

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Dan Masa Sesudah Melahirkan, Pelayanan Kontrasepsi, Dan Pelayanan Kesehatan Seksual Pasal 13 Ayat 1 berisikan bahwa “Pelayanan Kesehatan Masa Hamil bertujuan untuk memenuhi hak setiap ibu hamil untuk memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga ibu hamil mampu menjalani kehamilan dengan sehat, bersalin dengan selamat, dan melahirkan bayi yang sehat dan berkualitas”. Pelayanan Kesehatan masa hamil yang dimaksud yaitu pelayanan yang dilakukan sejak terjadinya masa kontrasepsi sehingga sebelum terjadinya proses persalinan. (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

Kehamilan dapat terjadi akibat tersatunya sperma seorang laki-laki dan sel telur perempuan sehingga mengakibatkan terjadinya pembuahan dan lahirnya janin. Sekitar 280 hari atau 40 minggu dari haid pertama sampai haid terakhir (HPHT) merupakan kehamilan yang normal. Proses kehamilan diawali dengan ovulasi (pematangan sel), kemudian bertemunya sel telur (ovum) dan sperma (sperma), kemudian pembuahan dan tumbuhnya zigot serta nidiasi (implantasi) pada rahim dan plasenta serta plasenta. tahap terakhir adalah pertumbuhan dan perkembangan hasil pemupukan hingga matang.

(Ayu Handayany et al., 2020). Kehamilan diklasifikasikan menjadi tiga kategori trimester, yaitu : trimester pertama, berlangsung selama dua belas minggu, trimester kedua, berlangsung dari tiga belas hingga dua puluh tujuh minggu, dan trimester ketiga, berlangsung dari dua puluh delapan hingga empat puluh minggu. (Ayu et al., 2023)

Wanita hamil mungkin mengalami efek patologis akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Selama trimester pertama kehamilan, wanita mengalami gejala seperti muntah, mual, demam, dan lemas. Pada trimester kedua, tubuh mulai beradaptasi dan gejala seperti muntah dan mual berkurang. Perut yang membesar, perubahan bentuk tubuh, dan perubahan hormonal merupakan masalah yang paling umum terjadi pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga, ibu hamil mengalami penyakit seperti nyeri punggung bawah, sesak napas, lordosis, nyeri panggul, dan gangguan tidur akibat masalah tersebut. Pada trimester ketiga, ibu hamil juga mengalami permasalahan psikologis, salah satunya gangguan tidur. Perasaan gelisah, tidak nyaman dan gelisah dapat menyebabkan gangguan tidur. (Damayanti et al., 2023)

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 di Indonesia jumlah ibu hamil mencapai 5.354.594 orang (Fitriani, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tahun 2022, jumlah ibu hamil di kabupaten/kota di Jawa Barat mencapai 902.935 orang. Menurut hasil survei terhadap wanita hamil di Amerika Serikat 82% wanita hamil mengalami gangguan tidur di bandingkan sebelum hamil 25%. Wanita hamil mengeluh

gangguan tidur dari trimester pertama hingga trimester selanjutnya peningkatan hampir 75% masuk trimester ketiga. (Mato et al., 2021.)

Penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil dapat diupayakan dengan olahraga yang sesuai dengan ibu hamil salah satunya yaitu senam hamil. Senam hamil merupakan salah satu bentuk pengobatan atau terapi komplementer. Penyelenggaraan pemberian terapi komplementer di fasilitas pelayanan di Indonesia telah diatur pada peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 15 tahun 2018 tentang penyelenggaraan pelayanan kesehatan tradisional komplementer pasal 3 ayat (1) yang berbunyi “pelayanan kesehatan tradisional komplementer dilakukan oleh tenaga kesehatan tradisional di fasilitas pelayanan kesehatan tradisional, dan ayat (2) yang berbunyi “selain dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan tradisional, pelayanan kesehatan tradisional komplementer sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan tradisional di fasilitas pelayanan kesehatan lain berupa pelayanan kesehatan tradisional integrasi sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.” (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Senam hamil membantu otot dinding perut, ligamen, dan otot dasar panggul, serta otot lainnya yang digunakan untuk menahan tekanan tambahan dan persalinan. Senam hamil dapat membantu dalam perawatan tubuh ibu hamil serta mengurangi risiko berbagai gangguan yang disebabkan oleh perubahan postur ibu hamil. Latihan senam hamil tidak dapat dianggap sempurna kecuali dilakukan secara teratur dan intensif. (Nilawati et al., 2024)

