

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

*Gymball* merupakan salah satu senam hamil menggunakan bola terapi fisik yang digunakan untuk olahraga selama kehamilan. Senam hamil apabila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran, kekuatan otot-otot, dan persendian yang berperan dalam mekanisme persalinan, sehingga ibu hamil dianjurkan untuk melakukan olahraga ringan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin, serta membantu berkurangnya masalah yang timbul selama kehamilan (Maktum, 2023).

Senam hamil dengan *gymball* bertujuan untuk membantu mengurangi rasa ketidaknyamanan di punggung, mengurangi rasa sakit pada saat kontraksi, mengurangi kecemasan, dan mengurangi rasa sakit saat persalinan. *Gymball* dapat membantu merelaksasikan otot-otot yang tegang, relaksasi otot membantu untuk pengurangan rasa sakit dan ketidaknyamanan yang sering kali menjadi sumber kecemasan. Senam hamil *gymball* juga membantu pelepasan hormon endorphin yang dapat meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu hamil (Rakizah *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan pernyataan Kurniawati, dkk (2018), mengatakan bahwa penggunaan *gymball* pada ibu hamil dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan, dengan begitu ibu akan merasa lebih rileks dan nyaman sehingga mampu mengurangi rasa nyeri dan kecemasan. Senam hamil menggunakan *gymball* dapat dilakukan oleh ibu hamil yang memasuki usia kehamilan trimester III (Nadyutami *et al.*, 2024).

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami, dalam masa kehamilan akan mengalami banyak perubahan yang sangat signifikan terutama dalam emosional dan apabila tidak di kelola dengan baik akan memberikan komplikasi terhadap ibu dan janin (Ramie, 2022). Selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang disebabkan karena perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang terjadi pada ibu terutama pada trimester III seperti sering buang air kecil, sesak nafas, ketidaknyamanan di punggung, nyeri ulu hati, ketidaknyamanan pada perineum, kram otot betis, varises, edema pergelangan kaki, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan (Simanjuntak, 2019). Beban psikologis yang dialami ibu hamil pada masa prenatal trimester III lebih banyak terjadi pada ibu primigravida dalam menjelang persalinannya, beban psikologis tersebut salah satunya yaitu kecemasan. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan dalam menghadapi persalinan menyebabkan terjadinya gangguan kualitas tidur pada ibu hamil (Sari *et al*, 2021).

Kecemasan yang dialami ibu hamil mengenai masa depan persalinan dan kesejahteraan bayi yang akan dilahirkan adalah fenomena yang sering terjadi dalam konteks prenatal care. Kecemasan dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti ketidakpastian persalinan yang akan berlangsung, terjadinya komplikasi, dan kesehatan bayi selama persalinan. Fenomena ini terkait erat dengan konsep kekhawatiran maternal, yaitu kekhawatiran ibu hamil terhadap kesehatan dan kesejahteraan bayi mereka (Schetter *et al.*, 2022) dalam (Aisyah

dan Prafitri 2024). Hawari (2011) dalam Karmi (2021) mempopulerkan alat ukur kecemasan yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Alat ukur ini terdiri dari 14 kelompok gejala yang masing-masing kelompok dirinci lagi dengan gejala-gejala yang lebih spesifik. Kecemasan yang terjadi selama kehamilan, seringkali menyebabkan gangguan pada pola tidur baik dari segi durasi maupun kualitasnya. Tidur yang berkualitas apabila seseorang dapat langsung tertidur dalam waktu 15-30 menit, tidur di malam hari tanpa sering terbangun, dan durasi tidur yang cukup yaitu 7-9 jam per malam. Ibu hamil seringkali mengalami penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh adanya perubahan psikologis dan fisik pada ibu. Gangguan tidur yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan resiko terjadinya berbagai penyakit seperti hipertensi dan penyakit jantung (Rufaida *et al.*, 2021) dalam (Aisyah dan Prafitri 2024). Salah satu alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kualitas tidur yaitu dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari sembilan daftar pertanyaan yang berkaitan dengan sifat sifat tidur.

