# BAB II

# TINJAUAN PUSTAKA

## A. Kehamilan

### 1. Defenisi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (ovarium) atau disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjafi zigot lalu menempel di dinding rahim, pembentukan plasenta, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Rizky Yulia Efendi et al., 2022)

### 2. Perubahan Fisik dan Psikologi Pada Kehamilan

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil, yaitu perubahan fisik maupun psikologis karena adanya pertumbuhan dan perkembangan alat reproduksi dan janin.

### 2.1 Perubahan fisik pada ibu hamil

#### a. Perut Membesar

Ukuran perut yang semakin membesar mengakibatkan kesulitan mendapat posisi yang nyaman saat tidur sehingga tidak leluasa tidur dengan nyaman (Johan, 2024)

**b. Uterus Membesar**

Uterus yang membesar akan menekan diagfragma keatas akibatnya kerja diagfragma pada pernafasan perut akan terbatas, terajdi kekurangan oksigen dan ibu hamil kesulitan bernafas. Jika pernafasan ibu hamil tidak normal maka oksigen yang masuk akan berkurang sehingga mengganggu kenyamanan ibu hamil untuk tertidur dan jumblah tidur menurun (Johan, 2024)

**c. Sering BAK**

Sering BAK disebabkan karena ginjal bekerja lebih berat dari biasanya karena oksigen tersebut harus menyaring volume darah lebih banyak dibanding sebelum hamil (Oktiara, 2023) Sering BAK dimalam hari dapat menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil. Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur dapat beresiko terhadap kehamilan dan saat proses melahirkan (Afni & Dwienda, 2021)

**d. Nyeri punggung**

Ibu hamil yang mengalami nyeri dibagian punggung bawah diidentifikasi bahwa terdapat otot mengalami pemendekan saat otot abdomen meregang mengakibatkan ketidakseimbangan pada otot disekitar panggul serta punggung bawah dan akan terasa dibagian atas ligament. Dampak pada nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil akan mengganggu pola tidur dan aktivitas sehari-hari (Nafi Majidah & Kamidah, 2024)

**e. Mual Muntah**

Konsepsi menimbulkan perubahan pada semua sistem pada tubuh ibu termasuk sistem endokrin dan gastro intestinal sehingga menimbulkan berbagai ketidaknyamanan atau keluhan fisiologis seperti keluhan mual muntah. Sampai saat ini etiologi dari mual muntah pada kehamilan belum diketahui secara pasti, tetapi ada beberapa teori yang menyatakan mual muntah terjadi akibat peningkatan kadar hormon dalam tubuh akibat adanya konsepsi yaitu hormon estrogen dan progesterone dan Human Chorionic Ghonadotropin (HCG) yang diproduksi selama hamil dari konstipasi. (Salsabila, 2023)

**f. Nyeri Payudara**

Nyeri payudara terjadi karena adanya bendungan ASI yang disebabkan oelh terbatasnya saluran atau organ laktiferus di payuadara yang tidak dikeluarkan secara total. Salah satu peneybab kondisi ini adalah kelainan pada areola yang membuat payudara nampak bengkak akibat peningkatan aliran vena dan limfatik sehingga terjadi nyeri pada payudara (Annisa Hilalriah et al., 2023)

**g. Cepat lelah**

Hampir semua wanita mengalami gangguan tidur pada triemster III. Kondisi cepat lelah pada ibu hamil disebabkan oleh keadaan tidur malam yang kurang nyenyak karena biasanya terbangun tengah malam untuk berkemih. Biasanya pada trimester III juga terdapat kecemasan yang mulai muncul menjelang persalinan terutama pada ibu

primigravida. Ibu hamil yang mengalami insomnia disebabkan oleh ketidaknyamanan karena uterus yang membesar, pergerakan janin terutama jika janin sedang aktif bergerak (Salsabila, 2023)

### 2.2 Perubahan psikologi pada ibu hamil

Perubahan psikologi yang dialami ibu hamil lebih disebakan karena konsisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab sehingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidurpun terganggu. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada dijalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalam gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mardalena, 2022)

## B. Insomnia (gangguan Tidur )

### 1. Defenisi Insomnia (gangguan tidur)

Insomnia adalah gangguan tidur atau kondisi seseorang mengalami kesulitan tidur dan membuthkan waktu yang lama untuk bisa tertidur (Fitriani et al., 2024) Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur meskipun terdapat cukup waktu melakukannya

