

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kehamilan dan persalinan merupakan suatu proses yang alami dan menimbulkan rasa sakit. Namun, banyak wanita yang merasakan sakit tersebut lebih parah dari seharusnya karena banyak dipengaruhi oleh rasa panik dan stress. Hal ini disebut *fear-tension-pain concept* (takut-tegang- sakit), dimana rasa takut menimbulkan ketegangan atau kepanikan yang menyebabkan otot menjadi kaku dan akhirnya menyebabkan rasa sakit (Puty & Wibowo, 2012). Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil diseluruh dunia dan sekitar 289.000 wanita meninggal saat melakukan persalinan (*World Health Organisation*, 2013).

Perubahan psikis pada ibu hamil trimester pertama diantaranya: ketidakyakinan atau ketidakpastian, ambivalen, seksual yang menurun, perubahan emosional, guncangan psikologis pada ibu hamil primigravida dan stress. Keadaan psikis pada trimester kedua pada ibu hamil akan tampak lebih tenang dan mulai beradaptasi, namun terkadang ibu akan merasa khawatir dengan janinnya akan dilahirkan sehat atau cacat. Pada trimester III, perubahan psikologis ibu terkesan lebih kompleks dan meningkat kembali di bandingkan saat trimester sebelumnya, dan ini tidak lain dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar, semakin dekat dengan waktu persalinan dan

memikirkan tugas-tugas apa yang akan dilakukan setelah kelahiran (Janiwanty, 2013).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasme, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak napas, susah tidur dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga mempengaruhi siklus tidur bangun dan struktur tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Jamalzehi *et al.*, 2017).

Senam hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman (Maryunani, 2011).

Dalil Qur'an :

كُرْهَا وَوَضَعَتْهُ كُرْهَا وَحَمَلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ

“Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan ( Al-Ahqaf: 15)”

Berdasarkan uraian diatas sebagai fisioterapi penting untuk mengatasi keluhan-keluhan tersebut agar tidak membahayakan kehamilan. Mengingat

pentingnya manfaat senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian lebih lanjut dengan mengambil judul “Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Mommies Clinic Surakarta.”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Adakah Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Mommies Clinic Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Mommies Clinic Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk:

- a. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pemberian senam hamil di Mommies Clinic Surakarta.
- b. Mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah pemberian senam hamil di Mommies Clinic Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi ilmiah yang bermanfaat bagi kalangan mahasiswa, fisioterapis dan masyarakat tentang senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil, dan dapat dikembangkan di kemudian hari untuk diteliti lebih lanjut.

### **2. Manfaat Aplikatif**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi masyarakat umum, utamanya bagi ibu hamil tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.