# BAB I

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO) Angka kematian ibu (AKI) pada tahun 2023 adalah 197 per 100.000 kelahiran hidup (global 2025). Di Indonesia angka kematian ibu (AKI) 189 per 100.000 kelahiran hidup (BPS, 2023). Di Sumatra utara AKI 195 per 100.000 kelahiran hidup (BPS, 2023).

Penyebab salah satu angka kematian ibu (AKI) adalah partus lama yaitu 1,8 persen dari angka kematian ibu (AKI). Partus lama adalah persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam pada primigravida, dan lebih dari 18 jam pada multigravida. Partus lama adalah persalinan yang ditandai dengan tidak adanya pembukaan serviks dalam 2 jam dan tidak adanya penurunan kepala janin dalam 1 jam (Melinda, 2023). Partus lama merupakan salah satu penyebab gangguan tidur (insomnia). Gangguan tidur dalam jangka waktu yang lama selama kehamilan dapat mengakibatkan resiko BBLR, bayi lahir prematur, dan sistem kekebalan tubuh yang kurang serta gangguan perkembangan janin (Abdullah, 2025)

Gangguan Tidur (Insomnia) merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dijumpai. Keadaan ini mencangkup susah tidur, masalah tidur, pada malam hari sering terbangun, dan bangun terlalu pagi. Biasanya timbul sebagai suatu gejala dari gangguan lain yang

mendasarinya, terutama gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi atau gangguan emosi juga termasuk pada ibu hamil (Mardiyah, 2022)

Penyebab gangguan tidur (insomnia) berasal dari faktor dalam (intrinsik) yaitu: kecemasan, motivasi dan umur sedangkan faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu: penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum, faktor lingkungan dan gaya hidup seperti merokok, menggunakan gadget tanpa kenal waktu, mengonsumsi minuman berkafein.

Penyebab gangguan tidur (insomnia) pada ibu hamil antara lain perut terasa berat, sesak nafas, susah buang air besar, terbangun karena ingin buang air kecil dan nyeri punggung. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Perubahan fisik yang normal selama kehamilan, seperti rahim yang membesar dan nyeri tubuh, serta peningkatan hormon progesteron, dapat menyebabkan kurang tidur pada ibu hamil dibulan ketiga. Penigkatan progesteron melemahkan otot – otot termasuk kandung kemih. Akibatnya keinginan untuk buang air kecil dimalam hari dapat mengganggu tidur sehingga menyebabkan kurang tidur (Putri mahanani varista, 2022)

Dampak yang terjadi akibat gangguan tidur (insomnia) adalah kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi dan memori, gangguan dalam hubungan social dan pekerjaan atau performa yang jelek di sekolah, mengantuk di siang hari, kekurangan energy inisiansi dan motivasi, sering mengalami kesalahan, dan nyeri kepala (Dwiyanti, 2023)

Upaya-upaya untuk mengatasi gangguan tidur (insomnia) ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi. Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasme, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak napas, susah tidur dan masalah lainnya (Septiana, 2024)

Olahraga adalah jawaban untuk meningkatkan kualitas tidur secara instan. Salah satu olahraga yang pas untuk ibu hamil adalah senam (Septiana, 2024). Senam hamil bisa dilakukan tanpa obat untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Senam yang dilakukan wanita hamil merupakan salah satu olahraga ringan yang dilakukan dalam kondisi tertentu (putri mahanani varista, 2022)

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman (Septiana, 2024)

Manfaat senam hamil terhadap gangguan tidur (insomnia) yaitu memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang melibatkan sarap parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Salah satu fungsi saraf 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, 2024)

Berdasarkan data di PMB Flora S.Keb,Bd. hampir seluruh ibu hamil Trimester III mengatakan sering mengalami gangguan tidur (insomnia) disebabkan karena meningkatnya frekuensi buang air kecil,terasa nyeri,sering mengalami kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan proses persalinan serta tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi baik. Mengingat pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil dan memperbaiki kualitas tidur yang kurang baik menjadi baik.