### 2. Patofisiologi Insomnia (gangguan tidur)

Beberapa faktor penting yang terlibat dalam patofisiologi insomnia adalah gangguan irama sirkardian siklus bangun - tidur, irama suhu

tubuh, Nyerikeinginan waktu tidur dan waktu terjaga Bila dibandingkan dengan orang normal, pasien sleep onset insomnia memiliki suhu inti tubuh minimum lebih lambat yaitu pada jam 3:00 vs 07:00. pada beberapa penelitian dilaporkan bahwa keluhan yang dirasakan pasien insomnia bukanlah disebabkan oleh adanya gangguan selama mereka tidur malam atau karena sleep deprivation akan terasa lebih disebabkan oleh karena waktu terjaga somatik dan kognitifnya selama 24 jarn.lnput sensori dan proses informasi pada pasien insomnia tetap berlangsung saat mereka tidur dan mempen garuhi inisiasi tidur dan konsolidasi. pasien insomnia memiliki Tingkat metabolisme yang lebih tinggi dan aktivitas elektroensefalografi yang lebih tinggi frekuensi selama tidur gangguan adaptasi dan gangguan fungsi kepercayaan pasien (seperti khawatir yang berlebihan tentang konsekuensi insomnia yang diderita dan pikiran tidak realistik tentang gangguan tidurnya) serta kondisi terjaga (arousal) tingkat kortikal turut terlibat dalam kejadian insomnia (Japardi I., 2022)

**3. Jenis-jenis insomnia (gangguan tidur)**

**3.1 Berdasarkan penyebabnya insomnia dibedakan menjadi 2 yaitu:**

1. Insomnia Primer adalah insomnia yang terjadi bukan karena gangguan kesehatan lainnya
2. Insomnia sekunder adalah insomnia yang terjadi karena suatu gangguan kesehatan tertentu (Amalia Yunia Rahmawati, 2020)

**3.2 Berdasarkan lama waktu terjadinya insomnia dibedakan menjadi 2:**

1. Insomnia akut adalah insomnia yang terjadi dalam waktu yang relative pendek karena penyebab tertentu seperti gugup mendekati masa ujian. Insomnia akut ini umumnya terjadi selama satu malam hingga beberapa minggu
2. Insomnia kronis adalah insomnia dalam rentan waktu yang relative panjang yang terjadi karena kondisi psikologi yang sedang tidak baik yang bisa bertahan tiga malam tiap minggu hingga beberapa bulan

**4. Faktor Penyebab**

**1. Predisposisi**

Faktor predisposisi terdiri dari karakteristik biologis, gaya hidup, karakteristik social dan kondisi psikologis serta demografi

**2. Presipitasi**

Faktor-faktor ini umumnya termasuk peristiwa kehidupan yang penuh tekanan atau peristiwa traumatis yang pernah di alami masalah medis kondisi yang dapat mengganggu tidur serta gangguan mental

**3. Pertuating**

Faktor ini umumnya merupakan batasan peralihan insomnia akut dan kronis yang meliputi sleep hygiene dan sleep believe

**5. Tanda dan Gejala Insomnia (gangguan tidur)**

1. Kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari
2. Sering terbangun pada malam hari
3. Bangun tidur terlalu awal

4. Kelelahan atau mengantuk pada siang hari
5. Iritabilitas, depresi atau kecemasan
6. Konsentrasi dan perhatian kurang
7. Peningkatan kesalahan dan kecelakaan
8. Ketegangan dan sakit kepala
9. Gejala gastrointestinal

**6. Dampak Insomnia bagi Kesehatan**

1. Menghambat fungsi hormonal dan depresi
2. Gangguan memori
3. Gangguan artikulasi biacara
4. Mengalami ketidakteraturan dalam selektif aktivitas
5. Tergantungnya dalam pengambilan keputusan
6. Kondisi gampang meledak
7. Stres dan denyut jantung
8. Gangguan pada keterampilan

## C. Senam Hamil

### 1. Defenisi Senam Hamil

Senam hamil merupakan bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat karena mengembangkan otot tubuh, meningkatkan elastisitas otot panggul dan ligamentum serta menurunkan kejadian perdarahan selama dan sesudah bersalin serta dapat menurunkan kejadian fetal distress. Senam hamil merupakan salah satu kelas persiapan persalinan yang bertujuan mendorong dan melatih organ jasmani dan psikis ibu secara

bertahap agar dapat menghadapi persalinan dengan tenang sehingga proses persalinan berjalan lancar dan mudah (Abidah et al., 2023)

**2. Manfaat Senam Hamil**

Senam Hamil memberikan manfaat terhadap komponen biomotoric otot yang dilatih. Manfaat lain senam hamil langsung atau berperan menurunkan angka kesakitan ibu dan bayi yang lahir (Semmagga & Fausyah, 2021)

