

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Gangguan pola tidur pada ibu hamil menjadi salah satu keluhan yang sering dialami, terutama pada trimester kedua dan ketiga (Zhou et al., 2020). Gangguan pola tidur biasanya ditandai dengan insomnia, sering terbangun di malam hari, gangguan napas pada saat tidur (*sleep-disorder breathing*), hingga *restless leg syndrome*. Masalah yang sering dialami pada kehamilan trimester ketiga adalah gangguan pola tidur, yang ditandai dengan berkurangnya durasi waktu tidur. Gangguan pola tidur pada ibu hamil berdampak pada kesehatan fisik, seperti menyebabkan tubuh terasa lemas dan menurunnya sistem kekebalan tubuh, sehingga lebih rentan terkena penyakit.

World Health Organization (WHO) 2017 menunjukkan bahwa 41.8% ibu hamil di dunia mengalami gangguan tidur yakni insomnia, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Berdasarkan penelitian di Amerika oleh *National Foundation* tahun 2016, di dapat 107,3% ibu hamil dengan trimester ketiga selalu terbangun di malam hari sekurangnya 13x tiap malam. Di Indonesia menurut Riskesdas (2018) prevalensi gangguan pola tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Pada tahun 2017, prevalensi gangguan pola tidur pada ibu hamil di Jawa Timur sebesar 52,8% (Ismiati dan Faruq, 2020). Studi pendahuluan yang dilakukan selama periode praktik pada tanggal 09 - 28 September 2024 didapatkan kunjungan ANC di Puskesmas Wagir kurang lebih 540 pasien, dengan angka

kejadian gangguan tidur sebagian besar 5.5% dari jumlah kunjungan pasien selama tiga minggu. Pasien atas nama Ny. H berusia 27 tahun dengan kehamilan pertama (G1P0000Ab000), saat kunjungan ANC mengeluh tidak bisa tidur, sering terbangun dan merasa kurang nyaman selama 7 hari terakhir. Setelah dilakukan pengkajian menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) didapatkan skor 13 dimana jumlah hasil skor >5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Pasien pada kunjungan pertama mendapatkan terapi obat berupa asam folat dan vitamin B kompleks. Pasien juga mendapatkan edukasi mengenai kondisi kehamilan, tanda-tanda persalinan serta mengatasi gangguan tidur pada malam hari.

Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur kurang dapat berakibat pada fisik yang melemah dan menurunnya daya tahan tubuh, sehingga lebih mudah sakit. Secara fisiologis, peningkatan hormon progesteron dan estrogen dapat memengaruhi siklus tidur, memperpendek durasi tidur tahap dalam (*deep sleep*), serta menyebabkan kantuk di siang hari (Sedov et al., 2018). Selain itu, keluhan fisik seperti mual, nyeri punggung bawah, sering buang air kecil di malam hari, dan pergerakan janin juga menjadi faktor penyebab terganggunya pola tidur (Facco et al., 2017).

Gangguan pola tidur yang terjadi secara terus-menerus selama masa kehamilan, hal ini berpotensi meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), ketidakseimbangan perkembangan sistem saraf, kelahiran premature, serta penurunan fungsi sistem imun pada bayi. Gangguan tidur menimbulkan depresi yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung,

tetapi stress yang berat dan lama menyebabkan membuat janin menjadi lebih hiperaktif (Ilmu dan Faletahan, 2018). Gangguan tidur pada ibu hamil dapat menurunkan kualitas istirahat yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis ibu. Kondisi ini berisiko menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta peningkatan stres dan depresi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi proses tumbuh kembang janin (Arenza, 2018).

Gangguan pola tidur dapat diatasi dengan banyak cara yakni dengan teknik farmakologis dan non-farmakologis. Sebagai perawat dapat menggunakan teknik non-farmakologis, salah satunya adalah dengan metode relaksasi atau dengan terapi musik. Musik dapat merangsang pelepasan *Endorphin* dan membawa seseorang pada keadaan yang tenang, hening, dan penuh kesadaran diri. Musik juga berperan dalam mengurangi rasa nyeri, gejala depresi, ketidakstabilan emosi, serta perilaku agresif, sekaligus meningkatkan relaksasi dan memperbaiki suasana hati (Suciati, dkk., 2020). Ketegangan pada otak dan otot sering terjadi saat seseorang mengalami gangguan tidur. Aktivasi sistem saraf parasimpatik melalui teknik relaksasi dapat menurunkan ketegangan tersebut secara otomatis, sehingga individu lebih mudah memasuki fase tidur (Napitipulu & Sutriningsih, 2019). Terapi musik di dalam kedokteran disebut juga sebagai terapi pelengkap (*Complementary Medicine*) (Moekroni & Analia., 2016).

