

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tubuh Ibu mengalami perubahan besar secara anatomis, biokimia, dan psikologis selama kehamilan, yang merupakan suatu proses fisiologis. Menjelang trimester ketiga, ibu hamil sering kali mengalami ketidaknyamanan akibat perubahan fisik seperti pembesaran rahim, nyeri punggung karena pergeseran titik berat tubuh, peningkatan frekuensi buang air kecil di malam hari (nokturia) serta kecemasan menghadapi persalinan. Penurunan kualitas tidur yang tajam merupakan dampak nyata dari akumulasi berbagai keluhan tersebut (Yuniza, 2025). Ibu hamil perlu mendapatkan tidur yang cukup guna mendukung pertumbuhan janin, menjaga homeostasis tubuh, serta memelihara stabilitas mental selama masa kehamilan hingga menjelang persalinan. Untuk mengatasi penurunan kualitas tidur ini, diperlukan intervensi seperti senam hamil. Senam hamil dirancang dengan gerakan pernapasan, peregangan, dan teknik relaksasi yang secara fisiologis mampu memperlancar sirkulasi darah serta memicu pelepasan hormon *endorphin* (Gustiani, 2025). Di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas Burneh, Kabupaten Bangkalan, program pendampingan ibu hamil umumnya telah difasilitasi melalui Kelas Ibu Hamil. Namun, pelaksanaan aktivitas fisik yang terfokus seperti senam hamil terkadang belum dimanfaatkan secara optimal oleh para ibu hamil karena berbagai faktor, seperti keterbatasan waktu, jarak yang jauh, kurangnya motivasi, atau anggapan bahwa keluhan susah tidur adalah hal yang lumrah. Fenomena di lapangan

menunjukkan masih banyak ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Burneh yang mengeluhkan sering terbangun di malam hari, merasa lesu saat siang hari, dan mengalami cemas karena pola tidur yang berantakan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 41,8% ibu hamil di Asia mengalami kesulitan tidur; jika dirinci berdasarkan wilayah, tingkat kejadian di Asia tergolong tinggi yaitu 48,2%, diikuti oleh Afrika sebesar 57,1% dan Eropa sebesar 25,1% (Akasa et al., 2025). Menjelang trimester ketiga kehamilan, masalah ini menjadi jauh lebih parah. Statistik dari National Sleep Foundation menunjukkan bahwa 97,3% Ibu hamil pada trimester ketiga terbangun antara tiga hingga sebelas kali setiap malamnya. Di kalangan Ibu hamil Amerika yang berada pada trimester ketiga, hanya 1,9% yang menyatakan tidak terbangun sama sekali, sementara 78% mengaku mengalami gangguan tidur (Health & Mulawarman, 2021). Berdasarkan statistik yang dihimpun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 64 persen penduduk dilaporkan pernah mengalami gangguan tidur setidaknya satu kali. Di Jawa Timur, hampir 23% Ibu hamil mengalami masalah tidur pada tahun 2023. Gejala-gejala ini sering muncul, terutama pada trimester ketiga, akibat rasa nyeri fisik yang kerap berdampak buruk pada kualitas tidur (Fitria Maulida, 2025). Berdasarkan survei awal, tujuh dari sepuluh ibu hamil pada trimester ketiga yang mengunjungi Puskesmas Burneh di Kabupaten Bangkalan pada tanggal 10 Februari 2026 melaporkan kualitas tidur yang buruk serta sering terbangun lebih dari tiga kali di malam hari. Mereka juga baru mengetahui bahwa senam hamil dan aktivitas fisik terprogram lainnya dapat membantu merelaksasi otot serta meningkatkan kualitas tidur malam. Menurut berbagai penelitian, sebagian besar

ibu hamil mengalami kesulitan tidur selama trimester ketiga. Penurunan kualitas tidur ini disebabkan oleh perubahan hormonal dan kondisi psikologis yang terjadi selama kehamilan. Stres, kecemasan, dan nyeri punggung merupakan beberapa faktor yang dapat mengganggu tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

Perubahan hormonal (peningkatan progesteron), ketidaknyamanan fisik akibat pembesaran perut, sering buang air kecil (nokturia), kram kaki, nyeri punggung, serta stres atau kekhawatiran merupakan penyebab umum gangguan tidur pada ibu hamil. Masalah-masalah ini sering kali mencapai puncaknya pada trimester pertama dan ketiga kehamilan. Penyebab spesifik seringnya buang air kecil di malam hari selama kehamilan antara lain adalah pembesaran rahim yang menekan kandung kemih kondisi yang lebih sering terjadi pada malam hari. Gejala lainnya meliputi nyeri punggung, payudara yang terasa nyeri atau sensitif, pembesaran perut, serta gerakan janin yang aktif, yang semuanya dapat membuat posisi tidur menjadi tidak nyaman. Peningkatan kadar progesteron dapat mengganggu siklus tidur malam dan menyebabkan rasa kantuk berlebihan di siang hari. Jika tidak ditangani, gangguan tidur selama kehamilan dapat memicu komplikasi seperti preeklamsia, tekanan darah tinggi, diabetes gestasional, dan proses persalinan yang berlangsung lebih dari 24 jam. Dampak jangka panjang yang mungkin terjadi pada janin meliputi peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta berkurangnya pasokan nutrisi dan oksigen (Dewi & Widyastuti, 2024).