Menurut (Abidah et al., 2023) manfaat senam hamil adalah:

1. Meredakan nyeri, sakit dan ketidaknyamanan yang dirasakan di masa kehamilan
2. Mengencangkan otot
3. Memperkuat jantung dan paru
4. Membuat tidur lebih nyenyak
5. Membantu menghindari pertambahan berat badan secara berlebihan
6. Meringankan nyeri akibat pertambahan beban pada tulang belakang
7. Memperkuat sendi

Manfaat dari senam hamil secara teratur sangat membantu dalam menjaga kesehatan dan kelancaran proses persalinan dan nifas sebab senam hamil akan membuat tumbuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir. Kelenturan otot ini sangat diperlukan karena saat menghadapi persalinana ibu biasanya dilanda kecemasan dan panik, selanjutnya keadaan ini membuat otot menjadi tegang (Afdila & Kamila, 2022)

**3. Tujuan Senam Hamil**

Tujuan senam hamil adalah menjaga kondisi otot-otot dan persendian, memperkuat dan mempertahankan elastisitas otot-otot,ligamen dan jaringan yang berperan dalam mekanisme persalinan, serta membentuk sikap tubuh yang prima, mempertinggi kesehatan fisik dan psikis, memberikan kenyamanan (relaksasi) dan menguasai teknik-teknik pernafasan (Noviyanti, 2022)

**4. Durasi Senam Hamil**

Senam hamil dilakukan secara teratur 1 kali seminggu untuk mempersiapkan secara fisik dan mental ibu hamil, agar proses kehamilan dan persalinan dapat berlangsung normal (Noviyanti, 2022)

**Syarat Mengikuti Senam Hamil**

a. Ibu hamil cukup sehat
b. Kehamilan tidak ada komplikasi, seperti abortus berulang, kehamilan dengan perdarahan
c. Tidak boleh latihan dengan menahan nafas
d. Lakukan latihan secara teratur dengan instruktur/panduan
e. Senam hamil dimulai pada usia kehamilan 24minggu (Fasiha, 2022)

**5. Indikasi dan kontraindikasi senam hamil**

**5.1 Indikasi Senam Hamil**

1. Semua kasus kehamilan yang sehat

2. Usia kehamilan 4-6 bulan dan keluhan sudah berkurang atau hilang. Tidak dimulai saat usia kehamilan lebih dari 8 bulan (kurang bermanfaat)
3. Senam hamil yang aman yang saat ini diajarkan adalah senam pilates dengan teknik pernafasan (Wahyuni Iin,S.ST.,M.Tr.Keb, Dita Selvia Aditia, 2024)

**5.2 Kontraindikasi Senam Hamil**

1. Anemia gravidarum
2. Hyperemesis gravidarum
3. Kehamilan ganda
4. Sesak nafas
5. Tekanan darah tinggi
6. Nyeri pada pinggang, pubis dan dada
7. Mola hydatidosa
8. Perdarahan pada kehamilan
9. Kelaianna jantung
10. PEB (preeklamsia berat) (Wahyuni Iin,S.ST.,M.Tr.Keb, Dita Selvia Aditia, 2024)

**6. Prinsip senma hamil**

Menurut canadian society for Exercise Physiology (CESP), prinsip pelaksanaan senam hamil yang aman dikenal dengan istilah FFIT,yaitu:

1. Frequency (F) senam hamil dilakukan 2-4 kali dalam seminggu

2. Intensity (I) diukur dengan melihat denyut jantung ibu disesuaikan dengan umur. Intensitas ini bisa juga diobservasi melalui " Talk Test". Jika ibu berbicara dengan nafas terengah-engah, makan intensitas senam harus diturunkan
3. Time (T) durasi senam hamil dimulai dari 15 menit, kemudian dinaikkan 2 menit perminggu hingga dipertahankan pada durasi 30 menit. Setiap kegiatan senam disertai dengan pemanasan dan pendinginan masing-masing 5-10 menit
4. Type (T) pemilihan jenis gerakan harus minim resiko dan tidak membahayakan (Susiarno Hadi, Qorinah estiningtyas sakilah Adnani, 2024)

**7. Hal-hal yang perlu diperhatiakan sebelum melakukan senam hamil**

1. Gunakan pakaian yang nyaman, tidak ketat, dan menyerap keringat
2. Lakukan pemanasan sebelum melakukan senam hamil dan pendinginan setelah melakukan senam hamil
3. Hindari gerakan memutar, membalikkan badan, dan berdiri secara cepat
4. Ketahui batas kemampuan dan jangan terlalu memaksakan diri
5. Konsumsi cukup air sebelum, selama dan setelah melakukan senam hamil untuk mencegah dehidrasi (Susiarno Hadi, Qorinah estiningtyas sakilah Adnani, 2024)

