

## Faktor Yang Berhubungan Dengan kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Tahun 2024

Ayu Novi Rahmawati<sup>1\*</sup>, Margiyati<sup>2</sup>, Eka Oktavia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah

Email: [novirahmawatia@gmail.com](mailto:novirahmawatia@gmail.com)

### Abstract

**Background:** A person's sleep quality is said to be good if they do not show signs of sleep deprivation and do not experience problems or disturbances when someone is sleeping.

**Objective:** This study aims to determine factors related to sleep quality in third trimester pregnant women.

**Method:** This research using descriptive with a cross sectional approach. The sample for this study was 30 third trimester pregnant women collected using total sampling. The analysis used is Univariate analysis.

**Result:** The results of this research show that sleep quality factor with fresh air environment is 50%, cigarette smoke disturbance is 53.3%, sleep disturbance is 90%. The lifestyle of walking in the morning is 56.7%, pregnancy exercise is 60%. Sleep patterns: 36.7% had difficulty sleeping at gestational age >28 mg, 80% slept <7 hours, 56.7% had uncomfortable positions, 90% woke up at night. Excessive physical activity fatigue was 96.7%, fatigue was 53.3%. Anxiety uk 28 – 40 mg was 60%, fear of giving birth was 16.7%. Heavy food after 20.00 was 83.3%, spicy food was 16.7%.

**Conclusion:** It was found that the sleep quality factor with the sleep disturbance environment was (90%), the sleep quality factor with the pregnancy exercise lifestyle was (60%), the sleeping pattern of waking up at night was (90%), the fatigue from excessive activity was (96.7%) , Anxiety gestational age 28 – 40 mg as much as (60%), Heavy meals after 20.00 as much as (83.3%).

**Keywords:** Sleep quality, third trimester pregnant women.

### Abstrak

**Latar belakang:** Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah atau gangguan pada seseorang yang sedang tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

**Metode:** penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil trimester III dikumpulkan dengan menggunakan total sampling. Analisis yang di gunakan adalah analisis Univariat.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor kualitas tidur dengan lingkungan udara segar sebanyak 50%, gangguan asap rokok sebanyak 53,3%, gangguan tidur sebanyak 90%. Gaya hidup jalan di pagi hari sebanyak 56,7%, senam hamil sebanyak 60%. Pola tidur kesulitan tidur umur kehamilan >28 mg sebanyak 36,7%, tidur <7 jam sebanyak 80%, posisi tidak nyaman sebanyak 56,7%, terbangun di malam hari sebanyak 90%. Kelelahan aktifitas fisik berlebih sebanyak 96,7%, cepat lelah sebanyak 53,3%. Kecemasan umur kehamilan 28 – 40 mg sebanyak 60%, takut melahirkan sebanyak 16,7%. Makanan berat setelah pukul 20.00 sebanyak 83,3%, makan pedas sebanyak 16,7%.

**Kesimpulan:** didapatkan faktor kualitas tidur dengan lingkungan gangguan tidur sebanyak (90%), faktor kualitas tidur dengan gaya hidup senam hamil sebanyak (60%), pola tidur terbangun di malam hari sebanyak (90%), Kelelahan aktifitas berlebih sebanyak (96,7%), Kecemasan umur kehamilan 28 – 40 mg sebanyak (60%), Makanan berat setelah pukul 20.00 sebanyak (83,3%).

**Kata kunci:** Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuhnya. Secara umum janin berkembang di dalam rahim sampai dengan hamil sekitar 40 minggu atau 9 bulan. Waktu tersebut terhitung saat awal masa menstruasi yang terakhir hingga melahirkan. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I 0-12 minggu, trimester II 13-27 minggu, trimester III 28-40 minggu (Wintoro, 2019). Perubahan fisiologis yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis. Perubahan psikologis yang akan terjadi secara umum adalah kecemasan, khawatir, takut (Sari, 2021). Dampak yang timbul dari faktor fisiologis yaitu penurunan kegiatan sehari-hari, merasa lemah, lelah, daya tahan tubuh akan menurun serta tanda-tanda vital tidak stabil. Dampak yang akan muncul dari faktor psikologis adalah depresi, cemas, stress dan sulit untuk konsentrasi. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitu juga dengan kesehatan fisik dan mental. Salah satu penyebab yang akan terjadi kelelahan dan masalah tidur saat kehamilan akan berpengaruh pada perubahan kadar hormon. Meningkatnya kadar progesteron akan menyebabkan mengantuk disiang hari (Pusparini dan Kurniyawan 2021). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah atau gangguan pada seseorang yang sedang tidur (Hermiati dan Dila, 2022). Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil umumnya disebabkan karena mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki hal itu karena pertumbuhan janin yang sudah membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas mengakibatkan ibu sering ingin buang air kecil, sehingga dapat mengganggu istirahat ibu termasuk waktu tidurnya (Hermiati dan Dila, 2022). Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan dapat dikhawatirkan akan menyebabkan bayi memiliki berat badan lahir rendah (BBLR) saat lahir, perkembangan saraf tidak seimbang, lahir premature dan melemahnya sistem kekebalan tubuh bayi (Astuti, 2023). Gangguan pola tidur yang terjadi pada ibu hamil juga dapat meningkatkan persalinan lama yang berujung pada persalinan secara operasi sesar (Marwiyah dan Sufi, 2019).

