

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan adalah suatu keadaan dimana diawali dengan terjadinya konsepsi sampai lahirnya bayi dari dalam kandungan, lamanya kehamilan normal yaitu 280 hari (40 minggu/ 9 bulan 7 hari) yang dihitung dari hari pertama haid terakhir. (Subagio Sri Utami 2025) Selama kehamilan, seorang ibu mengalami Perubahan psikologis yang paling umum adalah kecemasan, kegelisahan, ketakutan, dan delusi.(Zakiyah imrona 2024)

Menurut SDKI 2019 dalam (Febrina dkk 2025) di dapati kejadian insomnia di indonesia pada ibu hamil trimester 3 sebanyak 78% , umumnya kebutuhan ibu orang dewasa yakni selama 7-8 jam, untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam

Kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil. (Mu & Tri Purnani, 2022).

Kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil berdampak terhadap proses persalinan, menurunkan interaksi antara ibu dan bayi,atau ibu dan

keluarga, juga berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil serta memberikan kesehatan ibu dengan memberikan cukup energi saat persalinan. Solusi untuk memperbaiki kualitas tidur ibu bisa dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Beberapa cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah prenatal yoga, relaksasi, aroma terapi, sleep hygiene ataupun back massage. (Zakiyah et al., n.d.)

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang langsung terjadi terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin yang dikandungnya. Jika waktu tidur ibu hamil rata-rata setiap malamnya hanya 3-4 jam bahkan kurang, maka hal tersebut dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh dan mudah mengalami stress. Selain itu apabila kualitas tidur tidak terpenuhi, hal tersebut dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami preeklamia atau hipertensi, pertumbuhan janin intrauteri terhambat, serta perubahan psikologis. Terganggunya tidur, seperti waktu tidur yang pendek merupakan penentu utama kesehatan metabolic, meningkatnya berat badan yang signifikan, serta dapat beresiko mengalami diabetes gestasional. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga (Nailul Aliyyati et al., 2024)

Hasil penelitian Aliyyati (2024), Didapatkan bahwa aromaterapi lavender mempunyai potensi untuk membantu dalam memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (Nailul Aliyyati et al., 2024). Aromaterapi merupakan salah

satu terapi penyembuhan yang melibatkan pemakaian minyak atsiri murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga, maupun pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berlainan. Minyak esensial dari ekstrak bungalavender adalah sebagai aromaterapi yang memberi efek relaksasi, anti-neurodepressive dan sedasi untuk orang yang mengalami insomnia serta memperbaiki mood seseorang, menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan. Senyawa polifenol yang terdapat dalam bunga lavender memiliki potensi sebagai antioksidan, menghambat aktivitas radikal bebas, anti-terbakar, antivirus, anti kanker, dan penyakit yang berhubungan dengan jantung dimana kandungan terbanyak adalah linalyl asetat dan linalool yang dapat memberikan efek rileksasi (Sinulingga et al., 2023)

Hal tersebut membuktikan bahwa Penggunaan aromaterapi lavender dapat membantu mengurangi ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia karena dapat memberikan ketenangan dan relaksasi pada saraf dan otot-otot yang tegang dan hal ini akan membantu ibu hamil untuk meningkatkan kualitas dan lama tidurnya. Pemberian aromaterapi lebih aman pada ibu hamil daripada pemakaian obat tidur yang tidak diperbolehkan pada ibu hamil. Pemberian aromaterapi dengan cara inhalasi lebih cepat diabsorpsi dibandingkan dengan pemberian obat oral, karena proses inhalasi melewati saluran nafas dan epitel paru-paru dan hanya memerlukan waktu beberapa detik untuk sampai ke dalam sistem peredaran darah. (Mu & Tri Purnani, 2022)

Hasil penelitian Iswara 2021, di dapatkan ada pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, Pemberian aromaterapi lavender sebanyak 5 tetes pada difusser ultrasonic aroma ruangan selama 15 menit, terjadi peningkatan durasi dan kualitas,

Pada PMB "TW" didapatkan data bahwa ibu hamil TM III yang datang untuk melakukan pemeriksaan sebanyak 10 orang dan terdapat 3 orang mengeluh sulit tidur pada malam hari. Berdasarkan data diatas, bahwa masih terdapat ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan sulit tidur (insomnia), sehingga penulis tertarik untuk mengambil kasus tersebut sebagai laporan tugas akhir.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik mengambil judul LTA yaitu: Asuhan kebidanan pada ibu hamil Trimester III dengan gangguan kualitas tidur di PMB"... Tahun 2026

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka yang menjadi rumusan masalah pada kasus ini yaitu: "Bagaimana asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur di PMB "...Kabupaten Rejang Lebong tahun 2026?"

C. Tujuan

1) Tujuan umum

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan kualitas tidur di PMB “...” Kabupaten Rejang Lebong tahun 2026

2) Tujuan khusus

- a. Melakukan pengakajian dengan mengidentifikasi data subjektif dan objektif pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- b. Melakukan interpretasi meliputi diagnosa, masalah dan kebutuhan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- c. Menentukan diagnosa/masalah potensial pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- d. Menentukan kebutuhan segera pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- e. Menyusun rencana tindakan kebidanan asuhan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- f. Memberikan tindakan/implementasi asuhan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- g. Mengevaluasi asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur
- h. Mengetahui kesenjangan antara teori dan kasus kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur

D. Manfaat

1. Manfaat teoritis

Hasil studi kasus asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan menambah ilmu pengetahuan penanganan masalah gangguan tidur pada ibu hamil.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi tenaga kesehatan

Hasil penulisan LTA ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam pemberian asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan peningkatan kualitas tidur.

b. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penulisan LTA ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi untuk penulisan laporan selanjutnya dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan kualitas tidur.

c. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat sekitar dapat melakukan deteksi dini yang mungkin timbul pada ibu hamil trimester III dengan gangguan kualitas tidur, sehingga dapat memungkinkan segera akan mencari pertolongan.