

# HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS MOJOLABAN WILAYAH KERJA DINAS KESEHATAN KABUPATEN SUKOHARJO

**Dwi Wahyuni, Deny Eka Widyastuti**

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: [dwiwahyu0011@gmail.com](mailto:dwiwahyu0011@gmail.com)

## **Abstrak**

Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan antara ketidaknyamanan kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian ini adalah 40 orang ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner ketidaknyamanan dalam kehamilan dan PSQI. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji Rank Spearman dengan bantuan aplikasi SPSS versi 21. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo ( $p$  value  $0,000 < 0,005$ ).

Kata kunci: Ketidaknyamanan, Kualitas Tidur, Ibu Hamil

## **Abstract**

*Disturbances of comfort during pregnancy have an impact on pregnant women, namely the sleep quality. The sleep quality in pregnant women is very important for the health of the mother and fetus. The reserch purpose was analyzed the correlation between pregnancy discomfort and sleep quality of third trimester pregnant women at the Mojolaban Health Center, Sukoharjo Regency. This research type is a quantitative observational analytic study with a cross sectional approach. The research sample were 40 third trimester pregnant women who performed ANC at the Mojolaban Health Center, Sukoharjo Regency. This study used a purposive sampling technique. The research instrument used a questionnaire on discomfort in pregnancy and the PSQI. Data analysis techniques used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used the Rank Spearman test with the help of the SPSS version 21 application. The results showed that there is a significant correlation between discomfort in pregnancy and the sleep quality of third trimester pregnant women at the Mojolaban Health Center, Sukoharjo Regency ( $p$  value  $0.003 < 0.005$ ).*

*Keywords: Discomfort, Sleep Quality, Pregnant Women*

## **PENDAHULUAN**

Kehamilan trimester III menyebabkan perubahan pada ibu baik secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Ketika usia kehamilan meningkat, juga akan terjadi ketidaknyamanan pada ibu hamil salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur

pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Perubahan yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti perubahan anatomis dan perubahan hormonal (Widatiningsih and Dewi, 2017).

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).

Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil pada 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 diperkirakan 25-40%, sementara tingkat gangguan tidur secara keseluruhan pada 84,2%-90,5% (Smyka et al., 2020).

Hasil penelitian Palifiana dan Wulandari (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan (59,2%), sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III dalam kategori buruk (74,6%). Ada hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester. Sementara itu hasil penelitian Sari, et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mengendalikan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III karena ketidaknyamanan yang tidak terkendali akan berakibat terhadap kualitas tidur yang pada akhirnya, mengganggu kesiapan ibu hamil untuk menghadapi persalinan.

Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk

kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati and Faruq, 2020).

Dampak gangguan kualitas tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya system kekebalan tubuh bayi. Selain itu juga gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress yang berat dan lama akan membuat janin menjadi menjadi lebih hiperaktif (Mardalena dan Susanti, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo, melalui wawancara terhadap 6 ibu hamil trimester III yang melaksanakan ANC di Puskesmas Mojolaban diperoleh data bahwa sebanyak 3 ibu hamil mengatakan tidur lebih dari 8 jam setiap malam, 2 ibu hanya tidur 5-6 jam setiap malam, dan 1 ibu mengatakan tidur kurang dari 5 jam tiap malam karena di malam hari sering terbangun dan susah untuk tidur kembali. Ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan selama hamil trimester III ini menunjukkan bahwa 4 ibu menyatakan bahwa gangguan yang paling banyak dialami adalah sering buang air kecil, 1 ibu merasakan kecemasan menghadapi persalinan yang menyebabkan susah tidur, dan 1 ibu hamil menyatakan pegal di punggung dan nyeri pinggang. Temuan tersebut mengganggu keualitas tidur ibu hamil trimester III. Ibu hamil trimester III yang tidur kurang dari 5 jam tiap malam berisiko meningkatkan tekanan darah dan berakibat pada hipertensi kehamilan.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian analitik observasional adalah penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan tersebut terjadi. Kemudian melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena/antara faktor risiko dengan faktor efek tanpa melakukan intervensi atau tindakan terhadap subjek penelitian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* karena variabel bebas (variabel independent), serta variabel terikat (variabel dependent) diteliti dalam waktu yang sama (Sugiyono, 2016).