Angka Kematian Ibu (AKI) di seluruh dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2020 menjadi 295.000 kematian dengan penyebab kematian ibu adalah tekanan darah tinggi selama kehamilan (pre-eklampsia dan eklampsia), pendarahan, infeksi postpartum, dan aborsi yang tidak aman (Febriani dan Nurhidayah, 2022). Di Indonesia jumlah AKI pada tahun 2020 menunjukkan 4.627 kasus kematian sebagian besar penyebab kematian ibu disebabkan oleh penyebab lain-lain sebesar 34,2%, perdarahan sebesar 28,7%, hipertensi dalam kehamilan sebesar 23,9%, dan infeksi sebesar 4,6% (Febriani dan Nurhidayah, 2022).

Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) Tahun 2022, diketahui bahwa angka kematian ibu tahun 2020 dilaporkan sebesar 337,07 per 100.000 kelahiran hidup sedangkan tahun 2021 angka kematian ibu di DIY naik sebesar 339,19 per 100.000 kelahiran hidup (Dinkes Sleman, 2022).

Menurut Data Dinas Kesehatan Bantul angka kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 16 kasus atau 146 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Sementara pada tahun 2023 mengalami penurunan menjadi 9 kasus atau 84,36 per 100.000 kelahiran hidup. Kemudian AKB di Kabupaten Bantul tahun 2022 mencapai 90 kasus atau 8,3 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan pada tahun 2023 mengalami penurunan hingga mencapai 81 kasus atau 7,59 per kelahiran hidup (Dinkes Bantul, 2020).

Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di PMB Appi Ammelia dari 10 responden yang diwawancarai didapatkan 4 responden ibu hamil mengeluhkan gangguan rasa tidak nyaman saat tidur seperti terbangun ditengah malam karena ibu buang air kecil kurang lebih 3 kali, nyeri punggung, pegal-pegal, 2 responden ibu hamil mengeluhkan kelelahan, memikirkan biaya kebutuhan bayi, 4 ibu hamil merasa cemas menghadapi persalinan apakah bayi yang lahir normal atau tidak, susah tidur karena khawatir dengan kondisi janin yang ada di dalam kandungannya.

## METODE

Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di wilayah PMB Appi Ammelia. Populasi 30 responden ibu hamil trimester III. Proses pengumpulan data menggunakan kuisioner. Teknik analisis data menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS). analisa yang digunakan yaitu Analisa Univariat.

## HASIL

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu

No	Umur Ibu	Frekuensi	Presentase
1	< 20 Tahun	1	3,3 %
2	20 – 35 Tahun	27	90,0%
3	> 35 Tahun	2	6,7%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Diketahui bahwa karakteristik umur ibu responden paling banyak yaitu umur 20 – 35 tahun sebanyak 27 orang dengan presentase (90%).

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Kehamilan

No	Umur Kehamilan	Frekuensi	Presentase
1	28 – 30 Minggu	4	13,3 %
2	31 – 35 Minggu	17	56,7%
3	36 – 40 Minggu	9	30%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Diketahui bahwa karakteristik umur kehamilan responden paling banyak yaitu umur kehamilan 31 – 35 minggu sebanyak 17 orang dengan presentase 56,7%.

### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1	SD	1	3,3%
2	SMP	4	13,3%
3	SMA	17	56,7%
4	Perguruan Tinggi	8	26,7%

<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>
--------------	-----------	-------------

Diketahui bahwa karakteristik Pendidikan responden paling banyak yaitu responden berpendidikan SMA sebanyak 17 orang dengan presentase (56,7%).

#### Distribusi Frekuensi Karakteristik Responde Berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
1	Buruh	2	6,7%
2	IRT	16	53,3%
3	Karyawan Swasta	8	26,7%
4	PNS	4	13,3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Diketahui bahwa karakteristik pekerjaan responden paling banyak yaitu responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 16 orang dengan presentase (53,3%).

#### Distribusi Frekuensi Tentang Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil

No	Faktor Kualitas Tidur	Frekuensi		Presentase	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
1.	<b>Lingkungan</b>				
	Udara Segar	15	15	50%	50%
	Gangguan Asap Rokok	16	14	53,3%	46,7%
	Gangguan Tidur	27	3	90%	10%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
2.	<b>Gaya Hidup</b>				
	Jalan di pagi hari	17	13	56,7%	43,3%
	Senam hamil	18	12	60%	40%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
3.	<b>Pola Tidur</b>				
	Kesulitan Tidur UK >28 mg	11	19	36,7%	63,3%
	Tidur < 7 jam	24	6	80%	20%
	Posisi Tidak Nyaman	17	13	56,7%	43,3%
	Terbangun di malam hari	27	3	90%	10%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