Gangguan tidur pada ibu hamil dapat diatasi dengan metode non-farmakologis, seperti senam hamil. Dengan mengurangi rasa tidak nyaman pada punggung dan ketegangan otot, meningkatkan aliran darah, serta mendorong

relaksasi fisik, senam hamil merupakan terapi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada trimester ketiga. Senam ini mencakup aktivitas fisik ringan yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot panggul, dan merangsang pelepasan endorfin yang memberikan efek menenangkan (Gustiani, 2025). Senam hamil meningkatkan kualitas tidur ibu dengan memicu pelepasan endorfin (peredai nyeri alami) dan menekan hormon stres kortisol. Gerakan relaksasi dan peregangannya juga merangsang serotonin untuk memperbaiki suasana hati, serta membantu produksi melatonin agar tubuh lebih mudah beristirahat dan tidur nyenyak. Senam memicu tubuh memproduksi hormon antinyeri dan penenang ini secara alami, sehingga mengurangi keluhan pegal-pegal dan kecemasan. Aktivitas fisik terstruktur membantu menurunkan kadar hormon stres ini, membuat pikiran lebih tenang dan tubuh lebih rileks saat menjelang waktu tidur. Latihan pernapasan dan relaksasi membantu menjaga ritme sirkadian tubuh, sehingga sinyal kantuk (melatonin) bekerja lebih efektif. Hormon penstabil suasana hati ini meningkat selama berolahraga, mencegah depresi ringan kehamilan dan membantu ibu tidur lebih nyenyak (Rosmiati, 2025).

Berbagai penelitian relevan mendukung fenomena yang disebutkan di atas. Studi berjudul "Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga" oleh Maria Septiana (2024) menunjukkan dampak positif, yang mengindikasikan bahwa senam hamil merupakan metode praktis untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Senam hamil terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga secara signifikan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Lidia Karmel Asa (2025) di Puskesmas Nualain, Belu, NTT.

Demikian pula, penelitian Tirsa Mongi (2022) di Puskesmas Kema, Minahasa Utara, menunjukkan bahwa kualitas tidur Ibu selama trimester kedua dan ketiga dipengaruhi oleh aktivitas fisik selama kehamilan. Dampak senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga juga menjadi topik penelitian lain (2025) yang menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon untuk mengevaluasi data dan menghasilkan nilai p sebesar 0,000. Senam hamil terbukti memengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga karena nilai p yang diperoleh kurang dari 0,05, sehingga menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a). Hasil ini menyiratkan bahwa gejala terkait tidur yang sering muncul pada tahap akhir kehamilan dapat diringankan secara efektif melalui senam hamil. Terakhir, analisis uji Wilcoxon signed-rank yang dilakukan oleh Tariyati (2024) di Puskesmas Panca Makmur mengungkapkan bahwa skor rata-rata kualitas tidur membaik dari 5,15 sebelum intervensi menjadi 1,75 setelah intervensi, dengan nilai p sebesar 0,000.

Dari 5 penelitian terkait dapat disimpulkan bahwa senam hamil sangat efektif dilakukan sebagai upaya dalam meningkatkan kualitas tidur, sehingga Berdasarkan fenomena diatas maka kami tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan”**

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui **pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida** di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi **kualitas tidur ibu hamil primigravida sebelum diberikan senam hamil** di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.
- 2) Mengidentifikasi **kualitas tidur ibu hamil primigravida sesudah diberikan senam hamil** di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.
- 3) Menganalisis **pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida** di Puskesmas Burneh Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang **keperawatan maternitas**, mengenai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber informasi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan senam hamil dan kualitas tidur selama kehamilan.

2. Manfaat Praktis (Klinis/Aplikatif)

a. Bagi Ibu Hamil Primigravida:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil primigravida mengenai manfaat senam hamil sebagai salah satu upaya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

b. Bagi Puskesmas:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Puskesmas dalam meningkatkan pelayanan kesehatan ibu hamil, khususnya melalui pemberian edukasi dan pelaksanaan senam hamil sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

c. Bagi Institusi Pendidikan:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber referensi dan bahan pembelajaran bagi mahasiswa, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas yang berkaitan dengan senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian mengenai senam hamil, kualitas tidur, atau masalah lain yang berkaitan dengan kesehatan ibu selama kehamilan.