

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan sesuatu yang alami dan normal terjadi pada perempuan (Rahmah et al., 2021). Proses pertemuan sel telur dan sel sperma, yang dikenal sebagai pembuahan atau fertilisasi, dimulai dengan implantasi dan kelahiran janin, yang merupakan inti dari kehamilan (Yuliani et al., 2021). Proses pada kehamilan wanita akan mengalami perubahan, baik itu perubahan secara psikologis maupun fisiologis (Fauziah et al., 2020). Perubahan yang terjadi secara bersamaan pada psikologis dan fisiologis memberikan tekanan pada ibu hamil (Herbell & Zauszniewski, 2019).

Perubahan psikologis pada ibu hamil umumnya munculnya rasa cemas dan stres (Meiranny et al., 2022). Sistem reproduksi, sistem perkemihan, sistem payudara, sistem hormon, sistem kekebalan tubuh, sistem pencernaan, sistem muskuloskeletal, sirkulasi darah, sistem integumen, sistem metabolisme, berat badan, sistem pernapasan, dan sistem persyarafan adalah beberapa perubahan fisiologis yang biasa terjadi selama kehamilan (Fitriani et al. 2021). Perubahan tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil (Kotarumalos & Herwawan, 2021).

The National Sleep Foundation pada tahun 2022 menyatakan bahwa sebanyak 50% wanita hamil mengalami gangguan tidur. Masalah yang mengganggu pada ibu hamil umumnya adalah buang air kecil di malam hari (55%), gerakan janin (34%), stres (42%), posisi tidak nyaman (68%) atau gejala GERD (34%) (Smyka et al., 2020). Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ertmann et al. (2020), ditemukan bahwa masalah tidur yang umum dialami oleh wanita hamil termasuk waktu lama untuk tertidur (23%), bangun terlalu pagi (47%), dan hampir selalu terjaga sepanjang malam (14%).

Masalah tidur pada kehamilan banyak terjadi pada usia trimester ketiga sebesar 39,7%, disusul oleh trimester kedua sebanyak 27,2% dan yang terakhir pada trimester pertama sebanyak 25,3% (Sedov et al., 2021). Banyak penelitian telah

melaporkan bahwa kualitas tidur memburuk selama kehamilan dan semakin meningkat menjelang akhir trimester ketiga (Silvestri & Aricò, 2019). Temuan itu sejalan dengan penelitian Salari et al. (2021) bahwa sebanyak 42,4% prevalensi masalah tidur pada trimester ketiga kehamilan meningkat dengan bertambahnya ukuran sampel. Adanya perubahan berat badan dan tekanan janin yang bertambah besar memiliki dampak pada otot, persendian, dan aliran darah sehingga dapat berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil di trimester ketiga (Pacheco & Callender, 2023).

Kualitas tidur yang kurang baik selama kehamilan dapat berefek pada kehamilan itu sendiri, seperti pertumbuhan janin yang mengalami gangguan, kelahiran prematur, serta berisiko tinggi untuk lahir sesar dan persalinan yang lebih lama (Bacaro et al., 2020). Menurut Maghami et al. (2021) kualitas tidur yang buruk dapat berdampak munculnya *Postpartum Depression* (PPD) atau depresi setelah persalinan. Oleh sebab itu kualitas tidur sangat penting untuk ibu yang sedang hamil, sehingga perlu adanya usaha untuk mengatasi keluhan ibu hamil terkait gangguan tidur. Usaha yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan pengobatan baik secara farmakologi maupun non farmakologi.

Penggunaan terapi farmakologi dalam mengatasi permasalahan gangguan tidur pada ibu hamil sangat rendah diminati, alasannya karena mereka khawatir pada efek samping obat serta risiko pada bayi mereka (Yuan et al., 2020). Dilaporkan hanya 1 dari 25 wanita hamil yang menggunakan obat tidur setidaknya tiga kali seminggu (Sedov et al., 2021). Alternatif lain dalam mengatasi permasalahan tersebut bisa dengan menggunakan terapi non farmakologi. Terapi ini memiliki banyak jenisnya salah satunya adalah dengan terapi melalui relaksasi seperti *progressive muscle relaxation* serta terapi musik instrumental islami.

