

**HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NILA RESTI ANINDYA
KECAMATAN SAMBIREJO KABUPATEN SRAGEN**

Elvi Kumala Sari¹⁾, Yulia Renny Andhikantias²⁾, Deny Eka Widyastutik³⁾

- ¹⁾ Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta
- ^{2),3)} Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Kusuma Husada Surakarta
elvikumala17@gmail.com

ABSTRAK

Selama kehamilan tubuh akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen.

Jenis penelitian ini yaitu bersifat analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini sebanyak 40 ibu hamil trimester III. Varabel independen dalam penelitian ini adalah ketidaknyamanan selama kehamilan. Varabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Data terdiri dari data primer dan sekunder. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney U Test*.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Mann Whitney U Test* didapatkan nilai signifikansi 0,007 ($p \leq 0,05$) secara statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen..

Kata Kunci: ketidaknyamanan kehamilan, kualitas tidur, ibu hamil

Daftar Pustaka: 51

**THE RELATIONSHIP OF DISCOMFORT IN PREGNANCY WITH SLEEP QUALITY OF
THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT PMB NILA RESTI ANINDYA,
SAMBIREJO DISTRICT, SRAGEN REGENCY**

Elvi Kumala Sari¹⁾, Yulia Renny Andhikantias²⁾, Deny Eka Widyastutik³⁾

¹⁾ *Students of the Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Faculty of Health Sciences,
University Kusuma Husada Surakarta*

^{2),3)} *Lecturers of Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Faculty of Health Sciences,
University Kusuma Husada Surakarta*

elvikumala17@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy the body will experience several changes, both physiological changes and psychological changes. Disturbances in comfort during pregnancy can have an impact on sleep quality of pregnant women. Pregnant women who have poor sleep quality can lead to several complications in pregnancy. The study purpose was analyzed the relationship between discomfort in pregnancy and sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Nila Resti Anindya, Sambirejo District, Sragen Regency.

This research type is analytic observational with a cross sectional approach. The research samples were 40 third trimester pregnant women. The independent variable was discomfort in pregnancy. The dependent variable was the sleep quality of pregnant women in the third trimester. The data consists of primary and secondary data. The data analysis technique used in this study consisted of univariate and bivariate analysis. Data analysis used the Mann Whitney U Test.

Based on the results of the analysis using the Mann Whitney U Test, a significance value of 0.007 (p 0.05) statistically indicated that there was a significant relationship between discomfort in pregnancy and the sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Nila Resti Anindya, Sambirejo District, Sragen Regency.

Based on the research results, it was concluded that there was a significant relationship between discomfort in pregnancy and sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Nila Resti Anindya, Sambirejo District, Sragen Regency.

Keywords: *pregnancy discomfort, sleep quality, pregnant women*

Bibliography: 51

PENDAHULUAN

Setiap wanita yang produktif akan mengalami fase kehamilan. Kehamilan merupakan serangkaian *compositions* yang dialami wanita yang diawali dengan pertemuan antara sel telur dan sperma di dalam indung telur dilanjutkan dengan pembentukan zigot kemudian terjadi pertumbuhan dan perkembangan sampai terbentuknya janin. Rentang masa kehamilan umumnya sekitar 280 hari atau 40 minggu. Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester (Widatiningsih and Dewi, 2017).

Selama kehamilan tubuh akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. Perubahan fisiologis yang umum terjadi adalah perut semakin membesar, gerakan janin aktif, hiperpigmentasi kulit, payudara membesar, sikap tubuh menjadi lordosis. Perubahan psikologis yang umum terjadi adalah kecemasan, khawatir, takut, fantasi (Deswani dkk, 2018)

Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester dan periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. Perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri pada

punggung bawah karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (*insomnia*). Ini dirasakan akibat dari peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan yang dialami ibu (Palifiana dan Wulandari, 2018).

Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Jika ibu hamil mengalami gangguan tidur maka dapat mempengaruhi kualitas tidur. Menurut hasil riset yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika bahwa sekitar 70 juta jiwa mengalami masalah tidur dimana prevalensi kurang tidur pada wanita lebih tinggi dibanding laki-laki. Sekitar 78% wanita hamil mengalami masalah tidur diantaranya pada trimester III mencapai 66-97% dan melaporkan bahwa sering terbangun rata-rata 3-11 kali setiap malam sehingga hal tersebut mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas tidur (Sihombing, 2020).

