BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami perempuan dalam hidupnya. Selama hamil, tubuh perempuan akan mengalami berbagai perubahan, baik yang terlihat secara fisik maupun yang terasa dalam pikiran dan perasaannya. Perubahan pada tubuh saat hamil mencakup perubahan pada sistem reproduksi, sistem metabolisme, hematologi, sistem kardiovaskuler, serta sistem pernapasan dan sistem hormon. Sistem hormon berperan dalam perubahan pikiran dan suasana hati pada ibu hamil (Ayu et al., 2022). Kehamilan umumnya berlangsung selama 40 minggu atauu 280 hari. Kehamilan yang berlangsung selama 294 hari atau 42 minggu disebut kehamilan postdate (Na'ifah et al., 2024).

Setiap tiga bulan sekali, ibu hamil mengalami perubahan fisik disertasi perubahan psikis, yang membuatnya merasa tidak nyaman selama masa kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi di kehamilan trimester III antara lain kenaikan berat badan, sesak napas, *heartburn* dan *refluks*, nyeri punggung, sering buang air kecil, kaki bengkak dan kram, varises, serta muncul *stretch mark*. Perubahan psikis yang terjadi di kehamilan trimester ketiga yaitu kecemasan menjelang persalinan, kesehatan bayi, kemampuan menyusui, perubahan emosional, seperti mudah marah, sensitif, tidak bersemangat, atau depresi ringan karena fluktuasi hormon progesteron. Perubahan saat kehamilan trimester ketiga bila tidak diatasi dengan baik akan menyebabkan kecemasan dan mengganggu kualitas tidur pada ibu hamil (Arimurti et al., 2022). Perubahan psikologis dan fisik pada trimester III juga dapat memengaruhi kestabilan emosional ibu hamil dan meningkatkan risiko gangguan tidur akibat ketidaknyamanan fisik yang semakin meningkat (Sukorini, 2017). Selain itu, peningkatan hormon progesteron selama kehamilan diketahui berhubungan dengan perubahan pola tidur dan meningkatnya rasa lelah pada ibu hamil trimester III (Andriani, 2022).

Kebutuhan istirahat tidur yang belum terpenuhi akan berpengaruh terhadap kesehatan janin. Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga sangat diperlukan oleh ibu hamil ketika memasuki trimester III. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III karena masa ini masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin yang meningkat drastis sehingga, menyebabkan ibu sukar untuk tidur (Wati et al., 2025). Kondisi kurang tidur pada ibu hamil ini dapat menimbulkan berbagai dampak yang signifikan, baik bagi ibu

maupun janin. Kurangnya durasi dan kualitas tidur diketahui berkaitan dengan peningkatan respon inflamasi dan gangguan metabolik yang dapat memicu komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional dan hipertensi (Okun, et al. 2021). Selain itu, kualitas tidur yang buruk selama kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya risiko kelahiran prematur serta gangguan pertumbuhan janin akibat terganggunya suplai oksigen dan nutrisi melalui plasenta (Mislu, *et al.* 2024). Penelitian dalam satu dekade terakhir juga menunjukkan bahwa gangguan tidur selama kehamilan dapat berdampak pada pertumbuhan janin serta berimplikasi jangka panjang terhadap perkembangan anak setelah lahir, termasuk aspek kognitif dan kesehatan fisik (Wu, F., *et al*.2025). Bahkan, kurang tidur pada ibu hamil dapat memperpanjang proses persalinan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya intervensi medis saat melahirkan (Wu, F., *et al*. 2025). Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan tidur yang cukup dan berkualitas menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan ibu serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal.

Adanya gangguan kualitas tidur yang dirasakan ibu hamil baik dari segi kualitasnya yang buruk maupun durasi tidur yang pendek akan berhubungan dengan respons inflamasi tubuh yang berlebihan dimana tingkat inflamasi sitokin lebih tinggi yang dapat menyebabkan kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah, denyut jantung janin melambat akibat ibu stress, dan kualitas tidur buruk berhubungan dengan hambatan pertumbuhan janin serta risiko bayi lahir dengan keadaan meninggal (Na'ifah *et al.,* 2024). Dampak lain bagi ibu hamil antara lain kurang tidur melemahkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko preeklamsia akibat tekanan darah sistolik yang naik, serta depresi pasca persalinan (Mongi, 2022).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO 2024) prevalensi kualitas tidur rendah pada ibu hamil secara global yaitu sebesar 43,9% dari populasi umum. Prevalensi di berbagai wilayah bervariasi antara lain di Eropa 53,6%, Amerika Selatan 50,6%, Asia 40,7%, dan Amerika Utara 41%, dengan depresi sebagai faktor utama. Menurut data Kemenkes RI (2022) di Indonesia, angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil cukup tinggi, yaitu mencapai 64%. Sementara itu, dari jumlah tersebut sekitar 65% ibu hamil mengalami kondisi *sleep apnea*. Secara umum, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur terdapat pada kehamilan trimester ketiga (Profil Kesehatan Indonesia, 2023). Data primer Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 juga menunjukkan bahwa keluhan gangguan tidur pada ibu hamil menjadi salah satu masalah kesehatan maternal yang cukup sering ditemukan, terutama pada kelompok

ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan fisik dan kecemasan menjelang persalinan (Kemenkes RI, 2023).

Prevalensi penurunan kualitas tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada 2019 sebanyak 23%. Prevalensi pada trimester pertama sekitar 15%, trimester kedua sebanyak 19%, dan 22% pada trimester ketiga. Dinas Kesehatan Magetan mencatat prevalensi ibu hamil dengan gangguan kualitas tidur buruk sebanyak 73,7% dan kualitas tidur baik sebanyak 26,3% (Profil Kesehatan Magetan, 2023). Jika dibandingkan dengan beberapa studi di wilayah Jawa Timur lainnya, angka di Kabupaten Magetan tergolong relatif tinggi. Penelitian di wilayah Surabaya menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III umumnya dipengaruhi oleh ketidaknyamanan fisik dan kondisi penyakit, namun tidak seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk secara dominan seperti di Magetan (Mariyam, 2017). Studi lain di wilayah Tambaksari Surabaya menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil masih memiliki kualitas tidur baik setelah intervensi posisi tidur, dengan proporsi kualitas tidur baik mencapai 88% (Dewi, 2022). Sementara itu, data nasional menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil berkisar sekitar 41,8% secara global dan 64% di Indonesia (Abdullah & Nadia, 2025). Dengan demikian, jika dibandingkan secara kontekstual, prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Kabupaten Magetan (73,7%) berada di atas rata-rata nasional maupun beberapa temuan penelitian di wilayah Jawa Timur lainnya, sehingga dapat dikategorikan sebagai wilayah dengan tingkat kerentanan tinggi terhadap gangguan kualitas tidur pada ibu hamil. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi yang lebih spesifik dan kontekstual berbasis wilayah, terutama pada trimester ketiga yang merupakan fase paling rentan terhadap gangguan tidur (Kozier *et al.*, 2021).

Gangguan tidur ini terjadi karena ada perubahan pada tubuh selama masa kehamilan. Masuknya trimester III, berbagai masalah sering muncul seperti pembesaran perut, perubahan bentuk tubuh, serta perubahan hormon. Masalah tersebut membuat ibu hamil di trimester ketiga mengeluhkan beberapa gejala seperti nyeri punggung bawah, sesak nafas, lordosis, nyeri pada area pinggul, dan gangguan tidur (Rohmah, 2023). Penyebabnya karena peningkatan hormon, berlebihannya pergerakan janin, stres, kurang nyamannya posisi tidur, meningkatkan keinginan BAK dan nyeri pada pinggang karena bertambahnya usia kehamilan. Tidur ialah tingkah laku yang paling signifikan yang mencakup sepertiga dari kehidupan manusia. Ketika tidur, tidak ada kesadaran maupun kewaspadaan terhadap lingkungan sekitar, namun bisa

dibangunkan dengan rangsangan sensori atau dengan rangsangan yang lain (Arimurti *et al.,* 2022).

Gangguan tidur pada Ibu hamil menyebabkan ibu akan sulit fokus terhadap suatu hal dan lambat menunjukkan respon terhadap suatu rangsangan. Selain itu gangguan tidur juga dapat mengakibatkan persalinan lama, serta gangguan tidur dalam jangka waktu yang lama selama kehamilan dapat mengakibatkan risiko BBLR, bayi lahir premature, dan sistem kekebalan tubuh yang kurang serta gangguan perkembangan janin (Septiana *et al.,* 2024). Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur tidak hanya selalu dengan memberikan obat tidur, obat penurun kecemasan, dan sebagainya melainkan dapat menggunakan beberapa terapi *non farmakologis* yang berdampak pada kualitas tidur, diantaranya adalah aromaterapi, massage, krim, aktivitas fisik, *sleep hygiene, progressive muscle relaxation,*dan senam hamil (Tariyati *et al.,* 2024).

