

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kehamilan yakni era di mana janin berkembang di dalam rahim (Spong, 2017). Perubahan perubahan fisik dan hormonal akan terjadi selama kehamilan berlangsung (Sulfianti, 2020). Perubahan pada fisik dan hormon selama kehamilan berdampak pada kelangsungan hidup janin (Smith, 2019). Selain mempengaruhi siklus tidur, perubahan hormonal juga mempengaruhi perubahan fisiologis, yang dapat menyebabkan kelelahan, kehilangan energi, dan peningkatan resiko masalah kualitas tidur (Rahayu, 2023).

Salah satu perubahan fisiologis paling awal pada kehamilan adalah peningkatan hormon *hCG*, awalnya diproduksi oleh *blastokista* dan mulai meningkat pada saat *implantasi embrio*, berlipat ganda kira-kira setiap 2-3 hari, mencapai tingkat puncak pada trimester pertama diikuti dengan penurunan bertahap hingga cukup bulan (Cevantes, 2022). Sebaliknya, terdapat peningkatan bertahap dalam hormon *estrogen* 90%, *progesteron*, dan *prolaktin* pada trimester ketiga. *Progesteron* memainkan dua peran penting dalam kehamilan dengan mempersiapkan lapisan *endometrium* untuk *implantasi embrio* dan menjaga ketenangan rahim hingga saat kelahiran (Johnson, 2019).

Peningkatan hormon memiliki manfaat untuk perkembangan janin, namun peningkatan kadar hormon tersebut bisa menimbulkan keluhan bagi ibu hamil. Berdasarkan penelitian Kujiper (2023), peningkatan hormon *estrogen* berdampak pada peningkatan rasa lelah, *stomatitis*, dan payudara terasa kencang. Selanjutnya peningkatan hormon *progesterone* berdampak pada mual, nyeri perut, dan konstipasi (Grattan & Ladyman, 2020). Selain dampak dari peningkatan hormon tersebut, ibu hamil juga menghadapi masalah karena perubahan fisik (Tolppanen, 2019).

Perubahan hormonal dan fisik yang terjadi selama kehamilan menyebabkan perubahan signifikan pada kualitas tidur (Schorr, 2021). Adanya permasalahan fisik seperti peningkatan rasa tidak nyaman pada perut akibat tekanan pada diafragma

karena pertumbuhan janin (Olmez, 2015). Gejala kehamilan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan aktivitas harian ibu hamil (Sirait, 2022). Secara objektif, gangguan ini disebut gangguan tidur terkait kehamilan menurut *Classification of Sleep Disorders* (Rochester, 2020). Terdapat insiden kualitas tidur buruk yang lebih tinggi pada wanita hamil 73% dibandingkan wanita tidak hamil 43% (Chirwa, 2018).

Berdasarkan data WHO (2019) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur ibu hamil lebih tinggi di Afrika 57,1% dan Asia 48,2% dibandingkan Eropa 25,1% serta Amerika 24,1% (Sedov, 2018). Studi menunjukkan bahwa sekitar 64-65% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur (Sulistiyarningsih, 2023). Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur signifikan bisa berdampak buruk pada kesehatannya (Pien, 2018). Banyak masalah kesehatan yang diakibatkan oleh kualitas tidur ibu hamil yang buruk. Mengutip dari *National Sleep Foundation* menyebutkan ibu hamil yang memiliki gangguan tidur selama kehamilan dapat meningkatkan kemungkinan kelahiran prematur sebesar 33,9% (Peckham, 2023). Persentase 24% wanita hamil di Amerika mengalami *diabetes melitus gestasional* disebabkan karena gangguan kualitas tidur (Reutrakul, 2021). Penelitian Louis & Aukley (2020) menunjukkan bahwa 29% ibu hamil mengalami peningkatan risiko gangguan kualitas tidur, sedangkan 12,8% mengalami kekurangan tidur yang berdampak pada peningkatan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) (Anderson, 2023).

Terdapat beberapa pendekatan terapi non-farmakologi untuk menumbuhkan kualitas tidur ibu hamil, misalnya intervensi pijat endorfin yang bertujuan merangsang produksi hormon endorfin alami. Pijat endorfin merupakan teknik terapi manual yang melibatkan pijatan ringan untuk memicu pengeluaran hormon endorfin, sehingga mengurangi nyeri punggung, kecemasan, dan meningkatkan kenyamanan serta kualitas tidur pada ibu hamil (Suartini, 2019). Hasil penelitian (Saraswati, 2023), menyatakan sebelum dilakukan pijat endorfin pada trimester tiga kehamilan sebagian besar yaitu 38,5% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Sejalan dengan penelitian (Fitriana, 2021) analisis statistik mengindikasikan efektivitas pijat endorfin dalam mengoptimalkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga, dengan rata-rata peningkatan 17,60% di kategori kelompok intervensi daripada

11,20% di kategori kelompok kontrol. Temuan studi (Rahayu, 2023) dari 16 responden sebagian besar mengalami penurunan sangat ringan sebanyak 13 responden 81.2% dengan kualitas tidur baik dan sebagian kecil sebanyak 3 responden 18,8% dengan kualitas tidur tidak baik.

Berdasarkan studi pendahuluan di UPT Puskesmas Sukarasa pada 15 Oktober 2023, ibu hamil trimester tiga yang berkunjung ke puskesmas yaitu sebanyak 6 orang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis, 5 dari 6 ibu hamil mengalami gangguan tidur. Secara subjektif mengatakan rata-rata ibu hamil tidur 3-6 jam setiap harinya. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui efektivitas pijat endorfin terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas pijat endorfin pada kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan studi ini untuk mengetahui efektivitas pijat endorfin pada kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kriteria pada responden yaitu ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja UPT Puskesmas Sukarasa Kota Bandung.
2. Mengidentifikasi perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorfin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti akan mengembangkan studi yang lebih komprehensif mengenai pijat endorfin serta kualitas tidur ibu hamil karena studi ini bisa menumbuhkan pengetahuan dan keterampilan penelitian keperawatan.

1.4.2 Manfaat Bagi Pendidikan

Manfaat bagi kesehatan antara lain sebagai sarana pengajaran, penambah bahan pustaka dan pemahaman mahasiswa, serta sumber informasi pengaruh pijat endorfin terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

1.4.3 Manfaat Bagi Profesi Keperawatan

Hasil studi ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan keperawatan dan mendorong pengembangan penelitian lanjutan tentang efektivitas pijat endorfin pada kualitas tidur ibu hamil.

1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat

Penulis berharap temuan studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kualitas tidur selama kehamilan, sehingga mengurangi risiko persalinan yang tidak diinginkan.