

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu peristiwa yang dinanti hampir setiap pasangan suami istri. Kehamilan adalah proses yang normal dan alamiah diawali dengan pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterin dan dimulai sejak konsepsi sampai persalinan (Sunarsih, 2011). Menurut BKKBN (2007) kehamilan adalah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma, lalu keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh.

Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil diseluruh dunia. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2016 jumlah wanita hamil di Indonesia 5.354.594 jiwa (Kemenkes RI, 2016). Pada Tahun 2017 di Provinsi Gorontalo (Kota Gorontalo) jumlah ibu hamil di Kota Gorontalo yaitu sejumlah 8.248 jiwa (Dinkes Kota Gorontalo, 2017). Setiap ibu hamil pasti akan mengalami perasaan yang berbeda sebelum hamil dan saat hamil hal ini disebabkan karena terjadinya perubahan hormon, dan perubahan fisik.

Ketika hamil akan terjadi perubahan hormon yang disebabkan karena hormon *Human Chorionic Gonadotropin* (HCG) dan *estrogen* meningkat sehingga ibu hamil akan merasakan mual dan muntah di pagi hari hal ini terjadi pada usia kehamilan trimester satu dan keadaan ini akan menghilang pada usia kehamilan trimester dua dan tiga. Sedangkan perubahan fisik yaitu terjadi pembesaran uterus yang menekan kandung kemih menyebabkan kapasitas

kandung kemih cepat penuh sehingga frekuensi buang air kecil meningkat, hal ini terjadi di usia kehamilan trimester satu dan akan menghilang pada trimester dua kemudian akan muncul kembali pada akhir kehamilan, karena kandung kemih ditekan oleh kepala janin (Kurnia, 2009). Menurut Kurnia (2009) perubahan fisik pada trimester kedua yaitu perut semakin membesar hal ini membuat ibu hamil tidak nyaman pada saat tidur karena kesulitan mencari posisi yang baik. Nyeri punggung yang terjadi pada trimester ketiga diakibatkan karena sambungan antara tulang pinggul mulai melunak dan mengalami pergeseran sedikit (Manurung, 2011). Beberapa kondisi tersebut menyebabkan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil. Hal ini didukung oleh penelitian Andari (2013) yang melakukan penelitian tentang Kualitas Tidur dan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III yang datang memeriksakan kehamilan di klinik Mariati Kecamatan Medan Marelan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur dan pola tidur ibu hamil trimester III adalah buruk pada 41 orang ibu hamil (63%). Dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dan pola tidur ibu hamil adalah buruk karena terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil.

Penelitian yang lainnya yaitu dari Mafikasari (2015) yang melakukan penelitian tentang Posisi Tidur dengan Kejadian *Back Pain* (Nyeri Punggung) pada Ibu Hamil Trimester III, yang dalam penelitian tersebut diketahui sebanyak 29 responden, didapatkan 18 responden yang tidur dengan posisi baik sebagian besar mengalami nyeri ringan, sedangkan dari 11 responden yang tidur dengan posisi buruk semuanya mengalami nyeri sedang, hal ini terdapat hubungan posisi

tidur dengan kejadian *back pain* yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil.

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *nonrapid eye movement* (NREM) yang pantas (Kozier, 2010). Untuk ibu hamil durasi tidur yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan perempuan yang tidak hamil yaitu sekitar 8-10 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari hal ini karena ibu hamil butuh banyak energi untuk pertumbuhan janin dan kesehatan ibu (Lamadhah, 2011). Menurut Bobak (2004) ibu hamil sebaiknya pada malam hari tidur lebih awal dan jangan tidur terlalu malam sedangkan tidur siang dilakukan setelah jam makan siang tetapi tidak langsung tidur agar ibu hamil tidak merasa mual. Apabila kualitas tidur ibu tidak tercukupi maka akan berpengaruh bagi kesehatan ibu dan janin.

The National Sleep Foundation menyebutkan bahwa, 78% wanita di Amerika dilaporkan mengalami gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan waktu yang lain. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97%. Sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur (*National Sleep Foundation, 2012*).

Penyebab gangguan tidur lainnya yaitu perubahan psikis meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Rafknowledge, 2004 dalam Siallagan, 2010). Hal ini didukung penelitian dari Robin (2015) yang melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida

Trimester III. Hasil penelitian menunjukkan ibu hamil primigravida mencapai 35 orang, dimana yang mengalami kecemasan sedang dan berat sebanyak 24 orang dan yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 24 orang, 11 orang ibu hamil mengalami kecemasan ringan dan tidak mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk.

Menurut Williams (2010) kecemasan dan stress pada kehamilan yang berdampak pada kualitas tidur ibu hamil menurun dan dapat menimbulkan resiko pada ibu dan janin. Kecemasan dalam kehamilan dapat mengakibatkan usia kehamilan pendek atau lahir prematur dan merugikan bagi perkembangan saraf pada janin. Gangguan tidur yang menimbulkan depresi dan stress akan berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur (Field, 2007).

Banyak atau sedikitnya istirahat dapat memicu tingginya tekanan darah pada ibu hamil trimester III, karena proses hemostasis yang memegang peranan penting pada tekanan darah. Selain itu hamil juga harus terhindar dari stress karena dapat meningkatkan hormon adrenalin yang juga dapat menyebabkan tingginya tekanan darah ibu hamil (Manik, 2010). Peningkatan tekanan darah merupakan efek dari kurangnya tidur pada ibu hamil. Hal ini didukung oleh penelitian Sarifansyah (2018) tentang Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Dinoyo Malang, menunjukkan

bahwa yang termasuk kategori kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 13 orang (56,5%) sehingga menyebabkan 8 orang mengalami tekanan darah tinggi.

Peningkatan tekanan darah berpotensi menyebabkan preeklamsia, disebabkan karena kualitas tidur yang buruk. Pada ibu hamil yang mengalami preeklamsia akan membuat plasenta tidak mendapat darah dalam jumlah yang cukup, keadaan ini dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, hambatan pertumbuhan janin, berat lahir rendah atau kesulitan bernapas pada bayi baru lahir, sampai menyebabkan kematian. Janin yang berkembang di rahim ibu membutuhkan asupan nutrisi dan oksigen, namun aliran darah yang membawa nutrisi dan oksigen ini dapat mengalami gangguan ketika ibu mempunyai masalah saat tidur. Karena nutrisi dan oksigen yang diterima janin tidak mencukupi kebutuhannya, sehingga hal ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin. (Bansil, 2011). Dalam penelitian Sinta (2016) tentang Pengaruh Kualitas Tidur pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklamsia sebanyak 30 orang ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami preeklamsia sebanyak 13 orang (72,2%).

Dari observasi awal yang dilakukan peneliti dengan sepuluh ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Kota Selatan mengaku cemas dan khawatir tentang keadaan janinnya. Mereka juga mengaku khawatir tentang persalinannya, tiga orang ibu hamil mengatakan merasa kelelahan karena janin yang dikandungnya semakin membesar hal ini juga berpengaruh terhadap tidurnya. tiga ibu hamil lain mengatakan punggungnya sakit sehingga harus mengganjal perutnya dengan bantal ketika akan tidur dengan posisi miring. empat

ibu hamil merasa mengalami susah tidur, dikarenakan ibu hamil terganggu harus pergi untuk BAK pada waktu tidur malamnya. Hampir rata-rata durasi tidur ibu hamil kurang dari delapan jam per hari. Hal ini menandakan ada gangguan pola tidur, dari uraian yang telah dipaparkan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah dan Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo Tahun 2018”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. *The National Sleep Foundation* menyebutkan bahwa, 78% wanita di Amerika dilaporkan mengalami gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan waktu yang lain. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97%. Sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur.
2. Dampak dari kualitas tidur yang buruk yaitu peningkatan tekanan darah, preeklamsia, peningkatan denyut jantung janin dan janin hiperaktif.
3. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti dengan sepuluh ibu hamil yang sedang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Kota Selatan mengaku cemas dan khawatir tentang keadaan janinnya. Mereka juga mengaku khawatir tentang persalinannya, tiga orang ibu hamil mengatakan merasa kelelahan karena janin yang dikandungnya semakin membesar. tiga ibu hamil lain mengatakan punggungnya sakit. empat ibu hamil merasa

mengalami susah tidur, dikarenakan harus pergi untuk BAK pada waktu tidur malamnya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah dan Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo Tahun 2018”.

1.4. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu diketahui Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah dan Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo Tahun 2018.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Kota Gorontalo.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini semoga dapat memberikan edukasi tentang masalah kualitas tidur pada ibu hamil kota Gorontalo tahun 2018.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini semoga dapat dijadikan bahan rujukan bagi puskesmas dalam merencanakan edukasi pentingnya kualitas tidur kepada ibu hamil.

3. Institusi Keperawatan

Penelitian ini semoga dapat dijadikan bahan rujukan bagi institusi keperawatan khususnya mata kuliah keperawatan maternitas dalam merencanakan program masalah kesehatan mental agar bisa memberikan pandangan kepada masyarakat ketika mengalami kesulitan untuk tidur dan beristirahat khususnya pada ibu hamil.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini semoga dapat menjadi dokumen akademik yang berguna untuk dijadikan acuan penelitian selanjutnya.