Berdasarkan penelitian Sukorini (2017) tentang hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, didapatkan hasil 14% responden tidak ada gangguan, 78% gangguan fisik ringan, 8% gangguan fisik berat, responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 47,2% dan kualitas tidur buruk sebanyak 52,8%. Berdasarkan *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan gangguan kenyamanan fisik berat memiliki risiko 5 kali lebih besar

mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan yang tidak memiliki gangguan kenyamanan fisik.

Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Tentu saja hal ini dapat membuat beban kehamilan semakin berat. Selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan hormon maupun perubahan fisik, wanita hamil juga harus berjuang menghadapi stamina yang menurun drastis. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Palifiana, dan Wulandari, 2018).

Ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan beberapa komplikasi dalam kehamilan, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Okun (2011), yang menyatakan bahwa gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil dapat memperburuk respons inflamasi tubuh dan menyebabkan kelebihan produksi sitokin. Sitokin adalah molekul yang berhubungan dengan sel-sel kekebalan. Bila tubuh mengalami kelebihan sitokin maka dapat mengganggu arteri tulang belakang yang mengarah ke plasenta,

menyebabkan penyakit pembuluh darah, dan kelahiran bayi prematur.

Penelitian yang dilakukan oleh Komalasari et al (2012), di Jatinangor mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa sebanyak 72,2% dari 54 ibu hamil yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk dan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Komalasari et al (2012), penelitian yang dilakukan oleh Andari (2013), di Medan juga menunjukkan bahwa 63% dari 41 ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk karena perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu ketika hamil.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen diperoleh data bahwa dari 8 responden terdapat 4 responden mengeluhkan pegal-pegal di area punggung dan kaki, 3 responden mengatakan sering terbangun pada malam hari dikarenakan sering ke kamar kecil untuk BAK, 1 responden mangatakan sering terbangun secara tiba-tiba pada malam hari. Ibu hamil trimester III tersebut menyatakan bahwa keluhan-keluhan tersebut sangat mengganggu tidur mereka dimalam hari sehingga pada pagi dan siang hari sering merasa lemas, mudah lelah, dan pusing.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu bersifat analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 ibu hamil Trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen dengan teknik sampling jenuh.

Varabel independen dalam penelitian ini adalah ketidaknyamanan selama kehamilan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner ketidaknyamanan dalam kehamilan dan PSQI.

Uji validitas dan reliabilitas dilaksanakan terhadap kuesioner ketidaknyamanan kehamilan, sedangkan kuesioner kualitas tidur tidak dilaksanakan uji validitas karena kusioner PSQI telah berlaku secara internasional. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Uji hipotesis menggunakan uji *Mann Whitney U Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Deskripsi responden berdasarkan tingkat umur dapat disajikan dalam Tabel 1 adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Jumlah Responden	%
≤ 20 tahun	0	0,00%
21 – 34 tahun	36	90,00%
≥ 35 tahun	4	10,00%
Total	40	100.00%

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 21-34 tahun sebanyak 36 orang (90,00%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Wulandari dan Wantini (2020), Sukorini (2017), dan Palifiana dan Wulandari (2018) yang menyatakan bahwa usia responden termasuk dalam Usia reproduktif (20-35 tahun). Apabila seorang wanita mengalami primigravida (masa kehamilan pertama kali) di bawah usia 20 tahun, maka disebut primigravida muda. Sedangkan apabila primigravida dialami oleh wanita di atas usia 35 tahun, maka disebut primigravida tua. Semakin besar/tua usia ibu hamil mengalami masalah tidur saat hamil dikarenakan banyak faktor yang mengganggu. Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur cenderung lebih terjaga (Prananingrum dan Hidayah, 2018).

Deskripsi responden berdasarkan tingkat pendidikan adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah Responden	%
Tidak sekolah	0	0,00%
SD	0	0,00%
SLTP	9	22,50%
SLTA	28	70,00%
Akademi/PT	3	7,50%
Total	40	100,0%

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SLTA. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari dan Wantini (2020) dan Palifiana dan Wulandari (2018) yang menyebutkan bahwa responden

penelitian berpendidikan menengah (SLTA sederajat). Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dari pada mereka yang berpendidikan rendah, lebih kreatif dan terbuka terhadap usaha-usaha pembaharuan. Latar belakang pendidikan ibu hamil mempengaruhi terhadap kualitas informasi yang diterima oleh ibu hamil. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu sehingga perbedaan tingkat pendidikan mengakibatkan perbedaan penyerapan informasi mengenai cara-cara mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil (Sulistiyanti, 2015).

