

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan merupakan suatu proses yang dialami oleh seluruh wanita, dimana dalam melewati proses kehamilan seorang wanita harus mendapatkan penatalaksanaan yang benar, karena hal ini sangat berpengaruh terhadap kesakitan dan komplikasi. Menurut Niven (2009) mengatakan bahwa masa kehamilan adalah masa dimana wanita mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, adanya perubahan tersebut dapat mengakibatkan wanita mengalami berbagai gangguan atau ketidaknyamanan.

Ketidaknyamanan pada trimester III sering membuat seorang wanita mengalami kecemasan bahkan menjadi masalah yang berdampak pada komplikasi yang perlu ditangani secara serius karena menjadi sebuah tanda bahaya pada kehamilan. Kurang tidur merupakan salah satu gangguan yang terjadi selama kehamilan trimester I, II dan berlanjut pada trimester III.

Komalasari (2016) mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika bahwa wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki sebanyak 63%:54%. Sedangkan pada wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari sebanyak 97,3% dengan rata-rata 3-11 kali setiap malam. Serta, menurut data hasil survei *National Sleep Foundation* tersebut menemukan 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur.

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil trimester III adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Rafknowledge, 2008).

Efek negatif kurang tidur pada ibu hamil dapat berdampak pada aktivitas yang kurang, letih sayu dan munculnya berbagai masalah penyakit seperti sakit kepala, mudah stress karena kondisi badan melemah, berpengaruh pada tekanan darah karena tidur terlalu larut malam dan kurang istirahat, melemahkan sistem kekebalan tubuh, muncul preeklampsia (Louise, M. 2008).

Permasalahan dalam tidur dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Maretdhidta, 2013). Indikator dari kualitas tidur dapat membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk dengan pemeriksaan 7 komponen, yaitu; latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan gangguan fungsi tubuh di siang hari. Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga yang diakibatkan adanya nyeri punggung bawah, panas di malam hari, sering berkemih dan lain-lain. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan

yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan teknik non farmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi ketidaknyamanan kehamilan dan meningkatkan kualitas tidur dengan pijat endorphin (*Endorphin massage*). Pijat endorphin merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil. Pemijatan dapat membuang stress dan memfasilitasi pemompaan oksigen yang menyegarkan ke otak, selain itu dapat memperlancar sirkulasi darah akibat berdilatasinya pembuluh darah karena kehangatan sebagai efek pengurutan dan dilakukan ketika pijat. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *Endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Amalia, 2013).

Pijat endorphin merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Endorphin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak dibawah otak, sehingga aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur (Mongan, 2009).

Penelitian yang dilakukan terkait dengan penatalaksanaan ini telah dilakukan oleh Kathryn *et al.*, (2007) dalam penelitiannya studi *prospective observational* dari 131 wanita hamil trimester tiga menyatakan bahwa wanita hamil yang tidur kurang dari 6 jam di malam hari memiliki resiko lama melakukan persalinan, dengan 4,5 kali lebih mungkin untuk kelahiran *caesarea* dan berat badan bayi lahir kurang. Wanita hamil dengan durasi tidur terganggu memiliki tenaga megejan lama dan beresiko untuk kelahiran sesar. Oleh sebab itu Kualitas tidur yang baik untuk wanita hamil trimester tiga 8 jam per hari. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot.

Penelitian lain yang dilakukan Atika (2013) menemukan bahwa *back massage* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. Hal ini terjadi karena *Back Massage* dapat memproduksi endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Studi menunjukkan bahwa massage dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Kawalu diperoleh data jumlah ibu hamil pada tahun 2016 sebanyak 204 orang, sebanyak 102 orang adalah kehamilan Trimester III. Jumlah ibu hamil terbanyak adalah di Desa Tanjung Kecamatan Kawalu, dimana menurut informasi yang diperoleh dari bidan Desa Tanjung ibu hamil trimester III sebanyak 31 orang. Wawancara dengan

