

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan merupakan suatu kondisi seorang wanita memiliki janin yang tengah tumbuh dalam tubuhnya. Umumnya janin tumbuh di dalam rahim dengan waktu hamil sekitar 40 minggu atau 9 bulan. Kurun waktu terhitung saat awal periode menstruasi yang terakhir hingga melahirkan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I (0-12 minggu), trimester II (13-27 minggu), trimester III (28-40 minggu) (Dainty M & Ratna D, 2016).

Kondisi kesehatan calon ibu pada masa awal kehamilan akan mempengaruhi tingkat keberhasilan kehamilan serta kondisi status kesehatan calon bayi yang masih di dalam rahim maupun yang sudah lahir, sehingga disarankan agar calon ibu agar dapat menjaga perilaku hidup sehat dan menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kondisi calon ibu pada masa kehamilan (Johnson, 2016).

Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil diseluruh dunia dan sekitar 289.000 wanita hamil meninggal saat melakukan persalinan (WHO, 2018). Berdasarkan profil kesehatan Indonesia Tahun 2019 jumlah ibu hamil di Indonesia tercatat sekitar 5.256.483 juta jiwa (Kemenkes RI, 2019). Menurut *National Institutes of Health* yang dikutip oleh *National Sleep Foundation* kira-kira 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur. Wanita hamil mengalami kurang tidur lebih sering dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan terutama pada trimester pertama dan ketiga (Yulizawati et al. 2016).

*National Sleep Foundation* (2007) dalam Sukorini (2017) menyatakan bahwa perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari (2012) mengenai kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga di dapatkan hasil bahwa sebanyak 72,2 % dari 54 ibu hamil yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini sejalan dengan penelitian oleh Andari (2013) menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil. Kualitas tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 97% mengalami gangguan kualitas tidur. Sedangkan di Indonesia sendiri wanita hamil trimester tiga sebanyak 97% mengalami gangguan kualitas tidur (Sukorini, 2017). Di Provinsi Gorontalo dalam Safitri (2018) dari 108 responden menunjukkan ibu hamil dengan kualitas tidur buruk sebanyak 87,1% dibandingkan dengan ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 12,9 %.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo dalam 2 tahun terakhir, pada tahun 2019 jumlah ibu hamil sebanyak 26,198 orang, tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 26,248 orang, dalam kurun waktu setahun jumlah ibu hamil mengalami peningkatan sebanyak 50 orang. Begitu pula dengan jumlah ibu hamil dengan resiko tinggi mengalami kenaikan dari tahun 2019 sampai tahun 2020 sebanyak 5235 menjadi 5250 ibu hamil. Kota Gorontalo menempati urutan ke dua dengan jumlah ibu hamil sebanyak 4506 pada tahun 2020 (Dinas

Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2020). Dimana jumlah total ibu hamil mengalami peningkatan dari tahun 2019 ke tahun 2020 sebanyak 164 orang, dengan data kunjungan ibu hamil terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Kota Timur.

Selama kehamilan akan mengalami beberapa perubahan baik perubahan fisiologi maupun perubahan psikologis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. Perubahan fisiologis yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis dan perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, khawatir, takut, fantasi (Deswani, 2018).

Menurut Lund *et al*, 2010 dalam Sri Wahyuni (2017), Kecemasan merupakan faktor predisposisi paling signifikan mempengaruhi gangguan kualitas tidur. Tingginya rasa cemas pada ibu hamil trimester III disebabkan rasa takut mati, trauma kelahiran, takut bayinya cacat, dan takut akan rasa nyeri. Ibu hamil akan memikirkan proses persalinan dan kondisi bayi yang akan dilahirkan.

Seseorang yang cemas biasanya dipenuhi dengan masalah pribadi dan akan merasa sulit untuk rileks dan memulai tidur. Kecemasan meningkatkan kadar norepinefrin di dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap IV NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain sehingga lebih sering terbangun. Kurang tidur dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis seperti muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun. Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Ibu hamil dengan kualitas

tidur yang buruk dapat memperburuk respon inflamasi tubuh dan menyebabkan kelebihan produksi sitosin. Sitosin adalah molekul yang berhubungan dengan sel-sel kekebalan. Bila tubuh mengalami kelebihan sitosin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta menyebabkan penyakit pembuluh darah dan kelahiran bayi prematur (Deswani, 2018).

Ibu hamil yang mengalami rasa cemas berlebihan dapat memicu tingginya tekanan darah pada ibu hamil yang disebabkan proses hemostatis yang memegang peranan penting pada tekanan darah. Selain itu ibu hamil juga harus terhindar dari rasa cemas / stress karena dapat meningkatkan hormon adrenalin yang dapat menyebabkan tingginya tekanan darah ibu hamil (Bobak *et al*, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih dan Narulita tahun 2019 tentang pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur di Puskesmas Kecamatan Makassar Jakarta Timur dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup kuat antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Selain tingkat kecemasan, salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil adalah ketidaknyamanan selama kehamilan yang disebabkan oleh ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu hamil. Gangguan kenyamanan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil akan semakin berat sejalan dengan usia kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa faktor yang disebabkan ketidaknyamanan fisik seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu, nyeri punggung, meningkatnya frekuensi buang air kecil, gerakan janin di

dalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari, karena mencari posisi yang baik (Sukorini, 2017).

Berdasarkan penelitian Sukorini (2017) tentang hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, didapatkan hasil 14% responden tidak ada gangguan, 78% gangguan fisik ringan, 8% gangguan fisik berat, responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 47,2% dan kualitas tidur buruk sebanyak 52,8%. Berdasarkan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan gangguan kenyamanan fisik berat memiliki resiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan yang tidak memiliki gangguan kenyamanan fisik.

Selama kehamilan hal yang harus tetap diperhatikan adalah kebutuhan dasar manusia terutama untuk mempertahankan keseimbangan psikologis maupun fisiologis yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah trimester ketiga, perubahan psikis pada ibu hamil trimester tiga terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya. Hal ini dikarenakan kehamilan yang semakin membesar. Dampak dari gangguan tidur atau kurang tidurnya bagi ibu hamil dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pemantauan khusus (West, 2010).

Puskesmas Kota Timur merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di Kota Gorontalo yang terdiri dari 6 wilayah kerja meliputi Kelurahan Padebuolo, Moodu, Tamalate, Ipilo, Heledulaa Utara dan Heledulaa Selatan,

dengan data kunjungan ibu hamil tahun 2021 sebanyak 79 orang (Dinkes Kota Gorontalo, 2020). Puskesmas Kota Timur melayani pemeriksaan kehamilan setiap bulannya, hasil wawancara pada 6 ibu hamil trimester III, diperoleh 4 orang mengeluh susah tidur, 4 orang mengeluhkan pegal - pegal di area punggung dan kaki, 5 orang sering buang air kecil di malam hari, 3 diantaranya merasa cemas akan kehamilannya sekarang, faktor penyebab kecemasan ibu hamil ini berhubungan dengan proses persalinan dan keadaan bayi yang akan dilahirkan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kecemasan dan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Kota Timur.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang diatas maka masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil diseluruh dunia dan sekitar 289.000 wanita hamil meninggal saat melakukan persalinan (WHO, 2018).
2. Berdasarkan profil kesehatan Indonesia Tahun 2019 jumlah ibu hamil di Indonesia tercatat sekitar 5.256.483 juta jiwa (Kemenkes RI, 2019).
3. Wanita hamil mengalami kurang tidur lebih sering dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan terutama pada trimester pertama dan ketiga (Yulizawati et al. 2016).

4. *National Sleep Foundation* (2007) dalam Sukorini (2017) menyatakan bahwa perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%.
5. Dalam 2 tahun terakhir jumlah ibu hamil yang beresiko tinggi di Gorontalo mengalami peningkatan sebanyak 50 orang.
6. Terdapat ibu hamil yang sering mengalami kecemasan selama kehamilan sehingga dapat mengganggu kualitas tidur ibu hamil.
7. Terdapat ibu hamil yang sering mengalami gangguan kenyamanan fisik selama kehamilan sehingga dapat mengganggu kualitas tidur ibu hamil.
8. Hasil wawancara 6 orang ibu hamil, diperoleh 4 orang mengeluh susah tidur, 4 orang ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik, 3 diantaranya ibu hamil sering merasa cemas dengan kehamilan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas masalah dapat dirumuskan adalah “bagaimana hubungan kecemasan dan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur di wilayah kerja puskesmas kota timur?”.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dipuskesmas kota timur

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat kecemasan.
2. Mengidentifikasi gangguan kenyamanan fisik.
3. Mengidentifikasi kualitas tidur.
4. Menganalisa hubungan kecemasan dengan gangguan kualitas tidur.
5. Menganalisa hubungan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dijadikan bahan kajian pengetahuan mengenai hubungan kecemasan dan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

#### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Pihak Institusi Pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan literatur dalam pengembangan ilmu pengetahuan untuk menambah wawasan terutama di bidang kesehatan serta diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi masyarakat khususnya ibu hamil mengenai hubungan kecemasan dan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur.



3. Bagi Pihak Puskesmas

Sebagai masukan dan bahan pertimbangan untuk tindak lanjut berupa program penyuluhan atau kegiatan dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

4. Bagi Profesi

Khususnya bagi profesi keperawatan agar dapat memberikan kontribusi dan mempromosikan betapa pentingnya kualitas tidur bagi ibu hamil.

5. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman belajar tentang kualitas tidur.