Gangguan tidur pada ibu hamil jika tidak diatasi juga memiliki dampak bagi kesehatan ibu dan janin. Masalah yang sering muncul pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yaitu depresi dan stres yang dapat berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk pada kehamilan memiliki dampak negatif pada persalinan dan kesehatan janin. Di indikasi bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk akan cenderung bersalin dengan operasi caesar, atau akan mengalami persalinan lama jika ibu bersalin normal. Efek pada janin yaitu bayi dengan skor APGAR yang rendah dan berat badan lahir rendah, selain itu gangguan tidur pada ibu hamil akan memicu depresi post partum (Nilawati et al., 2024)

Berdasarkan hasil studi kasus Damayanti et al., (2023) dengan judul “Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimeter III Di Desa Plumbungan” menunjukkan data skor gangguan tidur pada 2 responden sebelum dilakukan intervensi dengan hasil kedua responden mengalami kualitas tidur buruk. Hasil skor gangguan tidur sesudah dilakukan penerapan senam hamil menunjukkan data skor gangguan tidur pada 2 responden sesudah dilakukan intervensi dengan hasil kedua responden mengalami kualitas tidur sedang. Dan Perkembangan skor gangguan tidur sebelum dan sesudah penerapan senam hamil menunjukkan data skor gangguan tidur setelah diberikan senam hamil pada kedua responden mengalami penurunan pada pertemuan ke-4 dengan kategori kualitas tidur sedang.

Didukung oleh hasil studi kasus lain yang dilakukan oleh Witari & Widiani (2020) menjelaskan bahwa sebelum diberikan intervensi senam hamil sebanyak 41 (82%) responden dari total keseluruhan 50 responden mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan 9 orang (18%) mengalami kualitas tidur yang baik. Sesudah diberikan intervensi senam hamil selama 4 kali dalam 2 minggu terdapat perubahan yang signifikan yakni 11 (22%) responden dari total 50 responden mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebagian besar 39 orang (78%) mengalami kualitas tidur yang baik.

Studi kasus juga dilakukan oleh Susanti et al., (2022) tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan hasil sebanyak 19 orang (57,57%) mengalami permasalahan tidur sedang dan 10 orang (30,30%) mengalami masalah tidur yang berat sebelum diberikan intervensi. Perubahan yang signifikan terjadi setelah dilakukan intervensi senam hamil 6 kali dalam 3 minggu dengan hasil sebanyak 18 orang (54,54%) mengalami gangguan tidur ringan dan 2 orang (6,06%) masih mengalami kualitas tidur berat.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul ***“Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Insomnia Di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur”***

B. Rumusan Masalah

Tingginya keluhan sulit tidur yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang dapat menyebabkan dampak negative dan ketidaknyamanan bila tidak ditangani, maka keluhan sulit tidur atau insomnia tersebut dapat diatasi dengan teknik nonfarmakologis berupa senam hamil untuk ibu hamil trimester III.

C. Tujuan Studi kasus

1. Tujuan Umum

Mengetahui efektifitas senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur

2. Tujuan Khusus

- Diketahui karakteristik responden yang mengalami insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur.
- Diketahui kualitas tidur sebelum dilakukan penerapan senam hamil dan setelah dilakukan penerapan senam hamil di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur.
- Diketahui pengaruh penerapan senam hamil untuk mengurangi insomnia pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur.

D. Manfaat Studi kasus

1. Bagi Institusi Pendidikan

Di harapkan hasil studi kasus ini dapat bermanfaat sebagai masukan, bahan acuan bagi pengembangan ilmu keperawatan serta sebagai bahan referensi yang dapat bermanfaat untuk studi kasus selanjutnya pada institusi terkait, khususnya di bidang keperawatan maternitas.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Tempat Studi kasus

Diharapkan dapat memberikan informasi berdasarkan data studi kasus yang dihasilkan sehingga bisa dijadikan dasar pembuatan program khusus untuk ibu hamil yang mengalami masalah insomnia di Praktik Mandiri Bidan Aah Nurmayanti, S.Tr.Keb Cilebut Timur.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Data dan hasil yang diperoleh dari studi kasus studi kasus ini dapat dijadikan upaya alternatif yang bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat dalam mengatasi insomnia pada ibu hamil trimester III.

4. Bagi Penulis

Diharapkan bahwa seluruh proses, rangkaian, dan hasil dari setiap kegiatan studi kasus yang dilakukan akan membantu penulis memperluas pengetahuan dan wawasan tentang penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu, kegiatan tersebut akan memberikan pengalaman berharga untuk melatih kemampuan penulis untuk melakukan studi kasus secara ilmiah.