**8. Kriteria ibu hamil yang tidak diperkenankan untuk mengikuti senam hamil**

1. Ibu hamil dengan preeklamsia
2. KPD (ketuban pecah dini)
3. Perdarahan trimester II dan III
4. Kemungkinan lahir prematur
5. Incompeten cervik
6. Diabetes Melitus
7. Anemia
8. Typoid
9. Letak sungsang
10. Riwayat perdarahan
11. Penurunan dan kenaikan berat badan secara berlebihan
12. Janin kembar

**9. Gerakan senam hamil**

**a. Gerakan Duduk Bersila**



Gambar 2.1
Sumber : (https://hamil.co.id/gaya-hidup/tips-olahraga/senam-hamil/attachment/gerakan-senam-hamil-duduk-bersila)

Gerakan ini merupakan gerakan dasar senam hamil. Duduk bersila merupakan posisi paling aman untuk ibu hamil karena tidak ada penekanan pada perut. Posisi ini dikombinasikan dengan pemanasan. Pemanasan bisa dengan menggelengkan kepala ke kanan dan ke kiri sebanyak 3 kali, gerakan kepala tengok kanan dan kiri sebanyak 3 kali. Menundukkan dan menengadahkan kepala ke atas dan ke bawah sebanyak 3 kali. Hai terakhir yang dilakukan saat posisi ini adalah dengan menggerakkan bahu naik dan turun 3 kali

**b. Gerakan Senam Jongkok**



Gambar 2.2
Sumber : (https://hamil.co.id/wp-content/uploads/2015/04/gerakan-senam-hamil-senam-jongkok.jpg)

Gerakan jongkok ini bermanfaat untuk menguatkan otot panggul dan otot paha ibu hamil serta meregangkan otot sekitar pinggul dan pelviks agar longgar dan lebih lentur. Caranya yaitu, berdiri dengan meluruskan posisi punggung dan pelan pelan turunkan posisi sampai ke dalam posisi jongkok. Tahanlah selama 10 detik dan kembali ke posisi berdiri. Ulangi gerakan ini sampai 5 kali.

**c. Gerakan senam Kegel**



Gambar 2.3
Sumber : (https://kehamilansehat.com/id/manfaat-senam-kegel-ibu-hamil-dan-langkah-langkahnya/)

Tujuan dari gerakan ini adalah untuk memperkuat otot panggul bagian bawah, termasuk kandung kemih, rahim, dan usus besar. Caranya adalah dengan mengencangkan otot bagian bawah panggul seperti sedang menahan buang iar kecil. Tahan selama beberapa detik, lalu lemaskan kembali otot tersebut.

**d. Gerakan senam Kupu-kupu(Tailor Sit)**



Gambar 2.4
Sumber : (https://hamil.co.id/gaya-hidup/tips-olahraga/senam-hamil/attachment/gerakan-senam-hamil-senam-kupu-kupu)

Gerakan ini bertujuan untuk meregangkan otot panggul dan paha, dan dapat membantu mengurangi nyeri punggung bagian bawah caranya adalah duduk dilantai, punggung lurus dan menempel ke dinding, kedua telapak kaki saling bersentuhan, dorong lutut ke

bagian bawah hingga lutut menyentuh lantai. Lakukanlah posisi ini selama 10-20 detik

**e. Wall Push Up**



Gambar 2.5
Sumber : (https://www.temanbumil.com/artikel/detail/6-gerakan-senam-hamil-trimester-3-dan-manfaatnya-?page=all)

Gerakan ini merupakan jenis gerakan push up yang dilakukan dengan cara berdiri dan bertumpu pada dinding. Gerakan ini sangat baik untuk menjaga kesehatan otot dan tulang. Caranya berdirilah menghadap dinding, dengan jarak 1 lengan dari dinding. Angkat kedua lengan lurus kedepan selebar bahu. Tumpukan telapak tangan pada dinding, lalu tekuk siku sambil mencondongkan tubuh ke depan hingga wajah mendekatii dinding. Ulang gerakan ini hingga 10 kali (Erlita dewi, 2022)

## D. Hubungan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur

Secara fisiologis keluhan tidur yang dialami ibu hamil disebabkan oleh pertumbuhan janin dan pergerakan janin yang dapat menekan kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, beban tubuh yang semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang sehingga ibu hamil dapatmerasakan ketidaknyamanan di daerah

