BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan tahap transisi penting dalam proses kehidupan seorang perempuan yang menunjukkan kematangan secara reproduksi dan calon seorang ibu (Riadinni, 2020). Pada kehamilan trimester III, dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar, ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis yang lebih komplek dibanding trimester sebelumnya (Velga & Suryani, 2022). Selama kehamilan ibu hamil mengalami berbagai ketidaknyamanan akibat perubahan fisik dan psikologis. Ketidaknyamanan dapat berbeda berdasarkan perubahan fisiologis tubuh ibu hamil (Dewi & Marsepa, 2021).

Beberapa perubahan fisiologis ibu hamil yaitu meningkatnya kadar hormon estrogen dan progesterone menyebabkan payudara membesar dan uterus yang membesar akan menekan vesika urinaria sehingga meningkatkan frekuensi berkemih. Selain itu perubahan hormonal juga mengakibatkan perubahan dan perlunakan pada jaringan ikat tulang lumbal membuat punggung menjadi lordosis sehingga menimbulkan keluhan nyeri punggung. Ukuran dan berat uterus yang bertambah meningkatkan beban berat sehingga ibu hamil lebih mudah lelah (Rhadiyah et al., 2023).

Studi yang ada melaporkan keluhan ibu hamil trimester III berupa kejadian nyeri punggung mencapai 70%, kram kaki 58% , sesak napas 8%, frekuensi peningkatan buang air kecil 50%, depresi 20%, stress 26,6%, kecemasan 28,7% (Armayanti et al., 2023). Keluhan tersebut juga berdampak terhadap adanya masalah gangguan tidur yang dialami oleh 97% ibu hamil (Mongi., 2022). Gangguan tidur pada ibu hamil merupakan permasalahan yang umum terjadi dengan perbandingan sekitar satu dari empat ibu hamil mengalami masalah tidur yang meningkat di trimester III kehamilan (Ahmed et al., 2019). Menurut World Health Organization (WHO) prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil secara global sebesar 41,8 %, di Asia 48,2 %, di Amerika

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

97,3%, di Afrika 57,1% dan di Indonesia 75%.

Hasil studi maupun laporan yang menjelaskan gangguan tidur pada ibu hamil di Provinsi maupun Kota Bengkulu sangat terbatas. Studi Hermiati, (2023) menyebutkan keluhan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Umum Ummi Bengkulu Tahun 2021 yaitu sebesar 61%. Gangguan tidur yang umum terjadi pada ibu hamil adalah insomnia, hipersomnia, Parasomnia (Rhadiyah et al., 2023). Permasalahan tidur pada ibu hamil berkaitan erat dengan gejala depresi kehamilan, ketidaknyamanan dan usia gestasi yang mendekati persalinan (Wang et al., 2020).

Gangguan tidur yang dialami ibu hamil dapat berdampak terhadap penurunan konsentrasi, mudah lelah, badan terasa pegal, dan cenderung emosional (Mongi.,2022). Penurunan kualitas tidur ibu hamil dapat berdampak terhadap adaptasi sistem pernafasan yang akan mempengaruhi pasokan oksigen di otak dan organ lainnya, termasuk plasenta. Ibu hamil dengan kualitas tidur yang buruk selain mengakibatkan ibu hamil mudah lelah juga berdampak terhadap meningkatkannya respon inflamasi melalui sekresi sitokin. Sitokin yang diproduksi berlebih akan memengaruhi arteri ke plasenta sehingga menyebabkan gangguan sirkulasi dan persalinan premature. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik pada ibu hamil perlu menjadi perhatian khusus agar kehamilan dapat dilalui ibu dengan aman dan nyaman (Riadinni, 2020).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III meliputi aromaterapi lavender, *foot massage*, dan senam hamil. Hasil studi Tsega et al., (2024) dengan pemberian aromaterapi lavender terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa relaksasi ibu hamil trimester III, sehingga mampu meningkatkan kualitas dan kuantitas ibu hamil untuk tidur lebih nyenyak dari rata-rata 6 jam menjadi rata-rata 8 jam/ hari. Hasil studi Prajayanti dan Sari (2022), yang melakukan intervensi *foot massage* selama 3 hari dilakukan setiap sore hari pada 24 orang ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur membuktikan ada pengaruh pemberian intervensi *foot massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil yaitu memperbaiki durasi tidur, serta mengurangi frekuensi terbangun di malam hari pada ibu hamil

yang mengalami gangguan tidur. Demikian juga hasil studi Suniati et al., (2023) setelah dilakukan *foot massage* selama 3 hari, membuktikan *foot massage* dapat meningkatkan kualitas tidur ibu, *foot massage* membuat ibu merasa mudah tidur, dan tidur lebih lelap. Menurut Nurjamilah et al., (2024) *foot massage* termasuk salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan karena hanya membutuhkan penggunaan tangan manusia serta bisa diselesaikan secara mandiri tanpa dibantu orang lain. *Foot massage* akan menstimulasi dan memberi energi pada kaki, memungkinkannya ibu untuk mendapatkan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidak nyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur (Robby et al., 2022). *Foot massage* juga mempunyai efek meningkatkan vasodilatasi dan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, merelaksasi otot, merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga lebih memberi rasa nyaman ibu hamil (Sukandar et al (2024).