Deskripsi responden berdasarkan pekerjaan dapat disajikan dalam Tabel 3 adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Responden	%
Bertani	0	0,00%
Wiraswasta	3	7,50%
Pegawai	14	35,00%
Karyawan/Buruh	14	35,00%
Tidak Bekerja /IRT	9	22,50%
Total	40	100,0%

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai pegawai dan karyawan/buruh. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil

penelitian Wulandari dan Wantini (2020) yang menyebutkan bahwa responden mayoritas adalah ibu hamil yang bekerja. Jenis pekerjaan ibu hamil tersebut tidak memiliki efek buruk terhadap keluaran kehamilan melainkan lingkungan tempat pekerjaanlah yang memiliki efek buruk seperti lingkungan bahan kimia memiliki resiko potensial terhadap janin sehingga ibu hamil harus mengikuti panduan upaya keselamatan dan membuat jadwal kegiatan rumah tangga supaya dapat menyeimbangkan antara aktivitas dan istirahat ibu hamil (Sihombing, 2020).

Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4 Tingkat Ketidaknyamanan Kehamilan

No	Ketidaknyamanan	Jumlah	Persentase
1	Normal	13	32,50%
2	Tidak Normal	27	67,50%
	Jumlah	40	100,00%

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan oleh ibu trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen adalah ketidaknyamanan tidak normal sebanyak 27 orang (67,50%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Palifiana dan Wulandari (2018) yang menyatakan ibu hamil mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan (tidak normal). Memasuki kehamilan trimester III, gangguan kenyamanan yang terjadi pada ibu hamil memberi dampak terhadap pemenuhan

aktivitas sehari-hari. Seiring dengan pertumbuhan kehamilan trimester III adanya kondisi yang terjadi yaitu gerak semakin terbatas, sulit melakukan pergerakan, kehilangan keseimbangan sehingga ibu hamil perlu menyesuaikan gerakan dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sihombing, 2020).

Kenyamanan merupakan perasaan yang sifatnya subjektif dan dirasakan seseorang terhadap lingkungan yang dinilai berdasarkan persepsi masing-masing individu. Pada ibu hamil trimester III dapat terjadi perubahan fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan seperti timbul masalah pada saluran pencernaan, kelelahan, bengkak pada kaki, sesak nafas, sensitifitas kandung kemih dan nyeri punggung (Aprilia, 2014).

Penelitian Palifiana dan Wulandari (2018) menunjukkan bahwa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu berbeda-beda tingkatnya, Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kurang dari empat macam bisa dikarenakan ibu sudah berpengalaman saat kehamilan pertamanya sehingga ibu bisa mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan. Sedangkan ibu hamil yang masih mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena ibu masih dalam kehamilan pertama sehingga ibu belum paham cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek,

kaki dan tangan bengkak. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah sehingga menyebabkan sesak nafas.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5 Kualitas Tidur

No	Ketidaknyamanan	Jumlah	Persentase
1	Baik	13	32,5%
2	Buruk	27	67,5%
	Jumlah	40	100,00%

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kualitas tidur pada ibu trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen termasuk dalam kategori buruk sebanyak 27 orang (67,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sukorini (2017) dan Komalasari et al (2012) yang menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil bahwa sebanyak 72,2% dari 54 ibu hamil yang diteliti memiliki kualitas tidur yang buruk.

Pada kehamilan trimester III terjadi perubahan yang sangat signifikan baik itu secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan yang signifikan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan dan gangguan fisik atau keluhan lainnya. Ibu hamil yang tidak mampu beradaptasi terkait perubahan yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan dapat mengganggu istirahat dan tidur. Ibu hamil membutuhkan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari. Selain itu, ibu hamil juga

mempunyai kebutuhan istirahat dan tidur di siang hari (Sihombing, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Hutchison et al (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur pada malam hari yang lebih pendek, merasa lelah saat bangun pagi, dan mengantuk saat siang hari. Salah satu faktor penyebab meningkatnya frekuensi bangun saat tidur malam tersebut adalah nokturia dan nyeri, khususnya nyeri di area punggung. Hasil serupa dinyatakan oleh Shinkawa et al (2012) yang melaporkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III lebih rendah daripada trimester pertama dan kedua karena kesulitan dalam positioning yang disebabkan oleh semakin membesarnya ukuran janin.

Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II

Tabel 6 Hubungan Ketidaknyamanan Kehamilan dengan Kualitas Tidur

Ketidaknyamanan	Kualitas Tidur				Total		Sig.
	Baik		Buruk		N	%	
	n	%	n	%			
Normal	8	20,00	5	12,50	13	32,50	0,007
Tidak normal	5	12,50	22	55,00	27	67,50	
Jumlah	13	32,50	27	67,50	40	100,00	

Tabel 6 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan

kehamilan normal yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 orang (20,00%). Ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan kehamilan normal yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (12,50%). Ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan kehamilan tidak normal yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (12,50%). Ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan kehamilan tidak normal yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 orang (55,00%).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Mann Whitney U Test* didapatkan nilai signifikansi 0,007 ($p \leq 0,05$) secara statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari dan Wantini (2020), Sukorini (2017) dan Palifiana dan Wulandari (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara ketidaknyamanan kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil.