Menurut penelitian yang dilakukan (Maria Septiana,dkk 2024) mengatakan bahwa Ada pengaruh Senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III. Salah satu alternatif latihan fisik selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik

Di dukung dengan penelitian yang sama dilakukan oleh (Putri mahanani varista, 2022) mengatakan bahwa 75,7 persen ibu hamil mengalami mengalami kualitas tidur buruk. dan setelah diberikan intervensi senam hamil ibu hamil mengalami kualitas tidur baik sebanyak 93,3 persen. Senam hamil mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil.

Maka dari itu dapat disimpulakan bahwa terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian yang sama dilakukan (Mongi, 2022) mengatakan bahwa 93.8 persen ibu hamil mempunyai kualitas tidur kurang baik. Dan setelah dilakukan intervensi senam hamil ibu hamil mengalami kualitas tidur baik sebanyak 87.5 persen. Maka dapat disimpulakn bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan hasil data dari PMB Flora dan beberapa penelitian terdahulu tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji secara empiris pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB flota tahun 2025

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Flora?

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB flora

### 2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengidentifikasi rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan senam hamil

b. Untuk mengidentifikasi rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan senam hamil

c. Untuk menganalisa pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

## D. Ruang Lingkup

### 1. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan september 2024-Mei 2025

### 2. Lingkup Lokasi

Penelitian ini akan dilaksanakan di PMB Flora kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara

### 3. Lingkup Materi

Penelitian ini akan difokuskan pada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di PMB Flora

### 4. Ruang lingkup Populasi

Penelitian ini berfokus pada ibu hamil trimester III

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dapat Menjelaskan apakah ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III sehingga dapat dijadikan dasar dalam penegmbangan ilmu kebidanan terkait kualitas tidur ibu hamil trimester III secara non farmakologi dengan senam hamil

**2. Manfaat Praktisi**

**a. Bagi Responden**

Memberi alternatif metode mengatasi kualitas tidur yang mudah dan efektif

**b. Bagi Tenaga Kesehatan**

Menambah wawasan tentang intervensi non farmakologi untuk mengatasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

**c. Bagi Pengembang Ilmu Penegtahuan**

Menyumbang data empiris menegnai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

**F. Keaslian Skripsi**

**Tabel 1.1 Keaslian Skripsi**

| Nama, Tahun | Judul | Metodologi Penelitian | Hasil penelitian | Perbedaan |
|---|---|---|---|---|
| (Mardalena, 2022) | Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III | Metode penelitian kuantitatif dengan desaian penelitian quasi eksperimen | Diketahui bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata mengeluh permasalahan tidurnya sedang yaitu (57,57%) dan (30,30%) yang mengalami masalah tidur berat. Setelah dilakukan intervensi senam hasil didapatkan hasil perubahan kualitas tidur yaitu rata-rata kulitas tidur responden ringan (54,54%) dan (6,06%) mengalami kualitas tidur tidu | a.Waktu penelitian b.Tempat Penelitian c.Jumblah sampel |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| (Yunanda et al., 2022) | Perbedaan kualitas tidur Ibu hamil Trimester III sebelum dan setelah melakukan senam hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa | Metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Expperimental dengan rancangan one group pre-test post-test | Menunjukkan hasil pretes dengan kualitas tidur buruk sebanyak (88,9%),dan hasil posttest posttest dengan kualitas tidur baik sebanyak (66,7%) Hasil uji t-test menunjukkan hasil sig-α 0,000 < 0,05. Terdapat perbedaan kualitas tidur Sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam hamil pada ibu hamil trimester III Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa | a.Judul Penelitian b.Waktu penelitian c. Tempat penelitian d.Jumblah sampel e.Teknik sampling |
| (Wirmayani et al., 2023) | Pengaruh Senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan Tm Iii Di Pmb Wrima Deli Serdang Tahun 2022 | Metode penelitian kuantitatif dengan desaian penelitian Pre exprerimental dengan menggunakan one group pre test dan post test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden terdapat perbedaan hasil,sebelum senam hamil ibu hamil dengan kualitas tidur <5 jam memiliki jumlah terbanyak (16responden) sedangkan setelah senam hamil jumlah ibu hamil terbanyak dengan kualitas Tidur >5jam (10responden). | a.Desaian penelitian b.waktu penelitian c.Tempat penelitian d.Teknik pengambilan sampel |