Senam hamil merupakan latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil pada persalinan, baik secara fisik atau mental. Ibu hamil memiliki stamina baik akan menghasilkan persalinan lancar dan berat badan bayi yang ideal sehingga resiko komplikasi yang ditimbulkan dapat dikurangi. Senam hamil dapat membantu meningkatkan suasana hati dan meningkatkan kualitas tidur (Mongi, 2022). Senam hamil merupakan salah satu terapi *non farmakologis* untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Latihan fisik ringan yang dilakukan secara teratur selama kehamilan diketahui dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan relaksasi sehingga kualitas tidur ibu hamil menjadi lebih baik (Tariyati *et al.,* 2024). Selain itu, pelaksanaan senam hamil secara rutin juga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan fisik yang sering dialami ibu hamil trimester III menjelang persalinan (Septiana *et al.,* 2024). Kementerian Kesehatan mensyaratkan standar pelayanan minimum yang berisi 14 langkah menuju perlindungan ibu secara terpadu dan paripurna. Untuk itu, pada saat antenatal care senam hamil di masukkan dalam program kelas ibu hamil sebagai bentuk pelayanan ANC terpadu (Utami & Elytasari, 2021).

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Mardalena & Susanti (2022) didapatkan bahwa senam hamil mampu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil dengan gangguan tidur. Hasil pengukuran *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan 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 dengan hasil sebanyak 18 orang (54,54%) mengalami kualitas tidur ringan dan 2 orang (6,06%) masih mengalami kualitas tidur buruk (Septiana *et al.,* 2024). Senam hamil bisa meningkatkan kualitas tidur dengan menambah durasi jam tidur pada kedua ibu hamil tersebut. Senam hamil merupakan alternatif yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh sehingga mempengaruhi perubahan-perubahan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu hamil mencapai kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Februari 2026 melalui metode wawancara dengan bidan desa dan kader di Puskesmas Rejomulyo, diperoleh informasi bahwa wilayah tersebut merupakan salah satu daerah dengan jumlah ibu hamil yang cukup tinggi. Total ibu hamil yang tercatat sebanyak 24 orang dengan rentang usia rata-rata 20-35 tahun.

Dengan Keterangan Tabel berikut: dari hasil wawancara petugas Puskesmas Rejomulyo didapatkan data jumlah ibu hamil dari 6 desa binaan

Tabel 1.1 Data Prevalensi Jumlah Ibu Hamil

No	Desa Binaan	Jumlah Ibu Hamil
1	Desa Purwodadi	24 orang
2	Desa Ngumpul	15 orang
3	Desa Bangunasri	14 orang
4	Desa Blaran	15 orang
5	Desa Jonggrang	17 orang
6	Desa Rejomulyo	11 orang

Sumber : *Data Ibu Hamil Puskesmas Rejomulyo* (2025)

Dari data tersebut diketahui bahwa Desa Purwodadi memiliki jumlah ibu hamil tertinggi, sehingga dipilih sebagai lokasi penelitian.

Selanjutnya, hasil wawancara dan pengkajian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terhadap empat responden menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gangguan kualitas tidur dan belum melakukan upaya penanganan, baik secara mandiri maupun melalui konsultasi ke tenaga kesehatan. Keluhan yang paling sering muncul meliputi durasi tidur malam yang pendek, sering terbangun pada malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, nyeri punggung, peningkatan frekuensi buang air kecil pada malam hari, serta rasa kantuk berlebihan di

siang hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil masih terganggu dan belum ditangani secara optimal. Selain itu, data dari kader posyandu juga menguatkan temuan tersebut, karena ibu hamil dengan keluhan serupa umumnya mengalami kesulitan tidur pada malam hari disertai keluhan pusing dan kantuk pada siang hari.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah Desa Purwodadi masih cukup tinggi dan belum mendapatkan penanganan yang optimal, khususnya melalui pendekatan non farmakologis seperti senam hamil. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang tepat dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: *"Penerapan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Purwodadi."*

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui apakah penerapan senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan Khusus
   a. Mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat kualitas tidur sebelum dilakukan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III.
   b. Mendeskripsikan hasil pengamatan tingkat kualitas tidur sesudah dilakukan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III.
   c. Mendeskripsikan perbandingan tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam hamil pada ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ibu Hamil

   Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas, dan benar tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

2. Bagi Masyarakat

   Hasil penerapan pada metode ini sebagai masukan pada masyarakat bahwa Senam Hamil dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan metode non-farmakologis yang dapat dijadikan metode untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

3. Bagi Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

   Hasil penerapan pada metode ini sebagai sumber informasi dan referensi bagi mahasiswa keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

4. Bagi Penulis

   Mendapatkan pengetahuan tentang metode peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan penerapan senam hamil.