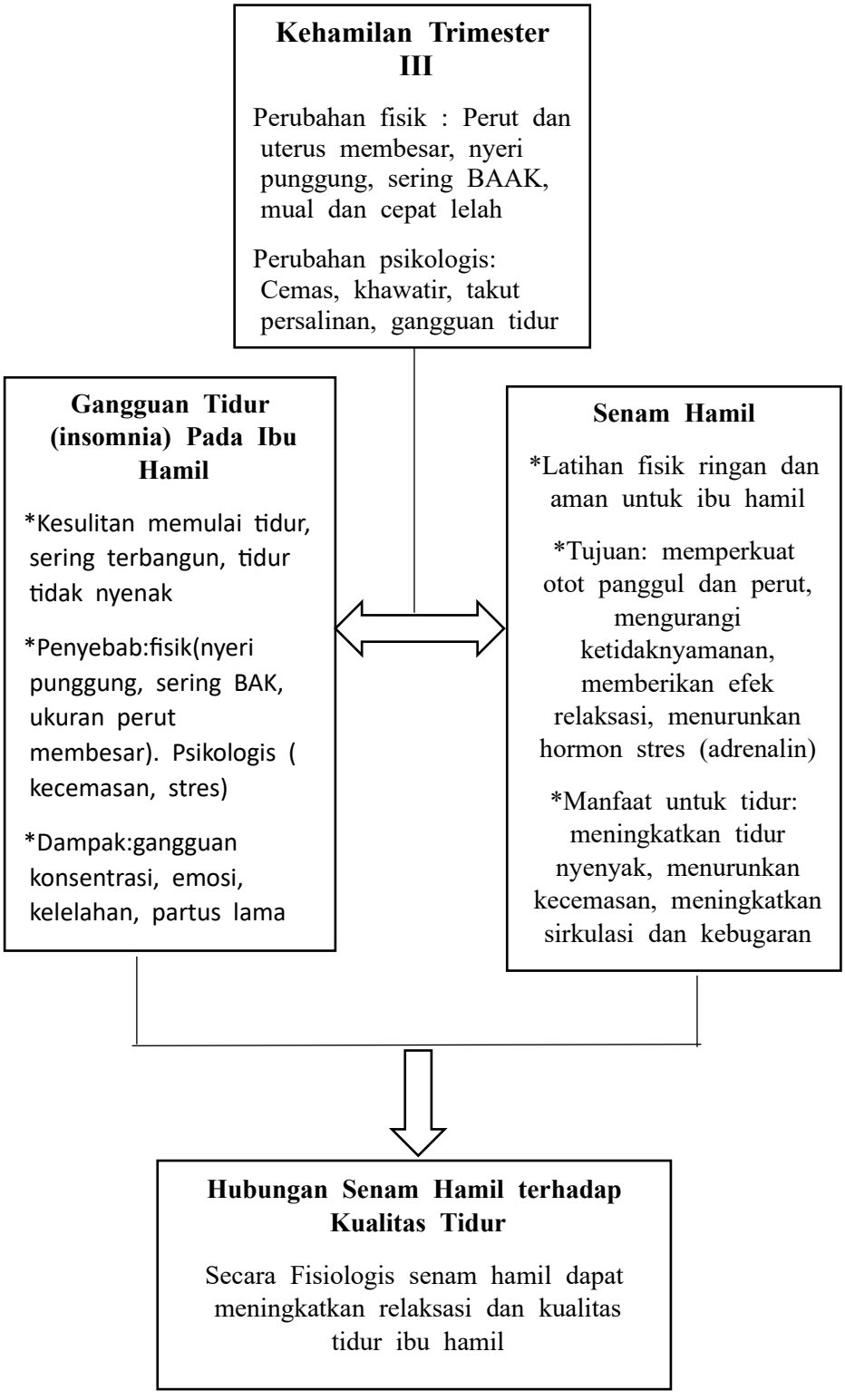
pinggang, begitu juga di bagian ektremitas yang terkadang ibu hamil suka mengalami kram. Kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan fisik yang dialaminya dapat menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah pola tidur pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh, relaksasi, dan mengatur pola nafas ibu. Latihan gerak bisa dilakukan dengan menggunakan metode senam hamil

Latihan relaksasi pada senam hamil secara fsiologis akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan skresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang.Selain itu senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorphin yang memberikan efek menenangkan.

Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas yang baik dengan ketentuan senam hamil dilakukan dengan teratur untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal. (Nurfazriah & Fitriani, 2021)

## E. Kerangka Teori



## F. Kerangka Konsep




## G. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha: Adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB → Flora

Ho: Tidak terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Flora