

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu tujuan *Sustainable Development Goals* atau SDGs pada tahun 2030 ialah menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA). Pelayanan KIA penting dalam kehamilan karena pada masa tersebut ibu mengalami perubahan fisik, psikologis maupun sosial (Kemenkes RI, 2015).

Seorang wanita yang sedang hamil dituntut untuk siap secara fisik dan psikologis. Banyak terjadi perubahan selama kehamilan misalnya membesarnya uterus yang akan mempengaruhi pemenuhan istirahat ibu hamil karena sulit menentukan posisi nyaman. Perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik ibu. Selain itu, perubahan hormonal juga menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur (Fuziah, 2012).

Apabila gangguan tidur tidak diatasi maka dapat mempengaruhi pada masa kehamilan seperti ibu dengan *sleep apnea* yang biasanya mendengkur selama tidur dapat menyebabkan pembengkakan di

sepanjang saluran napas, sehingga dapat mempersempit jalan yang dilalui oleh udara. Selain itu *sleep apnea* juga dapat mempengaruhi lonjakan tekanan darah yang dapat menyebabkan perubahan pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah pada ibu hamil. Hal tersebut juga dapat mengurangi volume darah yang dipompa oleh jantung, sehingga aliran darah ke janin melalui plasenta dapat menurun. Penurunan aliran darah ke janin kemudian dapat mengurangi nutrisi dan oksigen yang diterima janin. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terganggu. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dianjurkan untuk mendapatkan penanganan (Sihotang dkk, 2016).

Gangguan tidur dapat diminimalisir dengan beberapa tindakan diantaranya relaksasi otot, pijat, senam hamil, prenatal yoga, terapi musik dan teknik pernapasan (Nurarif, 2013). Salah satu penanganan yang dapat dilakukan untuk mencegah gangguan tidur adalah melakukan yoga saat hamil. Peneliti memilih prenatal yoga karena merupakan sebuah aktifitas fisik yang mediatif dan intuitif (dilakukan dengan penuh kesadaran) yang tidak hanya akan membina tubuh secara fisik, tetapi juga akan memperhalus rasa dan memperluas kesadaran serta menjalin hubungan batin antara ibu dan janin. Prenatal yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Prinsipnya, berlatih yoga secara teratur dengan menggunakan instruktur terlatih akan memberikan

manfaat yang besar bagi tubuh dan mengurangi gerakan berlebihan yang kurang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil pada tiap trimester, namun ibu juga dapat melakukan yoga secara mandiri terutama yoga pranayama (pernapasan yoga) karena merupakan teknik dasar pernapasan yang bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan dan memberi efek relaks (Sindhu, 2009). Gerakan yoga dapat membantu penderita insomnia untuk dapat tidur dengan nyenyak karena memberikan pengaruh positif pada pusat saraf otak yang akan melepaskan rasa kaku pada otot di tubuh dan memberikan ketenangan pikiran sehingga membantu untuk tidur (Sindhu, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Beddoe et al pada tahun 2010 dengan judul *Effects of Mindful Yoga on Sleep in Pregnant Women* menunjukkan bahwa 15 orang ibu primigravida yang melakukan hatha yoga di trimester II dan III memiliki potensi yang lebih kecil untuk terbangun di malam hari dan kurang tidur. Selain itu, studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2017 di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang yang bertujuan untuk mengetahui gambaran jumlah ibu hamil trimester III pada bulan Juli hingga Desember 2017 didapatkan 96 orang, sehingga dapat dirata-ratakan 16 orang ibu hamil trimester III setiap bulan datang untuk memeriksakan kehamilannya. Maka dari itu peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah prenatal yoga memiliki efektivitas terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum mengikuti prenatal yoga.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga.
- c. Menganalisis efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan informasi tentang efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- b. Menambah wawasan ilmu pengetahuan obstetri khususnya tentang efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi motivasi bagi ibu hamil untuk rutin melakukan prenatal yoga baik secara mandiri guna untuk memberikan rasa nyaman, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi keluhan lainnya.
- b. Tenaga kesehatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dan alternatif dalam memberikan intervensi berupa prenatal yoga pada ibu hamil dengan gangguan tidur.
- c. Masukan bagi peneliti lain untuk melanjutkan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini.