

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia membutuhkan tidur, karena tidur merupakan bagian penting dalam hidup manusia. Tidur juga merupakan kebutuhan primer yang harus dipenuhi. Tidur bukan sekedar respon terhadap kebutuhan fisiologis tetapi juga dibutuhkan untuk menjaga fungsi otak agar tetap berfungsi normal (Carlson, 2002). Selain itu tidur juga dibutuhkan untuk memperbaharui fungsi fisik dan fungsi mental seseorang setiap hari, dan tidur memiliki fungsi utama istirahat dan memperbaiki level energi dalam tubuh. Gangguan tidur dan perubahan dalam pola dan durasi tidur merupakan fenomena yang dapat terjadi pada siapa saja, dan juga tidak tertutup kemungkinan terjadi pada mayoritas perempuan selama kehamilan (Grace, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Midell (2000) melaporkan dari 127 wanita hamil dengan usia kehamilan 8-12 minggu (n=37), 18-22 minggu (n=28), 25-28 minggu (n=24) dan 35-38 minggu (n=38) menyatakan bahwa sebagian wanita mengalami gangguan tidur saat kehamilan, masalah yang timbul terbangun saat tengah malam, sulit tidur dan gejala gangguan tidur, gangguan tidur yang umum selama kehamilan terjadi terutama diakhir usia kehamilan.

Pada trimester ketiga permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah (ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim), penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik) (Maya, 2008).

Penelitian yang dilakukan di panti bersalin (Kathryn *et al.*, 2004). Dalam 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 sesar dan berat badan bayi lahir kurang. Wanita hamil dengan durasi tidur terganggu memiliki tenaga mengejan lama dan beresiko untuk kelahiran sesar. Oleh sebab itu Kualitas tidur yang baik untuk wanita hamil trimester tiga 8 jam per hari (Kathryn *et al.*, 2004). Kualitas tidur dikaitkan dengan penilaian subjektif berupa lama tidur, pertengahan tidur, total tidur, dan awal bangun. Selain itu, gelisah di waktu malam, gerakan saat tidur dan kecemasan, ketegangan ketika akan tidur juga dilaporkan berkaitan dengan kualitas tidur.

Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan berbagai hal yang positif seperti kesehatan yang lebih baik dan kantuk di siang hari berkurang, sedangkan kualitas tidur buruk di definisikan sebagai insomnia kronis (Harvey *et al.*, 2008). Faktor psikologis yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur seperti kecemasan, depresi, penyakit kejiwaan, stres dan kognitif. Selain itu, faktor lingkungan seperti kebisingan, cahaya dan kurang ruang pribadi. Faktor – faktor sosial yang mengganggu tidur meliputi terjadinya rasa bosan karena aktivitas terstruktur yang terbatas pada orang dewasa yang lebih tua (Sok, 2007).

Back massage adalah salah satu terapi komplementer yang paling umum di seluruh dunia selama ribuan tahun, dan dengan menyentuh, mengusap dan membelai lembut dapat menenangkan dan menimbulkan pengalaman yang menyenangkan (Kenworthy *et al.*, 2002). 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 endomorfina dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stres. Kecemasan dalam bekerja dapat dihilangkan melalui rileksasi pada otot yang akan membantu dalam menghilangkan rasa sakit (Mok & Woo, 2004). Studi menunjukkan bahwa *massage* dapat membantu menyelesaikan permasalahan seperti kecemasan, depresi, stres, nyeri dan insomnia dengan mengurangi ketegangan otot (Richards, 2000)

Berdasarkan hasil survey di Puskesmas Batang II, terdapat 10 ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dari total pasien 15 orang dalam 2 minggu kunjungan. Dari uraian tersebut penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh *Back Massage* terhadap kualitas tidur pada ibu Hamil Trimester Tiga.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah *back massage* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga?

C. Tujuan Penulisan

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan pelayanan kesehatan.
 - b. Memberikan pengetahuan, cara dan manfaat *Back Massage* pada dengan gangguan tidur.

- c. Meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga yang akan memberikan dampak positif terhadap proses persalinan.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai manfaat dan cara *Back Massage* dan dapat dikembangkan bagi dunia pendidikan fisioterapi pada khususnya dengan harapan dapat meningkatkan mutu pendidikan fisioterapi.