Ketidaknyamanan yang menyebabkan ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur antara lain peningkatan Frekuensi berkemih, sakit punggung, sesak nafas, pembengkakan kaki, nyeri ulu hati, kram, sembelim, dan kesemutan pada jari. Selain karena ketidaknyamanan terdapat beberapa hal lain yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur pada ibu hamil trimester III yaitu gerakan janin yang mengganggu istirahat ibu, dispnea,

peningkatan urinari, nyeri punggung, konstipasi dan varises (Wulandari dan Wantini, 2020). Ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu selama kehamilan akan membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari (Aprilia, 2014).

Seringkali terjadi banyak perubahan selama kehamilan seperti membesarnya uterus juga akan mempengaruhi pemenuhan istirahat tidur pada ibu hamil karena sulit menentukan posisi nyaman. Perubahan hormonal juga menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur. Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester III disebabkan dalam tubuh meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat. Seiring semakin membesarnya perut ibu, gerakan janin dalam rahim dan rasa tidak enak di ulu hati.

Sukorini (2017) menyebutkan bahwa Ibu Hamil yang menjadi responden sebagian besar mengeluhkan adanya buang air kecil yang semakin sering, nyeri pinggang dan cepat lelah akan tetapi tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (bekerja, tidur dan lain-lain) ibu hamil. Penyebab paling sering ibu hamil yang mengalami perubahan tidur adalah frekuensi kencing, sakit punggung atau sakit di pinggul, yang umumnya dirasakan oleh ibu hamil trimester III,

ketidaknyamanan fisik yang dirasakan akan semakin berat, sejalan dengan usia kehamilan.

Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapatkan pantauan khusus. Ibu hamil yang mengalami stress juga mengalami insomnia sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran (Palifiana dan Wulandari, 2018).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen antara lain berusia 21-35 tahun, berpendidikan SLTA, dan bekerja sebagai pegawai dan karyawan/buruh.
2. Ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan oleh ibu trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen adalah termasuk kategori ketidaknyamanan tidak normal.
3. Kualitas tidur pada ibu trimester III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen termasuk dalam kategori buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester

III di PMB Nila Resti Anindya Kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dijadikan topik tambahan dalam pendidikan kebidanan tentang bagaimana fisiologi tidur ibu hamil trimester III dan bagaimana cara mengembalikan mengatasi permasalahan kualitas tidur ibu hamil.

2. Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya melanjutkan penelitian ini dengan metode eksperimen dengan memberikan intervensi tertentu supaya dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengoptimalkan aktivitas ibu hamil trimester III.

3. Bagi Tenaga Kesehatan/Bidan

Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan yang profesional sebaiknya mengkaji bagaimana kualitas tidur dan aktivitas ibu hamil trimester III dan memberi informasi, pendidikan kesehatan dan penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur dan aktivitas ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, A. (2014). *Diary Ibu Hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka.

Deswani., Desmarnita, U., Mulyanti, Y (2018). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Kota: Wineka Media

Komalasari et al (2012), Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu hamil Trimester III di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Skripsi*. Bandung : Fakultas Ilmu Keperawatan

Okun, M. (2011). Poor Sleep Quality is Associated with Preterm Birth. *J. Sleep*. Vol 34. Nomor 11.. Halaman 1493-1498

Palifiana, DA dan Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional Seri 8 "Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari"* Yogyakarta, 27 September 2018 Diseminasi Hasil-Hasil Penelitian.

Prananingrum, R dan Hidayah, N. (2018). Hubungan Usia Ibu dengan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang Surakarta. *Avicenna Journal of Health Research*. Vol 1 No 2. Oktober 2018 (38 – 43)

Sihombing, Diana S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara

Sukorini, MU (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, Vol. 12 No. 1, Juli 2017: 1–12

Sulistiyanti, A. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia dengan Konsumsi Tablet Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran 1 Sragen*.

Widatiningsih, S & Dewi, C H T. (2017).
Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan.
Edisi 1. Yogyakarta: Transmedika

Wulandari, S dan Wantini NA (2020). Faktor
Yang Berhubungan Dengan Kualitas
Tidur Ibu Hamil Trimester III di
Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman,
DIY. *Seminar Nasional UNRIYO*
Desember, 2020