Data dari *World Health Organization*, menunjukkan sekitar (10%) wanita hamil dan 13% wanita yang baru melahirkan di seluruh dunia mengalami gangguan jiwa trauma depresi. Di Cina menunjukan bahwa (20.6%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Amerika Tengah-Nicaragua (41%) wanita hamil memiliki gejala kecemasan dan (57%) wanita hamil mengalami depresi, di Pakistan (70%) ibu hamil mengalami kecemasan dan depresi, di Bangladesh (18%) ibu hamil mengalami depresi dan (29%) ibu hamil mengalami kecemasan, di Swedia 10% ibu hamil mengalami kecemasan, di

Malaysia (23,4%) ibu hamil mengalami kecemasan dan di Indonesia (71,90%) ibu hamil mengalami gejala kecemasan (Bingan, 2019). Gangguan kecemasan yang sering dialami oleh ibu hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur, adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil sebanyak 46-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester ketiga. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester ketiga kehamilan. Menurut literatur, kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia di perkirakan 25-40%, sementara gangguan tidur secara keseluruhan pada 84,2%-90,5% (Symka *et al.*, 2020) dalam (Hertati *et al.*, 2024).

Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia mencapai 373.000.000. Sebanyak 107.000.000 atau 28,7% diantaranya kecemasan terjadi pada ibu hamil menjelang proses persalinan (Kemenkes RI, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiyarti *et al* (2024) yaitu ibu hamil mengalami 14,3% kecemasan ringan, 57,1% mengalami kecemasan sedang dan 28,6% mengalami kecemasan tinggi. Kecemasan pada ibu hamil yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada proses persalinan dan hasil persalinan. Semakin rentan tingkat stres yang dialami ibu hamil, semakin rentan kemungkinan terjadi kontraksi rahim yang menyebabkan preeklamsia, keguguran, kelahiran prematur dan asfiksia pada bayi baru lahir (Silalahi & Kurnia, 2023). Di Yogyakarta pada tahun 2023 terdapat ibu hamil trimester III sebanyak 34.167 atau 97,4 % yang melakukan kunjungan ke fasilitas kesehatan (Dinkes, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember 2024 di Puskesmas Mergangsan didapatkan ibu hamil yang berkunjung sebanyak 135 pada tahun 2023 dan selama bulan Januari hingga bulan November 2024 berjumlah 138 orang, ibu hamil trimester III dari bulan Januari sampai November 2024 sebanyak 116 orang. Dari jumlah ibu hamil tersebut yang mengikuti senam hamil selama bulan Desember 2024 sebanyak 10 sampai 15 orang yang dilakukan dua minggu sekali, di Puskesmas Mergangsan belum pernah dilakukan senam hamil menggunakan *gym ball*. Sedangkan di Klinik ibu bersalin Puri Adisty ibu hamil yang mengikuti senam hamil *gym ball* sebanyak 15 sampai 25 orang yang dilakukan satu bulan sekali, dengan jumlah kunjungan antara 12 sampai 20 orang setiap bulannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 ibu hamil yang dijumpai di Klinik Puri Adisty didapatkan dari ketiga ibu hamil tersebut mengalami kecemasan dan tidur yang tidak berkualitas menjelang persalinan.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil *Gymball* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Dalam Menghadapi Persalinan Normal pada Ibu Hamil Trimester III di Koya Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Senam Hamil *Gymball* Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur dalam Menghadapi Persalinan Normal pada Ibu Hamil Trimester III di Kota Yogyakarta?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh senam hamil *gymball* terhadap kecemasan dan kualitas tidur dalam menghadapi persalinan normal pada Ibu hamil trimester III di wilayah kerja Kota Yogyakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik ibu hamil trimester III dari segi usia, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan gestasi.
- b. Mengetahui perubahan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil menggunakan *gymball*.
- c. Mengetahui kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil menggunakan *gymball*.
- d. Mengetahui efektivitas senam hamil menggunakan *gymball* sebagai metode non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur.

### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini pada keperawatan maternitas. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan kecemasan dan gangguan kualitas tidur dan rencana persalinan normal tanpa adanya komplikasi di Klinik Puri Adisty dan Puskesmas Mergangsan.

### **E. Manfaat Penelitian**

Target luaran yang ingin dicapai adalah senam hamil *gymball* dapat bermanfaat untuk berbagai pihak antara lain:

#### 1. Bagi Ibu Hamil

Sebagai bahan masukan dan sarana informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil khususnya tentang pengaruh senam hamil *gymball* untuk kecemasan dan kualitas tidur pada ibu dalam menghadapi persalinan.

## 2. Bagi Fasilitas Kesehatan

Senam Hamil *Gymball* diharapkan dapat digunakan sebagai panduan bagi tenaga kesehatan di fasilitas kesehatan dalam memberikan edukasi dan intervensi berbasis senam hamil kepada ibu hamil.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai materi pembelajaran atau referensi sumber bacaan yang dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan dan pengetahuan menganalisa pengaruh senam hamil terhadap kecemasan ibu pada kehamilan trimester III dalam menghadapi persalinan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam ilmu keperawatan maternitas khususnya mengenai intervensi non-farmakologis dalam mendukung kesehatan ibu hamil serta membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih la

## F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Artikel	Tujuan	Metode dan Desain	Hasil	Kesimpulan
1.	Efektifitas <i>Gymball</i> untuk Menurunkan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I di Yayasan Bumi Sehat Kabupaten Gianyar (Nadyutami <i>et al.</i> , 2024)	Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui efektifitas <i>gymball</i> sebagai metode penurunan nyeri dan kecemasan pada persalinan kala I	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian <i>Pre-Experimental</i> dengan pendekatan <i>One Group Pre-test Post-test Design</i> . Sebelum dilakukannya intervensi terlebih dahulu dilakukan <i>pre-test</i> selanjutnya peneliti memberikan <i>Gymball</i> pada kala I persalinan dan melakukan <i>post-test</i> . Populasi sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 32 responden yang diambil data dari bulan Mei sampai Juni 2023. Analisa data pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara variabel independent dan	Hasil analisa data kecemasan dan nyeri di peroleh p value masing masing 0,001 yang berarti bahwa <i>gymball</i> efektif untuk menurunkan nyeri persalinan dan kecemasan.	Pada penelitian ini terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>gymball</i> pada ibu bersalin kala I Di Yayasan Bumi Sehat Kabupaten Gianyar

No	Artikel	Tujuan	Metode dan Desain	Hasil	Kesimpulan
			variabel dependen menggunakan Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> .		
2.	Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang Tahun 2023 (Sitepu <i>et al.</i> , 2023)	Untuk mengetahui pengaruh melakukan senam hamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil $\geq 5$ bulan di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang.	Jenis penelitian menggunakan <i>pra experiment</i> (kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat adanya perlakuan tertentu) dengan menggunakan <i>one group pretest-posttest design</i> . Sampel pada penelitian ini berjumlah 22 orang dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> . Penelitian ini menggunakan kuesioner untuk penilaian pretest dan post test.	Hasil pengujian perbedaan nilai tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian senam hamil menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> diperoleh nilai signifikansi $p=0.000$ . Karena nilai $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan bermakna nilai tingkat kecemasan sebelum pemberian senam hamil dengan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil di Klinik Pratama Salbiyana Kecamatan Deli Serdang.	Terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan tingkat kecemasan ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai tingkat kecemasan setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p=0.000$ . Dan terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil dimana terjadi penurunan nilai kualitas tidur setelah pemberian senam hamil yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p=0.001$ .
3.	<i>The Relationship of the Use of Gym Ball to the Long Time of Labor</i>	Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan	Penelitian ini menggunakan jenis analitik dengan desain <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan	Ibu bersalin dengan lama kala I normal dan menggunakan gym ball sebanyak 89 (78,8%), dan ibu bersalin yang lama kala I nya tidak	Berdasarkan analisa data bahwa variabel yang berhubungan dengan penggunaan <i>gym ball</i>