Sampel penelitian ini adalah 40 orang ibu hamil trimester III yang melakukan ANC di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* (Sugiyono, 2016). Variabel independen dalam penelitian ini adalah ketidaknyamanan kehamilan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan karakter pada setiap variabel penelitian. Analisis univariat pada penelitian ini yaitu untuk variabel independen (ketidaknyamanan kehamilan) dan variabel dependen (kualitas tidur ibu hamil trimester III) di Puskesmas Mojolaban Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Analisa bivariat bertujuan melihat hubungan antara ketidaknyamanan kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Uji yang akan dipakai adalah *Rank Spearman* dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 21.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Calon Pengantin

#### a. Deskripsi Responden Dilihat dari Umur

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Jumlah Responden	Persentase (%)
≤ 20 tahun	2	5,0
21 – 34 tahun	33	82,5
≥ 35 tahun	5	12,5
Total	40	100,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 – 34 tahun yaitu 33 orang (82,5%) sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan.

#### b. Deskripsi Responden Dilihat dari Paritas

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah Responden	Persentase (%)
Primipara	10	25,0
Multipara	30	75,0
Total	40	100,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu multipara yaitu 30 orang (75,0%).

#### c. Deskripsi Responden Dilihat dari Pendidikan

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah Responden	Persentase (%)
SMP	5	12,5
SMA	27	67,5
Diploma	6	15,0
Sarjana	2	5,0
Total	40	100,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 27 orang atau 67,5%.

**d. Deskripsi Responden Dilihat dari Pekerjaan**

Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan

<b>Pekerjaan</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ibu Rumah Tangga	23	57,5
PNS	2	5,0
Wirausaha	7	17,5
Pegawai Swasta	8	20,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 23 orang atau 57,5%.

**e. Deskripsi Responden Dilihat dari Aktivitas Olahraga**

Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Olahraga

<b>Aktivitas Olahraga</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rutin	13	32,5
Tidak Rutin	27	67,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil yang tidak rutin melaksanakan aktivitas olahraga selama kehamilan yaitu sebanyak 27 orang (67,5%).

**2. Tingkat Ketidaknyamanan**

Tabel 6 Tingkat Ketidaknyamanan

<b>Ketidaknyamanan</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>Persentase (%)</b>
Ringan	12	30,0
Sedang	18	45,0
Berat	10	25,0
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Tabel 6 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan ringan sebanyak 12 orang (30,0%), ketidaknyamanan sedang sebanyak 18 orang (45,0%), dan ketidaknyamanan berat sebanyak 10 orang (25,0%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban mengalami ketidaknyamanan sedang.

### 3. Kualitas Tidur

Tabel 7 Tingkat Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah Responden	Persentase (%)
Baik	24	60,0
Buruk	16	40,0
Total	40	100,0

Tabel 7 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (60,0%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (40,0%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban mengalami kualitas tidur baik.

### 4. Hubungan Ketidaknyamanan dengan Kualitas Tidur

Tabel 8 Tabel Silang distribusi ketidaknyamanan dan kualitas tidur

		Kualitas Tidur				Koefisien Korelasi	Sig Value
		Baik		Buruk			
		N	%	n	%		
Ketidaknyamanan	Ringan	11	27,5	1	2,5	-0,537	0,000
	Sedang	11	27,5	7	17,5		
	Berat	2	5,0	8	20,0		
Total		24	60,0	16	40		

Tabel 8 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan ringan dan menunjukkan kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (27,5%), ketidaknyamanan sedang yang menunjukkan kualitas tidur buruk sebanyak 1 orang (2,5%). Ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan sedang dan menunjukkan kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (27,5%), ketidaknyamanan sedang yang menunjukkan kualitas tidur buruk sebanyak 7 orang (17,5%). Ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan berat dan menunjukkan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (5,0%), ketidaknyamanan berat yang menunjukkan kualitas tidur buruk sebanyak 8 orang (20,0%).

Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan Sig value (2-sided)  $0,000 < 0,05$  yang bermakna bahwa terdapat hubungan signifikan antara ketidaknyamanan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,537 menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif artinya semakin ringan ketidaknyamanan, maka kualitas tidur akan membaik.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berusia 21-34 tahun. Usia terbaik seorang wanita untuk hamil adalah 20 tahun hingga 35 tahun. 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). Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur cenderung lebih terjaga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah ibu multipara. 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 (Praningrum dan Hidayah, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah berpendidikan SMA. 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 (Sihombing, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah bekerja sebagai ibu rumah tangga. 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).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban adalah tidak rutin melaksanakan olahraga. Olah raga selama kehamilan memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk menghilangkan keluhan-keluhan selama hamil termasuk gangguan pola tidur. Ibu hamil yang teratur melakukan olah raga, otot-otot dinding perutnya akan semakin kuat sehingga elastisitas otot-otot dinding perut juga dapat dipertahankan sehingga bisa beradaptasi dengan perubahan selama kehamilan (Maharani, 2021).

## **2. Tingkat Ketidaknyamanan yang Dirasakan Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan ringan sebanyak 12 orang (30,0%), ketidaknyamanan sedang sebanyak 18 orang (45,0%), dan ketidaknyamanan berat sebanyak 10 orang (25,0%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban mengalami ketidaknyamanan sedang.

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, 2016).

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.

### **3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 24 orang (60,0%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (40,0%). Sehingga dapat dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban mengalami kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sukorini (2017) 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 baik.

Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyaman selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang hari ini dapat terjadi pada tiap individu. Namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari, ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Kamalah, et al. 2022).

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

#### **4. Hubungan antara Ketidaknyamanan Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo**

Berdasarkan hasil uji *rank spearman* didapatkan *Asymp. Sig. (2-sided)*  $0,000 < 0,05$  yang bermakna bahwa terdapat hubungan signifikan antara ketidaknyamanan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Falifiana dan Wulandari (2018) yang menyebutkan ada hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian Sari, et al., (2022) juga menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Sukorini (2017) yang menyatakan hasil uji statistik didapatkan adanya hubungan yang rendah (0,363) antara gangguan kenyamanan fisik dan kualitas tidur ibu hamil.

Sementara itu hasil penelitian Sari, et al. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya mengendalikan ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III karena ketidaknyamanan yang tidak terkendali akan berakibat terhadap kualitas tidur yang pada akhirnya, mengganggu kesiapan ibu hamil untuk menghadapi persalinan.

Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin juga sering mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur ibu hamil. tanda seperti inilah yang merupakan salah satu tanda terjadinya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan kuantitas dan kualitas waktu tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman. 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 (Sari, et al., 2022).

#### **KESIMPULAN**

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo antara lain berusia 21-34 tahun (82,5%), multipara (75,0%), berpendidikan SMA (67,5%), bekerja sebagai ibu rumah tangga (57,5%), dan tidak rutin melakukan olahraga (67,5%).

2. Ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan oleh ibu trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo adalah termasuk kategori ketidaknyamanan sedang (45,0%).
3. Kualitas tidur pada ibu trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo termasuk dalam kategori baik (60,0%).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo ( $p$  value  $0,000 < 0,005$ ). Nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,537$  menunjukkan hubungan yang kuat dengan arah negatif artinya semakin ringan ketidaknyamanan, maka kualitas tidur akan membaik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A. (2016). *Diary Ibu Hamil*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Ismiyati, A. and Faruq, Z. H. (2020) \_Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III\_, *Puinovakesmas*, 1(2), pp. 70–77. doi: 10.29238/puinova.v1i2.890.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*,2(1), 186–198.<http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Maharani, S. (2021). Hubungan Senam Hamil dengan Lama Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 226. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.333>
- Mardalena dan Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika* Volume 7, Nomor 2, Agustus 2022.
- 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)
- Sari, EK; Andhikatis, YR; dan Widyastutik, DE. (2022). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Mojolaban Kabupaten Sukoharjo. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Sihombing, Diana S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara

- Smyka, M. et al. (2020). 'Sleep problems in pregnancy—a cross-sectional study in over 7000 pregnant women in Poland'. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(15), pp. 1–8. doi: 10.3390/ijerph17155306.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sukorini, Mariyam Ulfa (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
- 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