Berdasarkan penelusuran hasil studi, terdapat intervensi *foot bath lemomngrass* yaitu atau rendam kaki menggunakan air hangat 37°C-40°C dengan penambahan bahan herbal 2-3 batang serai selama 10 menit, meningkatkan kualitas tidur lansia. Penggunaan air hangat dan kandungan utama serai yaitu minyak asitri memiliki efek antidepresan dan vasodilator untuk memberikan stimulasi melemaskan otot, memberikan ketenangan yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Kohl-heckl et al., 2022; Widiyanto et al., 2020). Tanaman serai termasuk dalam golongan rempah-rempah yang mirip dengan rumput-rumputan yang mudah ditemukan di kehidupan sehari-hari dan memiliki berbagai manfaat, termasuk sebagai obat. Studi lain yang dilakukan pada 30-36 lansia yang mengalami kualitas tidur buruk disebutkan bahwa rendam kaki air hangat dengan serai efektif meningkatkan kualitas tidur lansia (Veri et al., 2023). Studi yang dilakukan menggunakan aroma terapi kombinasi serai dan lemon membuktikan dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (Sadewa et al., 2024).

Studi yang menggunakan rendam kaki menggunakan air hangat dengan serai untuk memperbaiki kualitas atau gangguan tidur ibu hamil belum

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

ditemukan. Berdasarkan studi yang ada, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi kombinasi antara terapi *foot bath lemongrass* dan *foot massage,* diharapkan kombinasi tersebut meningkatkan kualitas tidur ibu hamil lebih baik.

Berdasarkan pengalaman peneliti saat praktik klinik pada beberapa fasilitas layanan ibu hamil keluhan tidur mendominasi sejumlah ibu hamil trimester III. Hasil wawancara dengan bidan "F", BPM "O", BPM "O" di Kota Bengkulu. Terapi *foot bath lemongrass* dan *foot massage* belum pernah dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *foot bath lemongrass* dan *foot massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PBM Kota Bengkulu.

B. Rumusan Masalah

Data diatas menunjukan tingginya kasus gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang cukup umum terjadi, dan prevalensinya cukup tinggi, bahkan mencapai 75%. Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III, yang meliputi insomnia, hipersomnia, dan parasomnia, dapat mengganggu kualitas hidup ibu dan berdampak buruk pada kesehatan ibu serta janin. Tidur yang tidak berkualitas dapat mempengaruhi konsentrasi, dan bahkan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti persalinan prematur dan masalah pada sirkulasi plasenta. Meskipun beberapa intervensi telah terbukti efektif, seperti aromaterapi lavender, senam hamil dan *foot massage*. Belum ada penelitian yang memfokuskan pada kombinasi terapi *foot bath lemongrass* dan *foot massage* untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimanakah Pengaruh *Foot Bath Lemongrass* dan *Foot massage* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Kota Bengkulu?"

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh *Foot Bath Lemongrass* dan *Foot massage* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Kota Bengkulu Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui karakteristik responden meliput usia, pekerjaan, indeks masa tumbuh (IMT), dan paritas di BPM Kota Bengkulu Tahun 2025.

b. Diketahui gambaran rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kelompok intervensi dan kontrol.

c. Diketahui perbedaan rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan intervensi tentang penanganan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil serta diterapkan pada mata kuliah maternitas dan dapat menjadi bahan publikasi jurnal.

2. Bagi Ibu Hamil

   Sebagai pengetahuan dan pengalaman bagi ibu hamil dalam mengatasi masalah kualitas tidur ibu hamil trimester III mengunakan terapi non farmakologi f*oot bath lemongrass* dan *foot massage*.

3. Bagi Tempat Penelitian

   Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu intervensi yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

4. Bagi Penelitian Lain

   Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi yang membantu peneliti selanjutnya dalam memperoleh data tentang kualitas tidur ibu hamil trimester III sehingga dapat meningkatkan kekurangan pada penelitian ini.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu