

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi di sisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Fatimah S.ST & Nuryaningsih S.ST, 2017).

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester. Ketika memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan yang bersifat psikis maupun fisik dan memiliki dampak pada kualitas tidur ibu hamil. Beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu, gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari (Aprilia, 2014).

Pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada berkurangnya pasokan oksigen pada otak sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur (Emilia, 2010). Umumnya pada trimester III atau menjelang persalinan gangguan tidur mencapai puncaknya (Prasadja, 2009). Insidensi gangguan tidur telah dilaporkan sekitar 75% pada trimester ketiga.

Seperti yang dilaporkan oleh banyak penelitian kualitas tidur yang buruk dapat secara langsung menyebabkan persalinan prematur, berat badan lahir rendah, gangguan tekanan darah, gangguan toleransi glukosa, dan depresi selama dan setelah kehamilan.

Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam kehamilan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Okun (2011), yang menyatakan bahwa gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil dapat memperburuk respons inflamasi tubuh dan menyebabkan kelebihan produksi sitokin. Sitokin adalah molekul yang berhubungan dengan sel-sel kekebalan. Bila tubuh mengalami kelebihan sitokin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta, menyebabkan penyakit pembuluh darah, dan kelahiran bayi prematur.

Menurut National Sleep Foundation dalam Rezaei (2015), perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7–8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Hal ini tergantung pada umur saat ibu hamil dan stamina yang dirasakan ibu. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan. Penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil.

Metode terapi yang umum digunakan untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi, terapi farmakologi biasanya menggunakan jenis obat-obatan untuk mengatasi gangguan tidur. Namun, metode farmakologi merupakan kontraindikasi selama kehamilan karena beberapa risiko potensial untuk janin dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, metode non farmakologi menjadi alternatif tanpa efek samping untuk pengobatan gangguan tidur. (Bekhatro et al., 2016).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan sehingga menimbulkan rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek di luar dirinya. Relaksasi progresif dipandang cukup praktis dan ekonomis karena tidak memerlukan imajinasi yang rumit, tidak ada efek samping, mudah dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur (Soewondo, 2012).

Ada berbagai teknik relaksasi seperti relaksasi otot progresif, imajinasi yang dipandu, pijat, hipnotisme, yoga, terapi musik, dan teknik pernapasan. Relaksasi otot progresif adalah metode yang banyak diterapkan, yang telah terbukti efektif dalam mengurangi stres fisik dan kognitif dan mengatasi gangguan tidur, hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bekhatro, (2016) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga.

Berdasarkan uraian di atas penulis sebagai mahasiswa kebidanan merasa tertarik untuk melaksanakan asuhan mengenai “Penatalaksanaan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Tiga”. Dengan demikian penulis berharap asuhan tersebut dapat mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah, sebagai berikut :

“Apakah Relaksasi Otot Progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga?”

C. Tujuan Asuhan

Mengetahui peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif.

D. Manfaat Asuhan

1. Manfaat Teoritis

Memberikan pengetahuan tentang hubungan pengaruh relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Ibu hamil

Dapat memberikan informasi tentang peningkatan kualitas tidur dengan melakukan relaksasi otot progresif.

b. Bagi Penulis

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan pertimbangan dalam menentukan tambahan materi tentang kasus yang dihubungkan dengan penerapan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur ibu hamil.

d. Bagi Program Pemerintah

Dapat memberikan masukan penting bagi pengambil kebijakan untuk merencanakan apapun, menentukan langkah selanjutnya dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil.