# **BAB 1 PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Menurut *Word Health Organization* (WHO) pada setiap negara perlu meningkatkan dan mengembangkan pengobatan tradisional di setiap negara. Saat ini masyarakat di seluruh dunia memiliki kecenderungan untuk kembali memanfaatkan pengobatan alam (*back to nature*) dalam hal ini menjaga memelihara serta meningkatkan derajat kesehatannya dengan ini masyarakat memanfaatkan kembali pelayanan kesehatan tradisional salah satunya adalah dengan pijat. Pijat kehamilan memerlukan penyesuaian dan berbagai pertimbangan lainnya agar tidak membahayakan janin. Selan itu pijat kehamilan tentu berbeda dari pijat biasa. Terapis pijatnya harus memiliki pengetahuan tentang kehamilan dan anatomi ibu hamil. Posisi selama pijatan juga penting untuk menjaga keselamatan ibu dan bayi karena ada bagian tubuh yang tidak boleh di pijat. Memasuki trimester III kehamilan permasalahan yang sering dikeluhkan oleh ibu adalah nyeri punggung bawah ini terjadi karena peningkatan ukuran janin, penurunan jumlah tidur disebabkan karena ibu susah untuk tidur dan gelisah atau juga disebut dengan insomnia. Penurunan durasi tidur terjadi karena ibu hamil susah untuk tidur atau bisa disebut dengan insomnia. Ini dirasakan sebagai akibat dari kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Indrayani & Muhayah, 2019).

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk kesehatan manusia. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dan secara mutlak harus dipenuhi oleh setiap individu. Tidur memiliki fungsi restoratif, yaitu memperbaiki kembali sel-sel organ tubuh yang rusak sekaligus memulihkan kondisi tubuh yang lelah agar bugar kembali. Setiap individu memiliki jumlah waktu tidur berbeda yang perlu dipenuhi berdasarkan usia (Paryono et al., 2022; Thahadi, 2021). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kuantitas dan kualitas tidur. Kualitas tidur dapat dinilai dari berbagai aspek, seperti latensi tidur, durasi tidur, kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari serta gangguan tidur (Dhamayanti et.al., 2019). Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan jumlah sel saraf di otak, sehingga mempengaruhi daya ingat. National Sleep Foundation memberikan rekomendasi durasi tidur berdasarkan kelompok usia. Tidur 7-9 jam per hari direkomendasikan untuk usia 18 hingga 25 tahun (Gunawan et al., 2021).

Menurut data yang bersumber dari WHO, pada tahun 2017, Angka Kematian Ibu (AKI) secara global mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2019). Menurut Hasil Survey Penduduk Antar Sensus dalam Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2020, AKI di Indonesia pada tahun 2015, sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik, 2020). Rasio itu sudah lebih baik dari belasan tahun sebelumnya yang lebih dari 200 kematian per 100 ribu kelahiran hidup. Kendati, AKI Indonesia masih ketiga tertinggi di Asia Tenggara. (World Bank, (Lidwina, 2021)). WHO memperkirakan sekitar 15% gangguan tidur pada ibu hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang mengancam kehamilan dan memperburuk kualitas hidup ibu hamil sehingga diperlukan asuhan secara non farmakologi untuk mengatasinya (WHO, 2016).

Berbagai literatur menyatakan upaya yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil secara terapi nonfarmakologi yaitu terapi relaksasi, terapi music, pijat, massage kaki, yoga, relaksasi progresif, meditasi dan aroma terapi (Widiana, Sudiari, and Sukraandini 2020). Berdasarkan data National Sleep Foundation jumlah ibu hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari sebesar 97,3%, rata-rata 3-11 kali setiap malam. Menurut data hasil survei National Sleep Foundation, jumlah ibu hamil di Amerika yang mengalami gangguan tidur sebesar 78% dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun di malam hari saat usia kehamilan trimester III. Gangguan pola tidur terjadi pada trimester I 13% hingga mencapai 80%. sedangkan pada trimester III mengalami peningkatan dari 66% meningkat hingga 97% (Venugopal dkk., 2018) . Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati and Faruq, 2020). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur pada tahun 2017 yaitu 52,8% (Mariyam, 2017). Hasil penelitian (Elis, 2014) tentang pola tidur ibu hamil trimester III di BPM pungging mojokerto menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan tidur sebesar 81% berdasarkan jumlah tersebut diperoleh dari jumlah frekuensi ibu terbangun 50% dan ibu yang mengalami ketidakpuasan saat tidur sebesar 31%.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 15 Desember 2022 di Bidan Praktik Mandiri Amirul Cholifah S.Tr. Keb, Bd. didapatkan jumlah ibu hamil yang sedang melakukan ANC sebanyak 10 orang dan Ibu hamil trimester III yang didapati 6 orang (60%). Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dari 4 ibu hamil (40%) mengatakan durasi tidurnya 4-5 jam, dan 2 ibu hamil (20%) durasi tidurnya 6 jam.

