada tahap IV ini dapat memulihkan keadaan tubuh.

Selain keempat tahap tersebut, sebenarnya ada satu tahap lagi yakni tahap V. Tahap ini merupakan tahap tidur REM dimana setelah tahap IV seseorang masuk pada tahap V, yang ditandai dengan kembali Bergeraknya kedua bola mata yang berkecepatan lebih tinggi dari tahap-tahap sebelumnya. Tahap ini berlangsung sekitar 10 menit, dan dapat pula terjadi mimpi. Selama tidur malam sekitar 6–7 jam, seseorang mengalami REM dan NREM bergantian sekitar 4–6 kali (Asiva Noor Rachmayani, 2015).

C.4 Aspek Kualitas Tidur

- a) Aspek pertama adalah nyaman secara psikologis. Jika ibu sedang menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana dapat menangani beragam masalah tersebut. Seseorang tetap bersikap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan

baik, sebaliknya jika seseorang dibebani dengan berbagai macam masalah dan tidak dapat menangani masalah tersebut, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu

- b) Aspek kedua adalah badan dalam keadaan rileks (tidak melakukan aktivitas berat) menjelang tidur. Menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan aktivitas yang berat misalnya olahraga. Aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya kualitas tidur. Dianjurkan waktu untuk olahraga yang baik adalah di sore hari, karna dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur seseorang berolahraga. Ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur itu dapat menjalaninya dengan pulas.
- c) Aspek ketiga adalah nyenyak selama tidur. sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase nyenyak hingga fase tidak nyenyak dalam tidur. Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak (Ummah, 2019).

C.5. FAKTOR LINGKUNGAN

Lingkungan dapat meningkatkan atau dapat menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang

memungkinkan seseorang untuk tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, gaduh, kotor, terang, dan panas akan dapat menghambat seseorang untuk tidur. Pengaruh dari faktor lingkungan yang perlu dipertimbangkan lagi adalah kenyamanan ukuran ranjang, serta kebiasaan teman saat tidur. Jika anda tidur dengan seseorang yang mempunyai kebiasaan mendengkur bisa membuat anda sulit untuk tidur atau tidur kurang nyenyak. Faktor lingkungan yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain:

1. Suara / kebisingan Suara dapat mempengaruhi tidur, tingkat suara yang diperlukan untuk membangunkan orang tergantung pada tahap tidur. Suara yang rendah lebih sering membangunkan orang pada tahap tidur tahap 1, sementara suara pada percakapan yang normal dapat membangunkan seseorang yang tidur dengan tahap 3 dan 4.
2. Ventilasi yang baik Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Kelembapan ruangan perlu diatur agar paru-paru tidak kering karena apabila kelembapan ruangan tidak diatur maka seseorang tidak akan dapat tidur, walaupun dapat tidur maka seseorang akan terbangun dengan kerongkongan kering seakan-akan seseorang tersebut menderita radang amandel. Persyaratan ventilasi

yang baik adalah Luas lubang ventilasi tetap minimal 5% dari luas lantai ruangan, sedangkan luas lubang ventilasi insidentil (dapat dibuka dan ditutup) minimal 5% dari luas lantai. Jumlah keduanya menjadi 10% dari luas lantai ruangan. Luas ventilasi rumah $< 10\%$ dari luas lantai (tidak memenuhi syarat kesehatan) akan mengakibatkan berkurangnya konsentrasi oksigen dan bertambahnya konsentrasi karbondioksida yang bersifat racun bagi penghuninya.

3. Ruang dan tempat tidur 32 Ruang tidur merupakan tempat dimana seseorang melepaskan pikiran yang penat / lelah setelah seharian melakukan aktifitas. Apabila ruang tidur kotor ataupun bau maka bisa dikatakan itulah faktor utama dari susah tidur. Ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Kepadatan penghuni adalah perbandingan antara luas lantai ruangan dengan jumlah anggota dalam satu ruang yang tinggal. Persyaratan kepadatan hunian untuk seluruh perumahan biasa dinyatakan dalam $m^2/orang$. Luas minimum per orang sangat relatif, tergantung dari kualitas bangunan dan fasilitas yang tersedia. Untuk perumahan sederhana, minimum $8m^2/orang$. Untuk kamar tidur diperlukan minimum $3m^2/orang$. Kamar tidur sebaiknya tidak dihuni >2 orang, kecuali untuk suami istri dan anak dibawah dua tahun.
4. Cahaya / lampu yang terang Tingkat cahaya dapat

mempengaruhi kemampuan untuk tidur. Level cahaya yang normal adalah cahaya disiang hari lebih terang apabila dibandingkan dengan malam hari. Seseorang yang terbiasa dengan lampu yang redup disaat tidur akan mengalami kesulitan tidur jika sorot lampu yang terlalu terang. Pencahayaan alami ruangan adalah cahaya penerangan yang bersumber dari sinar matahari (alami), yaitu semua jalan yang memungkinkan untuk masuknya cahaya matahari alamiah, misalnya melalui jendela atau genting kaca.