No	Artikel	Tujuan	Metode dan Desain	Hasil	Kesimpulan
	(Salamah & Putri, 2022)	penggunaan <i>gym ball</i> terhadap lama persalinan kala I	data total sampling sebanyak 113 ibu bersalin di Praktik Mandiri Bidan dengan menggunakan instrumen data yang diambil dari rekam medik.	normal terdapat pada ibu yang tidak menggunakan <i>gym ball</i> sebanyak 0 (0%)	terhadap lama persalinan kala I adalah, penggunaan <i>gym ball</i> terhadap lama persalinan ( $p=0,04$ ) bahwa ada hubungan antara penggunaan <i>gym ball</i> terhadap lama persalinan kala I.
4.	Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III (Sari & Halimatusyaadiah, 2021)	Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh senam hamil mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III dalam menghadapi persalinan.	Desain Penelitian yang digunakan adalah <i>Quasi Experimen</i> dengan pendekatan <i>One Group Pretest Posttest</i> . Sampel untuk penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel 30 ibu hamil trimester III. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Sampel dan model quisioner yang akan digunakan adalah <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i>	Didapatkan hasil bahwa dari 30 responden tingkat kecemasan sesudah intervensi kurang dari pada sebelum intervensi berjumlah 25 respon den dengan rata-rata 16.50. Tingkat kecemasan sesudah lebih dari sebelum intervensi berjumlah 5 responden dengan rata- rata 10.50. hasil nilai signifikansi ( $p = 0.000$ ) tingkat kecemasan adalah $< \alpha = 0.05$ sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap tingkat kecemasan ibu. Dan dari 30 responden tingkat kualitas tidur sesudah intervensi kurang dari pada sebelum	Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III.

No	Artikel	Tujuan	Metode dan Desain	Hasil	Kesimpulan
			(ZSAS) dan <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).	intervensi berjumlah 1 responden dengan rata-rata 1.00. Tingkat kualitas tidur sesudah lebih dari sebelum intervensi berjumlah 29 responden dengan rata-rata 16.00. hasil nilai signifikansi ( $p = 0.000$ ) tingkat kecemasan adalah $\alpha = 0.05$ sehingga ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terhadap tingkat kualitas tidur ibu.	
5.	Studi Literatur Penggunaan <i>Gym ball</i> pada Ibu Hamil Primigravida untuk Mempercepat Durasi Persalinan (Rakizah <i>et al.</i> , 2023)	Tujuan rencana penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas penggunaan gym ball terhadap penurunan kepala pada ibu hamil dan mempercepat durasi persalinan	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dimana dari beberapa hasil penelitian sebelumnya, penelitian tersebut menggunakan berbagai macam metode diantaranya metode analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> , analitik dengan desain penelitian <i>Quasi Eksperimen</i> dengan teknik <i>Purposive Sampling</i> , pendekatan penelitian kuantitatif dengan	Didapatkan beberapa hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan <i>gym ball</i> terhadap kemajuan persalinan ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dibuktikan dengan Uji-T nilai $p\text{-value} = 0,000$ ( $p\text{ value} < 0,05$ )	Latihan dengan bola <i>gymball</i> mampu memperkuat otot dasar panggul, meningkatkan diameter panggul, membantu turunnya janin ke panggul sehingga mampu mempercepat proses persalinan.

No	Artikel	Tujuan	Metode dan Desain	Hasil	Kesimpulan
			menggunakan desain penelitian pre-eksperimental designs yang menggunakan rancangan <i>intract group comparison, Experimental</i> dengan rancangan <i>pretest posttest control group design</i> untuk mengetahui efektifitas penggunaan <i>gym ball</i> pada ibu hamil primigravida untuk membantu mempercepat penurunan kepala janin.		