Menurut Foulkes, McMillan, & Gregory tahun 2019, kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor fisiologis, faktor psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dampak dari faktor fisiologis adalah penurunan kegiatan sehari-hari, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun dan tanda-tanda vital tidak stabil. Dampak dari faktor psikologis adalah depresi, cemas, stres dan sulit untuk konsentrasi. Kualitas tidur yang baik berpengaruh pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitu juga kesehatan fisik dan mental. Salah satu penyebab terjadinya kelelahan masalah tidur saat kehamilan adalah perubahan kadar hormon dan meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari. *Massage*/pemijatan saat ini banyak digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memberikan efek rileksasi pada ibu hamil yang bertujuan untuk mengurangi stress dan kecemasan. Teori stres Selye menjelaskan efektifitas fisiologi dari massage merupakan respon terpadu yang berasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. *Back Massage* dapat memproduksi endomorfin 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 (Kusmiyati, 2015). Pijat selama kehamilan memiliki sejumlah hasil positif, termasuk penurunan angka prematuritas, jumlah bayi yang lahir dengan berat badan lahir kurang, dan penurunan gejala depresi postpartum. Pijat hamil berdampak positif terhadap sistem neurotransmitter yang terlibat dalam regulasi suasana hati (O’connor, 2016). Pijat dikaitkan dengan penurunan tingkat kortisol dan peningkatan kadar serotonin dan dopamine (O’hair et al., 2018). Serotonin telah mengaktifkan properti yang telah sintetis direplikasi dalam obat antidepresan untuk menurunkan suasana hati yang negatif. Peningkatan dopamin juga telah dikaitkan dengan menurunnya tingkat depresi dan stres (Ardianti et al., 2020).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi kesehatan adalah dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktivitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stress, denyut jantung cepat (hipertensi), dan gangguan motorik. Jika depresi, stress, hipertensi terjadi pada wanita hamil, dapat berakibat buruk bagi ibu dan janinnya. Karena bisa mengakibatkan prematur dan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) pada bayi, preeklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi (Janiwanty & Pieter, 2013).

Tidur mungkin sulit pada akhir kehamilan karena posisi terbatas dimana ibu dapat beristirahat serta lebih sulit pada tidur dan sering terbangun dimalam hari karena gerakan janin (Pratignyo, 2014). Kesulitan tidur dapat menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Kesulitan tidur ini dikarenakan perut ibu semakin membesar sehingga ibu sulit untuk mendapatkan posisi yang nyaman dan perasaan cemas ibu menjelang persalinan serta keluhan sering BAK. Pada ibu hamil trimester III di mana keadaan perut yang membesar merubah titik berat tubuh sehingga pinggang akan terasa nyeri, sering kram pada kaki serta kecemasan akan persalinan dan bayi yang akan dilahirkan, setelah dilakukan pemijatan secara teratur akan berdampak pada penurunan stres (Ardianti et al., 2020).

Salah satu dari penyelesaian masalah di atas adalah dengan pijat ibu hamil. Oleh karena itu dilakukan pembinaan ibu hamil melalui pijat kehamilan dalam upaya peningkatan kesehatan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Amirul Cholifah S.Tr. Keb. Pijat kehamilan yang dilakukan pada ibu hamil akan memiliki kualitas tidur yang baik pada ibu hamil di malam hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, mengingat pentingnya kualitas tidur ibu hamil dan manfaat dari pijat hamil, sehingga mendorong peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pijat hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti ingin mengetahui. “Apakah ada pengaruh pijat ibu hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB AMIRUL CHOLIFAH S.Tr. Keb, Bd. Di Desa Sumberwono Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto Tahun 2023?”

1. **Tujuan Penelitian**

### **Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat ibu hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB AMIRUL CHOLIFAH S.Tr. Keb, Bd. Di Desa Sumberwono Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto Tahun 2023.

### **Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III TPMB Amirul Cholifah S.Tr. Keb, Bd. Di Desa Sumberwono Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto Tahun 2023 sebelum diberi pijat kehamilan
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III TPMB Amirul Cholifah S.Tr. Keb, Bd. Di Desa Sumberwono Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto Tahun 2023 sesudah diberi pijat kehamilan
3. Menganalisis pengaruh pijat ibu hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Amirul Cholifah S.Tr. Keb, Bd. Di Desa Sumberwono Kecamatan Bangsal Kabupaten Mojokerto Tahun 2023.
4. **Manfaat Penelitian**

### **Manfaat Penelitian Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refrensi untuk pelayanan kesehatan tentang kualitas tidurnya baik dan berkualitas dengan pengaruh pijat ibu hamil pada masa kehamilan trimester III.

### **Manfaat Penelitian Praktis**

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dan pengaruh pijat hamil pada kehamilan trimester III.

1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menambah sebagai bahan tambahan informasi dan pengetahuan kepada masyarakat khususnya pada ibu hamil trimester III dan keluarga sebagai pengetahuan tambahan tentang pengaruh pijat ibu hamil trimester III.

1. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menambah bahan masukan dan referensi untuk terus meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menerapkan teori pijat ibu hamil trimester III.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan acuan lebih tidak hanya pijat yang dilakukan pada trimester III bisa dengan yang lain untuk meneliti tentang pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.