No	Faktor Kualitas Tidur	Frekuensi		Presentase	
		YA	TIDAK	YA	TIDAK
4.	<b>Kelelahan</b>				
	Aktifitas Berlebih	29	1	96,7%	3,3%
	Cepat Lelah	16	14	53,3%	46,7%
	<b>Total</b>	30	30	100%	100%
5.	<b>Kecemasan</b>				
	Kecemasan uk 28-40 mg	18	12	60,0%	40,0%
	Takut melahirkan	5	25	16,7%	83,3%
	<b>Total</b>	30	30	100%	100%
6.	<b>Makanan</b>				
	Makanan berat setelah jam 8	25	5	83,3%	16,7%
	Makan Pedas	5	25	16,7%	83,3%
	<b>Total</b>	30	30	100%	100%

 Dibuat dengan Canva.com

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dengan lingkungan diketahui dari jumlah 30 responden merasakan gangguan tidur sebanyak 27 orang (90%), Gangguan dengan asap rokok sebanyak 16 orang (53,3%), Udara segar sebanyak 15 orang (50%). Kualitas tidur dengan gaya hidup diketahui dari 30 responden yang melakukan senam hamil sebanyak 18 orang (60%), Jalan di pagi hari sebanyak 17 orang (56,7%). Tidur < 7 jam sebanyak 24 orang (80%), Terbangun di malam hari sebanyak 27 orang (90%), Posisi tidak nyaman sebanyak 17 orang (56,7%), Kesulitan tidur uk > 28 minggu sebanyak 11 orang (36,7%), Aktifitas berlebih sebanyak 29 orang (96,7%), Cepat lelah sebanyak 16 orang (53,3%), Kecemasan UK 28-40 minggu sebanyak 18 orang (60%), Takut melahirkan sebanyak 5 orang (16,7%), Makan berat setelah jam 8 sebanyak 25 orang (83,3%), Makan pedas sebanyak 5 orang (83,3%).

## KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian yang dilakukan pada bulan juli 2024 dengan faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Appi Ammelia tahun 2024 sebagai berikut Hasil penelitian didapatkan kualitas tidur dengan lingkungan yang merasakan udara segar 50 %, gangguan asap rokok sebanyak 53,3%, gangguan tidur 90%. Hasil penelitian dari kualitas tidur dengan gaya hidup yang melakukan jalan di pagi hari sebanyak 56,7%, senam hamil sebanyak 60%. Hasil penelitian dari kualitas tidur dengan Pola tidur yang kesulitan tidur Uk >28 mg sebanyak 36,7%, tidur <7 jam sebanyak 80%, posisi tidak nyaman sebanyak 56,7%, terbangun di malam hari sebanyak 90%. Hasil penelitian dari kualitas tidur dengan kelelahan yang merasakan aktifitas berlebih sebanyak 96,7%, cepat lelah sebanyak 53,3%. Hasil penelitian dari kualitas tidur dengan kecemasan

yang merasakan kecemasan uk 28 – 40 mg sebanyak 60%, takut melahirkan sebanyak 16,7%. Hasil penelitian dari kualitas tidur dengan makanan yang makan berat setelah jam 8 malam sebanyak 83,3%, makan pedas sebanyak 16,7%.

#### **SARAN**

Hasil peneitian ini diharapkan Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan, untuk meningkatkan kualitas tidur baik selama kehamilan, dapat menghasilkan penelitian yang baru dan berbeda dari peneliti sebelumnya agar informasi lebih luas dan detail.

#### **UCAPAN TERIMKASIH**

Penulis mengucapkan banyak terimakasih telah memberikan kesempatan untuk penelitian ditempat PMB Appi Ammelia sehingga bisa berjalan dengan lancar dan mendapatkan informasi terbaru.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Wintoro PD, Rohmawati W, Sulistyowati A.(2019) *Hubungan Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III Di Socokangsi Jatinom Klaten*. Jurnal Ris Kebidanan Indonesia. 2019 Jun 30;3(1):27-32.
- Sari EK, Andhikantias YR, Widyastutik DE.(2021) *Hubungan Ketidaknyaman dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen*.
- Pusparini DA, Kurniawati D, Kurniyawan EH.(2021) *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember*. Jurnal Pustaka Kesehatan. 2021 Jan 16;9(1):16.
- Hermiati D, Dila T.(2022) *Hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi gestasional pada ibu hamil primigravida trimester III di RSUD Ummi Bengkulu 2022:9*.
- Astuti HP.(2023) *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mojolaban*.
- Marwiyah N, Sufi F.(2019) *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu wilayah kerja Puskesmas Kasemen*. Jurnal Faletahan Health.2018 Dec 26;5 (3):123-8.
- Febriani DT, Maryam M, Nurhidayah N.(2022) *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. I Umur 35 Tahun Dengan Kehamilan Primigravida Jurnal Health Indonesia Sci*. 2022 Dec 22;2(2):77–82.
- Dinkes Sleman.*Buku Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2021*.(2022)
- Dinas Kesehatan Bantul (2020) *Angka Kematian Ibu 2020-2021 Dinas Kesehatan Bantul*.