Relaksasi otot progresif, juga dikenal sebagai *progressive muscle relaxation*, yang merupakan metode relaksasi yang menggunakan sejumlah gerakan untuk melemaskan dan memberikan kenyamanan pada seluruh tubuh (Luvi et al., 2022). Terapi ini merupakan terapi non farmakologis yang murah, mudah, dan aman (Sulistiyawati et al., 2021). Terapi ini dapat merilekskan tubuh dan pikiran agar lebih mudah tertidur serta memperoleh tidur malam menjadi lebih lelap (Mirgain & Singles, 2021). Penelitian oleh Harorani et al. (2020) yang berjudul “*The Effect of*

Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Sleep Quality in Burn Patients: A Randomized Clinical Trial” menyatakan bahwa setelah intervensi *progressive muscle relaxation* pada kelompok yang diberikan intervensi mengalami peningkatan kualitas tidur dibanding dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa terapi komplementer ini efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Al-Faruqi terapi musik merupakan seni dan ilmu yang menggabungkan bunyi atau nada suara ataupun bunyi instrumen sebagai bentuk beragam ekspresi yang memuaskan estetika, emosi, dan struktur dasar sistem kepercayaan yang dianut (Agrawal et al., 2022, p.8). Menurut Agrawal et al. (2022, p.9) metode terapi musik tidak terbatas hanya menggunakan musik instrumental dan nyanyian saja, namun juga dapat meliputi adzan, pengajian, suara air sebagai media terapi, terutama unsur-unsur dalam bunyi-bunyian, seperti nada, ritme, dan melodi. Hal tersebut membuktikan bahwa musik yang bernuansa islami, rohani, ataupun religi dapat digunakan sebagai terapi musik. Pada penelitian Noviyanti et al. (2021) yang berjudul “Pemberian Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III” menunjukkan perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Quran dengan nilai *p-value* sebesar 0.000 (<0.05).

Berdasarkan uraian diatas terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi musik instrumental islami sudah diteliti, namun belum ada penelitian yang menghubungkan dua variabel tersebut secara spesifik yang tertuju pada ibu hamil, dimana ibu hamil banyak mengalami masalah kualitas tidur yang kurang baik selama kehamilan. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Musik Instrumental Islami terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2023.”

I.2 Rumusan Masalah

Banyak penelitian yang melaporkan bahwa kualitas tidur memburuk selama kehamilan dan semakin meningkat menjelang akhir trimester ketiga (Silvestri &

Aricò, 2019). Temuan itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salari et al. (2021) bahwa sebanyak 42,4% prevalensi masalah tidur pada trimester ketiga kehamilan meningkat dengan bertambahnya ukuran sampel.

Menurut Maghami et al. (2021) kualitas tidur yang kurang baik dapat berdampak munculnya *Postpartum Depression* (PPD) atau depresi setelah persalinan. Kualitas tidur yang kurang baik selama kehamilan dapat berdampak pada kehamilan itu sendiri, seperti pertumbuhan janin yang mengalami gangguan, kelahiran prematur, serta berisiko tinggi untuk lahir sesar dan persalinan akan memakan waktu yang panjang (Bacaro et al., 2020).

Berdasarkan uraian hasil data tersebut, masalah kualitas tidur pada ibu hamil menjadi masalah yang serius dan perlu diatasi secara efektif agar tidak berdampak buruk bagi ibu hamil. Pertanyaan penelitian yang dirumuskan adalah bagaimana Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Musik Instrumental Islami terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2023?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan Musik Instrumental Islami terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Tahun 2023.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah melakukan terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami
- c. Menganalisis pengaruh terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat untuk ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur kurang baik dan diharapkan menambah wawasan serta pengetahuan di bidang kesehatan khususnya keperawatan maternitas dalam meningkatkan pelayanan kesehatan untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

I.4.2 Manfaat Secara Praktis

a. Bagi Ibu Hamil

Memberi tahu ibu hamil trimester III tentang pentingnya mempertahankan kualitas tidur yang baik dan meningkatkannya dengan menggunakan terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan serta referensi kepada pengajar, pelajar, dan mahasiswa tentang manfaat terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Memberikan pengetahuan bagi pelayanan kesehatan khususnya pelayanan prenatal care dalam membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan menggunakan terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan referensi untuk peneliti yang akan melakukan penelitian selanjutnya yang berkenaan dengan asuhan keperawatan dalam upaya untuk mengatasi masalah pada kualitas tidur ibu hamil trimester III menggunakan terapi kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan musik instrumental islami.