bidan tersebut terkait dengan keluhan-keluhan yang dialami oleh ibu hamil diperoleh keterangan Keluhan yang terjadi pada trimester III yaitu mengeluh kram pada betis sebanyak 18 orang yang disertai dengan keluhan sakit pinggang, sering berkemih dan lain-lain. Selain itu terdapat ibu hamil yang diperiksa dalam kondisi cemas karena mengalami masalah ketidaknyamanan kehamilan dimana dari keluhan-keluhan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 6 Mei 2017 berupa wawancara terhadap 10 orang ibu hamil dengan usia kandungan trimester ketiga yang dilaksanakan di di Desa Tanjung Kecamatan Puskesmas Kawalu, didapatkan data bahwa 8 orang dari 10 ibu hamil yang diwawancara mengalami gangguan tidur selama kehamilan. Sebanyak 3 orang mengeluhkan sulit untuk memulai tidur dan merasa tidurnya tidak nyaman karena nyeri pinggang, nyeri yang dialami tersebut sering terjadi saat ibu akan tidur di malam hari, sehingga hal tersebut dapat berdampak kepada kegiatan ibu dikeesokan harinya seperti menurunnya konsentrasi terhadap kegiatan ibu di siang hari, merasa ngantuk yang berlebihan serta sering merasa pusing.

Kemudian informasi lain diperoleh sebanyak 5 orang ibu hamil mengeluhkan sulit tertidur dikarenakan kekhawatiran akan janin yang sedang dikandung, mereka mengeluhkan cemas dan takut pada saat memasuki trimester III akan bagaimana nanti bayi yang dilahirkan. Hanya ada 2 orang ibu yang tidak mengalami gangguan tidur dan cemas akan kehamilannya yang telah memasuki trimester III.

Menurut informasi yang diperoleh dari bidan desa diketahui upaya yang dilakukan oleh bidan terkait dengan gangguan-gangguan ketidaknyamanan pada ibu hamil dilakukan konseling, dimana gangguan tersebut merupakan hal yang fisiologis dialami oleh ibu hamil. Bidan menganjurkan pada ibu hamil agar istirahat yang cukup, mengonsumsi makanan bergizi serta memberitahukan kepada petugas kesehatan apabila terdapat tanda-tanda bahaya kehamilan dan segera menghubunginya apabila ada tanda persalinan. Bidan mengakui bahwa untuk mengurangi gangguan tidur belum pernah dilakukan penatalaksanaan baik medis maupun nonmedis.

B. Rumusan masalah

Gangguan tidur pada ibu hamil khususnya pada trimester III yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Salah satu penatalaksanaan yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan melakukan pijat endorphine. Namun penelitian efektifitas pijat tersebut masih belum banyak dilakukan, padahal pijat tersebut sangat penting dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh pijat endorphin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pijat endorpin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya gambaran pijat endorpinhe pada ibu hamil di Desa Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya.
- b. Diketuinya kualitas tidur sesudah dilakukan pemijatan endhorpine pada ibu hamil di Desa Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya.
- c. Mendapatkan pengaruh pijat endorphin terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Tanjung Wilayah Kerja Puskesmas Kawalu Kota Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengembangan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dilapangan melalui melakukan asuhan keperawatan maternias pada ibu hamil dengan gangguan tidur.

2. Bagi FIKes Universitas Muhammadiyah

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi lembaga pendidikan dalam rangka pengembangan ilmu keperawatan maternitas serta dapat dijadikan bahan kepustakaan.

3. Bagi Profesi

Penelitian ini diharapkan jadi masukan bagi perawat agar mempromosikan pijat endorphin kepada masyarakat luas khususnya kepada ibu hamil. Selain itu perawat dapat mengaplikasikan asuhan keperawatan maternitas sebagai salah satu standar pelayanan.

4. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi bidan, agar dapat menerapkan pijat endorphin kepada ibu hamil khususnya trimester III sehingga ibu hamil dapat mendapatkan kualitas tidur yang baik.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti lain sebagai acuan dalam penelitian yang akan dilakukan khususnya mengenai perawatan maternitas yang dititikberatkan pada ibu hamil dengan gangguan tidur.