

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses fisiologis dan alami bahwa setiap wanita dengan organ reproduksi sehat, menstruasi, berhubungan seksual dengan pria yang sehat berpotensi untuk hamil (Nugrawati and Amriani, 2021). Menurut (Ni'amah, 2022), kehamilan didefinisikan sebagai proses penyatuan sperma dan ovum yang diikuti dengan implantasi. Jika dihitung sejak konsepsi hingga kelahiran bayi, usia kehamilan normal terjadi dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut penanggalan internasional.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah suatu proses fisiologis dan alami dimana bersatunya sel sperma dan sel telur yang dihasilkan oleh setiap wanita dan pria yang sehat terjadi sejak pembuahan hingga bayi lahir atau 9 bulan usia kehamilan.

Menurut (Handoko and Neneng, 2021) masa kehamilan dibagi kedalam 3 kuartal yakni; Kuartal pertama atau trimester pertama antara 0-12 minggu usia kehamilan (0-3 bulan), kuartal kedua atau trimester dua antara 13-28 minggu usia kehamilan (4-6 bulan) dan kuartal ketiga atau trimester tiga antara 29-40 minggu usia kehamilan (7-9 bulan).

Wanita hamil akan mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologi pada tiap trimester kehamilan. Perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh bertambahnya usia kehamilan, semakin tua usia kehamilan maka semakin bervariasi pula perubahan yang dialami ibu hamil. Banyak perubahan pada ibu hamil trimester tiga yang dapat mempengaruhi kehamilannya yaitu ketidaknyamanan psikologis yang terkadang juga dirasakan oleh ibu hamil adalah kecemasan saat persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi bayi yang dikandung serta takut akan nyeri persalinan (Wulandari and Wantini, 2021).

Selain ketidaknyamanan psikologis, ibu hamil trimester ketiga juga mengalami ketidaknyamanan atau gangguan fisik seperti nyeri pada punggung, kram betis, rasa tidak nyaman pada perut, kelelahan yang berlebihan, sering buang air kecil, kesulitan bernapas, serta gangguan pada tidur sehingga menyebabkan insomnia pada ibu hamil (Fitriana, 2021).

Insomnia atau gangguan ritme tidur adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama pada malam hari. (Natassia, 2021). Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga disebabkan oleh peningkatan frekuensi berkemih, nyeri punggung, gerakan janin, hipersalivasi (Yuniati *et al.*, 2022). Jika efek pola tidur yang terganggu muncul dalam jangka panjang selama masa kehamilan, maka akan ada kekhawatiran bayi yang belum lahir mengalami berat badan lahir rendah (BBLR), ketidakseimbangan perkembangan saraf, prematuritas dan sistem kekebalan tubuh bayi yang melemah. Selain itu, gangguan ritme tidur menyebabkan depresi dan stress yang berdampak pada janin yang dikandungnya (Mardalena and Susanti, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi insomnia di seluruh dunia dikalangan wanita hamil adalah 41,8%. Diperkirakan prevalensi insomnia pada ibu hamil adalah 48,2% di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa. Menurut National Sleep Foundation 97,3% ibu hamil trimester ketiga masih terbangun di malam hari dan sekitar 78% ibu hamil di Amerika Serikat mengalami gangguan ritme tidur.

Menurut (Reichner, 2015) gangguan ritme tidur pada mencapai 13% selama trimester pertama dan meningkat menjadi 66% dari trimester kedua hingga ketiga. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wardani, Agustina and Astika, 2018) bahwa sebanyak 21 responden (70%) ibu hamil trimester ketiga memiliki kualitas tidur yang buruk yang dibuktikan dengan lingkaran hitam disekitar mata, sering menguap dan terlihat lelah. (R. Nety Rustakiyanti, 2019) memperoleh hasil dari penelitian yang dilakukannya yakni sebanyak 39 responden (88,6%) ibu hamil di puskesmas kota Bandung mengalami kualitas tidur yang buruk.

Gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester tiga dapat diatasi dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pada terapi obat dapat diatasi

dengan penggunaan obat yang dapat menimbulkan rasa tenang dan rileks, namun penggunaan obat yang berkepanjangan dan menimbulkan efek adiktif dapat menimbulkan resiko pada kehamilan ibu, sehingga tidak dianjurkan menggunakan terapi obat dalam jangka waktu yang jangka panjang selama masa kehamilan. Selain terapi obat terdapat terapi non obat untuk mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil, diantaranya penggunaan aromaterapi dan bantal hamil atau *maternity pillow*. Menggunakan terapi non obat dianggap lebih efektif untuk ibu hamil karena aman serta tidak memiliki efek samping yang membahayakan.

Aromaterapi adalah perawatan terapeutik yang melibatkan penggunaan minyak essensial murni yang disuling dari berbagai bagian tanaman, bunga dan pohon yang masing-masing mengandung sifat terapi yang berbeda-beda. Penggunaan aromaterapi sebagai sarana untuk memberikan manfaat langsung bagi tubuh (Kartika and Setiawati, 2022). Berbagai jenis aromaterapi dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Salah satu aromaterapi yang umum digunakan adalah aromaterapi lavender.

Aromaterapi lavender diperoleh dengan menyuling bunganya. Aromaterapi lavender juga mengandung bahan utama linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja saraf dan otot yang tegang. Menghirup lavender meningkatkan frekuensi gelombang alfa dan keadaan ini dikaitkan dengan relaksasi dan karenanya dapat mengobati insomnia (Sari and Leonard, 2018). Mekanisme kerja aromaterapi lavender adalah ketika seseorang menghirup aromaterapi lavender aroma yang dikeluarkan merangsang reseptor neurocilium olfaktorius yang terletak di sel epitel olfaktorius dan mengirimkan aroma lavender ke umbel olfaktorius yang terhubung dengan sistem limbik. Bagian terpenting dari sistem limbik berhubungan dengan penciuman adalah amigdala dan hippocampus. Amigdala adalah pusat emosi dan hippocampus berhubungan dengan memori yang kemudian melalui hipotalamus, aroma akan dibawa ke dalam nucleus raphe. Nukleus raphe yang terstimulasi memberikan efek pelepasan serotonin yang merupakan neurotransmitter yang mengatur permulaan untuk tidur (Meihartati and Iswara, 2021).

Terapi non obat yang bisa digunakan selain aromaterapi adalah dengan memperbanyak penggunaan bantal atau *maternity pillow* karena wanita hamil

biasanya mengalami kesulitan mencari posisi tidur yang nyaman di akhir kehamilan. Fungsi bantal hamil atau *maternity pillow* didesain khusus untuk memberikan dukungan perubahan bentuk dan lekuk tubuh saat hamil serta untuk memberikan dukungan berbagai posisi tidur. Dirancang untuk menyanggah seluruh tubuh, karena lebih panjang dari bantal pada umumnya. Hal ini merilekskan tubuh ibu hamil dan menimbulkan perasaan nyaman sehingga memudahkan ibu hamil untuk tertidur (Jannah and Meihartati, 2022a).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Son, Jung, Song, J. Kim, *et al.*, 2020) dalam penelitian mereka yang berjudul “A Survey of Koreans on Sleep Habits and Sleeping Symptoms Relating to Pillow Comfort and Support” dalam penelitian mereka didapatkan hasil responden yang mengenakan bantal tipe regular memiliki kepuasan yang lebih rendah pada beberapa faktor kenyamanan dan dukungan (dukungan, kenyamanan, kesesuaian tinggi, kesesuaian bentuk) dibandingkan dengan mereka yang menggunakan bantal tipe fungsional. Serta penelitian yang dilakukan (Ayudia *et al.*, 2022) terdapat pengaruh kuantitas tidur ibu hamil trimester III setelah pemberian intervensi aromaterapi lavender. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III dapat diperbaiki dengan aromaterapi lavender hal ini dibuktikan 21 orang dari 30 orang responden (70%) terjadi perubahan kuantitas tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengetahui hasil penerapan *evidence based nursing* dalam Asuhan Keperawatan dengan Intervensi Pemberian Aromaterapi Lavender dan *Maternity Pillow* terhadap ibu hamil trimester tiga dengan masalah gangguan pola tidur.

## **I.2 Tujuan Penelitian**

### **I.2.1 Tujuan Umum**

Tujuan melakukan asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan gangguan pola tidur berbasis *evidence based nursing* dengan menghasilkan luaran berupa produk buku ber ISBN. Luaran buku tersebut berisi tentang “Terapi komplementer untuk mengatasi keluhan selama kehamilan” untuk membantu tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi dan meningkatkan kemampuan

masyarakat khususnya ibu hamil dalam mengatasi masalah gangguan pola tidur pada masa kehamilan khususnya trimester tiga kehamilan.

### **I.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran asuhan keperawatan berdasarkan konsep teoritis dan penelitian terkait
- b. Menerapkan *Evidence Based Nursing* terapi non farmakologi Aromaterapi Lavender dan *Maternity Pillow* pada ibu hamil trimester tiga dengan masalah gangguan pola tidur.
- c. Mengetahui hasil analisis penerapan *Evidence Based Nursing* pada kasus
- d. Menghasilkan luaran berupa produk buku berISBN dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”

### **I.3 Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Akademi  
Memberikan penambahan ilmu dalam proses pembelajaran akademis bagi mahasiswa keperawatan tentang intervensi non farmakologis yaitu penggunaan aromaterapi lavender dan *maternity pillow* untuk menangani masalah gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester ketiga.
- b. Bagi Pengembangan Keilmuan  
Hasil dari penerapan intervensi ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan serta pembahasan mengenai teknik non farmakologi “Aromaterapi Lavender dan *Maternity Pillow*” dalam menangani masalah gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester ketiga.
- c. Bagi Tenaga Medis  
Hasil dari implementasi ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan dalam melakukan pemberian asuhan keperawatan teknik non farmakologi yaitu terapi aromaterapi lavender dan *maternity pillow* dalam menangani masalah gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester ketiga.

d. Bagi Masyarakat

Hasil dari penerapan intervensi ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dan penambahan pengetahuan bagi masyarakat khususnya ibu hamil dengan masalah gangguan pola tidur sehingga dapat memanfaatkan terapi aromaterapi lavender dan *maternity pillow* dalam meningkatkan kualitas tidur.

#### **I.4 Luaran**

Target luaran dari Karya Ilmiah Akhir Ners ini diharapkan menghasilkan sebuah karya yang dapat membantu masyarakat khususnya ibu hamil dalam mencegah ataupun meminimalisir keluhan gangguan tidur yang dialami. Luaran dari karya ilmiah ini berupa produk buku yang sudah bersertifikat ISBN dengan judul “Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan”