BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia pada kehamilan adalah gangguan tidur umum yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun, atau tidur tidak nyenyak sepanjang trimester, terutama trimester pertama dan ketiga (Bacaro, 2020). Pada ibu hamil, kualitas tidur cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin (Nopi, 2024). Pada ibu hamil kebutuhan tidur idealnya berkisar 7–8 jam per hari. Jika tidur malam hanya berlangsung 5–6 jam, maka tidur siang 1–2 jam diperlukan untuk mencukupi kebutuhan (Aulya et al., 2024). Insomnia pada ibu hamil jika tidak teratasi dapat menyebabkan kehamilan prematur, depresi maternal, hipertensi gestasional, saat persalian (Hertati et al, 2024).

World Health Organization (WHO) menggambarkan secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8%, dengan preesentase di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1 %, serta Eropa 25,1% (WHO, 2022). Prevalensi kualitas tidur buruk di ASIA meningkat dari sekitar 37,46% pada trimester I, 47,62% trimester II, menjadi 60,05% pada trimester III. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2021 dalam (Vera, 2025) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total

seluruh ibu hamil di Indonesia. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian (Dwi Anggraini, 2023) yang menyatakan, bahwa Di Indonesia jumlah ibu hamil tahun 2023 mencapai 4,8 juta (BKKBN, 2023), dengan 67,7% mengalami kualitas tidur yang buruk. Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Timur mencapai 52,8% (Maryani dan Riza, 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Maret sampai tanggal 1 April di TPMB Siti Alfiyah Kota Surabaya didapatkan hasil, dari 10 ibu hamil yang mengalami insomnia sebanyak 90%, nyeri punggung bagian bawah 80%, nocturia dan sakit pinggang 70%, nyeri perut bagian bawah 50%, kram pada kaki 40%, sesak nafas 20%, dan yang mengalami bengkak kaki sebanyak 10.

Insomnia disebabkan oleh multifaktoral (Fisiologis, Anatomis, Psikologis dan Sosial). Faktor fisiologis yang berkontribusi terhadap insomnia yaitu meningkatnya hormone oksitosin. Oksitosin memiliki peran dalam stimulasi kontraksi uterus dan aktivitasnya dapat meningkat pada malam hari. Peningkatan kontraksi uterus pada malam hari dapat menimbulkan sensasi kencang dan ketidaknyamanan sehingga mengganggu kontinuitas tidur ibu hamil. Insomnia juga dipengaruhi oleh faktor anatomis seperti gerakan janin, frekuensi berkemih, nyeri muskuloskeletal, *heartburn*, perubahan posisi tidur (Allan et al., 2023). Hormon progesteron yang meningkat juga mempunyai efek melemaskan otot, sehingga tidur terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari (Ismiyati, 2020).

Faktor psikologis juga menjadi faktor penyebab buruknya kualitas tidur ibu hamil, yaitu kekhawatiran atas kondisi kehamilannya seperti gangguan

mood, stress dan khawatir yang berlebihan menjelang persalinan. Wanita hamil yang mengalami kecemasan mengakibatkan depresi dan kesulitan tidur atau insomnia, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan ibu dan janin (Putri, 2021)

Insomnia memiliki dampak buruk terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin, yaitu dapat mengakibatkan ibu hamil mengalami preeklamsia atau hipertensi, kenaikan berat badan yang beresiko mengalami diabetes gestasional (Ayudia, 2022). Kesulitan tidur yang buruk juga dapat berpengaruh pada janin yang dikandungnya, seperti gangguan pertumbuhan janin, dan janin menjadi hiperaktif (Rahmasita SA, 2021). Kualitas tidur yang berkurang akibat stres berpotensi mengalami stres prenatal seperti: persalinan preterm, abortus, hingga Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga (Ayudia, 2022)

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada ibu hamil yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengatasi insomnia dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil yaitu dengan yoga hamil (Anasari et al, 2022). Prenatal yoga sebagai aktivitas fisik yang ringan dan tersktruktur dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan intervensi non farmakologis yang tergolong aman sekaligus efektif untuk mengatasi gangguan tidur (Shen, 2021). Prenatal yoga ialah suatu aktivitas latihan yoga yang dibuat secara khusus untuk ibu hamil dengan modifikasi gerakan, teknik pernafasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan (Hafid, 2023).

Prenatal yoga bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, fleksibilitas otot, keseimbangan tubuh, serta merilekskan ketegangan fisik dan psikis yang sering dialami oleh ibu hamil (Wulan, 2023). Latihan ini juga terbukti dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol yang berperan dalam gangguan tidur (Kundarti, 2020). Temuan ini diperkuat oleh penelitian *systematic review* (Setyowati, 2025) yang menyatakan bahwa yoga merupakan intervensi non farmakologis yang konsisten memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur selama kehamilan. Berdasarkan latar belakang penelitian dan masalah yang ada maka peneliti tertarik untuk mengambil judul "Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny.N Dengan Insomnia Di TPMB Siti Alfiyah Surabaya"

1.2 Rumusan Masalah

"Bagaimana Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny.N Dengan Insomnia Di TPMB Siti Alfiyah Kota Surabaya?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Memberikan Asuhan Kebidanan Berkesinambungan Pada Ny.N Dengan Insomnia Di TPMB Siti Alfiyah Kota Surabaya

1.3.2 Tujuan Khusus

1) Melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan insomnia
2) Melakukan asuhan kebidanan pada ibu bersalin

3) Melakukan asuhan kebidanan pada ibu nifas

4) Melakukan asuhan kebidanan pada bayi baru lahir

1.4 Manfaat Penelitan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu kebidanan terkait asuhan kebidanan dengan insomnia

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Pasien

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang insomnia, diharapkan intervensi yang telah diberikan dapat mengatasi insomnia yang dialami.

2) Bagi Pelayanan Kesehatan

Khususnya bagi TPMB, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dalam memberikan penatalaksanaan insomnia pada ibu hamil.

3) Bagi Peneliti

Merupakan metode yang dapat digunakan untuk menerapkan ilmu yang sudah didapat selama pembelajaran dikampus.