5. Suhu ruangan Ruangan yang terlalu panas / terlalu dingin sering kali menyebabkan seseorang gelisah. Keadaan ini akan mengganggu tidur seseorang. Suhu adalah panas atau dinginnya udara yang dinyatakan dengan satuan derajat tertentu. Suhu udara dibedakan menjadi:
 - a. Suhu kering yang ditunjukan oleh termometer suhu ruangan setelah diadaptasikan selama kurang lebih 10 menit, umumnya suhu kering antara 24–34°C.
 - b. Suhu basah yaitu suhu yang menunjukkan bahwa udara telah jenuh oleh uap air, umumnya lebih rendah dari suhu kering, yaitu antara 20-15°C. Secara umum, penilaian suhu 33 ruangan

menggunakan termometer ruang. Berdasarkan indikator pengawasan perumahan, suhu ruangan yang memenuhi syarat kesehatan adalah antara 20-25°C, dan yang tidak memenuhi syarat kesehatan adalah < 20- < 25°C. 6. Kebersihan lingkungan kamar Pemenuhan kebersihan lingkungan ini adalah kebersihan tempat tidur . melalui kebersihan tempat tidur diharapkan seseorang dapat tidur dengan nyaman tanpa gangguan selama tidur. (Asiva Noor Rachmayani, 2019)

C.6. KUALITAS TIDUR DENGAN LINGKUNGAN

Faktor lingkungan yang menyebabkan masalah kualitas tidur diantaranya lingkungan tempat tidur seperti ventilasi, ukuran dan kekerasan tempat tidur, posisi tempat tidur, teman tidur, dan suara suara. Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang biasanya tidur dengan individu lain, maka tidur sendiri menyebabkan ia terjaga. Sebaliknya, tidur tanpa ketenangan atau teman tidur yang mengorok juga mengganggu tidur. Suara juga

mempengaruhi tidur. Tingkat suara yang diperlukan untuk membangunkan orang tergantung pada tahap tidur. Suara yang rendah lebih sering membangunkan seorang dari tidur tahap I, sementara suara yang keras membangunkan orang pada tahap tidur III atau IV. Beberapa orang membutuhkan ketenangan untuk tidur, sementara yang lain lebih menyukai suara sebagai latar belakang seperti musik dan televisi. Studi menunjukkan bahwa masalah tidur pada anak-anak dan remaja sangat umum terjadi, dengan prevalensi berkisar dari 25% sampai 40% dan sering persisten. Dari sebuah studi terbaru yang sudah dipublikasikan dalam jurnal Kesehatan Sekolah, dilaporkan lebih dari 90 % remaja mengalami masalah kurang tidur dari sembilan jam sesuai yang direkomendasikan.³⁴ Dalam studi yang sama didapatkan 10 % remaja yang mengalami gangguan tidur kurang dari enam jam dalam sehari.

C.7. Kebutuhan Tidur Berdasarkan Umur dan Tingkat Perkembangan

Tabel 2.1
Kebutuhan Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan

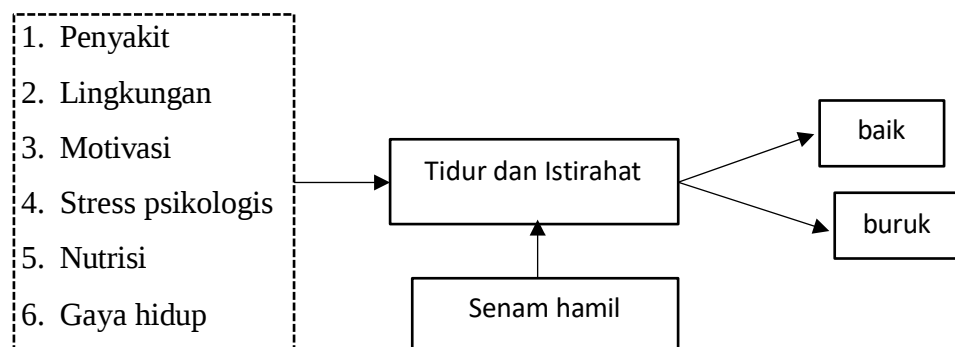
Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0 – 1 bulan	Bayi baru lahir	14 – 18 jam/ hari
1 – 18 bulan	Masa bayi	12 – 14 jam/ hari
3 – 6 tahun	Masa prasekolah	11 – 13 jam / hari

6 – 12 tahun	Masa sekolah	10 jam / hari
12 – 18 tahun	Masa remaja	8 – 9 jam / hari
18 – 40 tahun	Masa dewasa	7 – 8 jam / hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam / hari

Tabel Sumber: Kementrian Kesehatan RI, 2020

D. Kerangka Teori

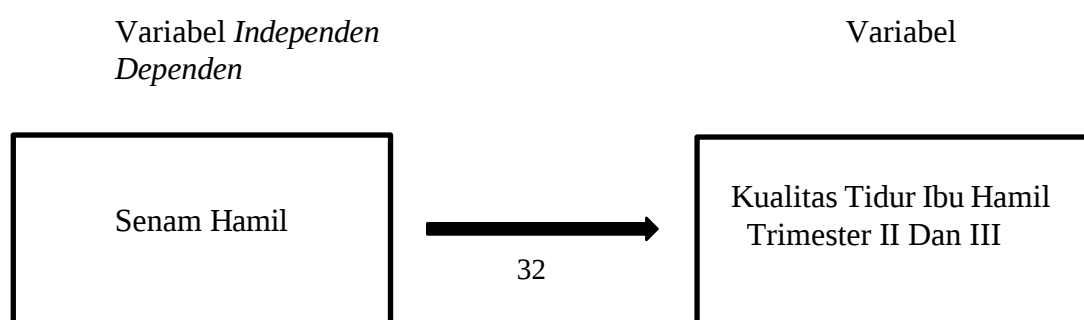
Gambar 2.1 Kerangka Teori



E. Kerangka Konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen). Variabel bebas yaitu Senam Hamil sedangkan Variabel terikat nya yaitu Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III.

Gambar 2.2 Kerangka konsep



F. Hipotesis

Ha : Ada hubungan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di puskesmas Bandar Khalipah tahun 2025.

Ho : tidak ada hubungan senam hamil terhadap penambahan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Bandar Khalipah 2025