Musik bekerja pada sistem limbik yang diteruskan ke sistem saraf mampu mengendalikan aktivitas otot tubuh, sehingga memberikan efek fisiologis berupa penurunan denyut jantung, pengurangan kecemasan dan depresi, penurunan persepsi nyeri, serta penurunan tekanan darah. Terapi musik dinilai

cukup efektif untuk membuat seseorang menjadi rileks, mengurangi rasa jenuh dan ketegangan otot. Terapi musik bertujuan untuk menciptakan ketenangan secara mental dan fisik, sehingga individu dapat terhindar dari stress psikologis, ketegangan fisik, dan beban emosional yang dialami. Mendengarkan musik dapat merelaksasikan ibu hamil karena dapat menghilangkan stress sehingga meningkatkan kesejahteraan ibu dan janin (Teckenberg-Jansson et al., 2019).

Jenis musik yang digunakan merupakan musik dengan irama lembut dan mudah diterima pendengaran, diputar dalam volume rendah guna menciptakan ketenangan mental. Terapi musik selama 90 menit menunjukkan efektivitas yang sebanding dengan pemberian 10 miligram valium (Purwanto, 2017). Salah satu jenis musik yang cocok digunakan adalah musik gamelan klasik. Alunan musik gamelan Jawa klasik yang mendau-dayu dengan tempo lambat akan memberikan efek ketenangan serta mengurangi ketegangan pada otot (Umah dan Twistiandayani, 2023). Terapi musik adalah penggunaan intervensi musik melalui hubungan terapeutik yang bertujuan untuk mencapai kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial, dan kognitif (De Witte et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis memberikan tindakan keperawatan kepada Ny. H G1P0000Ab000 dengan masalah gangguan pola tidur pada usia kehamilan trimester ketiga dengan pemberian terapi musik gamelan klasik. Penting untuk menganalisis pemberian terapi musik gamelan klasik terhadap gangguan pola tidur pasien sehingga dapat diketahui perkembangan keperawatan yang diberikan.

## **1.2.Rumusan Masalah**

Bagaimana asuhan keperawatan pemberian terapi musik gamelan klasik terhadap terhadap gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester 3?

## **1.3.Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Melaksanakan asuhan keperawatan pada ibu hamil Ny. H dengan pemberian terapi musik gamelan klasik untuk mengatasi gangguan pola tidur di Puskesmas Wagir.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Melakukan pengkajian keperawatan dalam pemberian asuhan keperawatan pada ibu hamil Ny. H dengan masalah gangguan pola tidur dengan pemberian terapi musik gamelan klasik di Puskesmas Wagir.
2. Menetapkan diagnosa keperawatan pada ibu hamil Ny. H dengan masalah gangguan pola tidur dengan pemberian terapi musik gamelan klasik di Puskesmas Wagir.
3. Menyusun dan menganalisis intervensi keperawatan pada ibu hamil Ny. H dengan masalah gangguan pola tidur dengan pemberian terapi musik gamelan klasik di Puskesmas Wagir.
4. Memberikan dan melakukan implementasi keperawatan pada ibu hamil Ny. H dengan masalah gangguan pola tidur dengan pemberian terapi musik gamelan klasik di Puskesmas Wagir.

5. Menganalisis evaluasi keperawatan pada ibu hamil Ny. H dengan masalah gangguan pola tidur dengan pemberian terapi musik gamelan klasik di Puskesmas Wagir.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi ilmiah terkait dengan pengaruh dan efektifitas terapi musik gamelan klasik pada ibu hamil dengan gangguan pola tidur.

##### **1.4.2. Manfaat Praktis**

1. Bagi Lahan

Memberikan informasi kepada Puskesmas atau fasilitas kesehatan untuk lebih memperhatikan gangguan kesehatan lain yang dirasakan pada ibu hamil trimester 3.

2. Bagi Perawat

Memberikan informasi terkait dengan manfaat terapi musik gamelan klasik terhadap gangguan tidur pada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur.

##### **1.4.3. Manfaat Pengembangan**

Memberikan pengalaman dalam menganalisis berbagai faktor di masa mendatang yang memengaruhi gangguan pola tidur pada ibu hamil terhadap perkembangan janin dalam kandungan dengan memanfaatkan terapi non-farmakologis.