

**HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS LOCERET**

Sekar Larasati, Deny Eka Widyatutik, Eni Rumiwati

Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Sekarlrstii00@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa kehamilan umumnya terjadi beberapa perubahan yaitu anatomi, fisiologis maupun psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam dirinya. Ketidaknyamanan selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara ketidaknyamanan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Loceret.

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 52 ibu hamil trimester III. Variabel independent dalam penelitian ini adalah ketidaknyamanan selama kehamilan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Analisis data menggunakan uji *spearman's rho*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *spearman's rho* didapatkan bahwa $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Loceret.

Kata Kunci: ketidaknyamanan kehamilan, kualitas tidur, ibu hamil

MIDWIFERY STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAM
UNIVERSITY KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2023

**THE RELATIONSHIP OF DISCOMFORT IN PREGNANCY WITH THE
SLEEP QUALITY OF THREE TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE
LOCERET HEALTH CENTER**

Sekar Larasati, Deny Eka Widyastutik, Eni Rumiwati

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

*Lecturers of Midwifery Study Program, Undergraduate Program, Faculty of Health
Sciences, University Kusuma Husada Surakarta*

Sekarlrstii00@gmail.com

ABSTRACT

During pregnancy, several changes generally occur, namely anatomical, physiological and psychological, causing discomfort in the child. Discomfort during pregnancy can cause sleep disorders that impact sleep quality. Good quality sleep will maintain maternal health during pregnancy. This study aims to determine whether there is a relationship between discomfort and the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Loceret Community Health Center.

This type of research is quantitative research using a correlational descriptive design with a cross sectional approach method. The sample for this research was 52 pregnant women in the third trimester. The independent variable in this study is discomfort during pregnancy. The dependent variable in this study is the sleep quality of pregnant women in the third trimester. The data analysis technique used in this research consists of univariate and bivariate analysis. Data analysis used the Spearman's rho test. Based on the results of the analysis using the Spearman's rho test, it was found that $p = 0.000 < 0.05$, which shows that there is a significant relationship between discomfort in pregnancy and the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Loceret Community Health Center.

Keywords: pregnancy discomfort, sleep quality, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Kehamilan secara umum adalah proses melanjutkan keturunan yang terjadi secara alami sebagai suatu proses yang terjadi antara sperma dan sel telur sehingga terjadi pembuahan sampai janin lahir, lamanya kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu dari haid pertama hari terakhir (Pratiwi, 2019). Kehamilan terbagi dalam tiga trimester yaitu trimester pertama selama 12 minggu, trimester kedua 13 sampai 27 minggu, dan trimester tiga 28 sampai 40 minggu. Kehamilan trimester tiga disebut juga dengan masa penantian dan kewaspadaan, karena pada trimester ini biasanya para ibu sudah tidak sabar menunggu persalinan dan mulai mempersiapkan persalinan (Sofie, 2015).

Pada masa kehamilan umumnya terjadi beberapa perubahan yaitu anatomi, fisiologis maupun psikologis sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dalam dirinya. Ketidaknyamanan yang dapat terjadi pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, sesak nafas dan perubahan hormon meliputi kecemasan, rasa takut, dan depresi. Akibatnya, gangguan tidur yang tadinya ringan bisa menjadi berat dan

menimbulkan stres. Stres yang dialami ibu hamil bisa berdampak pada kehamilan seperti hipertensi atau tekanan darah meningkat yang berpotensi terjadi preeklampsia, atau berat bayi lahir rendah (bblr).

Perubahan hormon yang menimbulkan ketidaknyamanan menjadi salah satu penyebab berkurangnya jam tidur ibu hamil. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan tidak fit dan mudah lelah yang mengakibatkan persalinan premature pada kehamilan trimester III (Sari & Kumorojati, 2019). Ibu hamil disarankan tidur 8 jam pada malam hari.

Ketidaknyamanan selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan ukuran seberapa mudah seseorang tidur dan mempertahankan tidur. Waktu tidur yang singkat dapat menyebabkan kondisi fisik ibu hamil menurun, mudah lelah dan mudah emosional sehingga membuat beban selama kehamilan menjadi semakin berat (Palifiana, 2018). Oleh karena itu, perlakuan khusus dianjurkan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan (Mindle et al., 2015). Kualitas tidur yang baik akan menjaga kesehatan ibu selama hamil. Menurut

National Sleep Foundation dalam Sukorini (2017) mengatakan bahwa ibu hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79% dan sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi sering bangun pada malam hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Sukorini (2017) di Surabaya didapatkan bahwa sebanyak 53,6% ibu hamil yang memiliki ketidaknyamanan fisik mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Aprilia (2014) yang mengungkapkan bahwa ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu selama kehamilan akan membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari. Menurut penelitian Iriana (2014) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gangguan kenyamanan fisik dan kualitas tidur ibu hamil. Dengan penyebab paling sering adalah sering buang air kecil dan nyeri pinggang.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Loceret melalui wawancara singkat dengan 10 ibu hamil pada usia kehamilan trimester III, didapatkan bahwa ada 7 ibu hamil mengalami sering buang air kecil pada malam hari sehingga mengalami gangguan tidur dan 3 ibu hamil mengalami punggung pegal-pegal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 52 ibu hamil Trimester III di Puskesmas Loceret dengan teknik purposive sampling.

Variabel 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 kuisioner ketidaknyamanan dalam kehamilan dan PSQI.

Uji validitas dan reliabilitas dilaksanakan terhadap kuisioner ketidaknyamanan kehamilan, sedangkan kuisioner kualitas tidur tidak dilaksanakan uji validitas karena kuisioner PSQI telah berlaku secara internasional. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

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

Tabel 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Usia

Umur	Jumlah Responden	%
< 20 tahun	4	7,7
20–35 tahun	47	90,4
>35 tahun	1	1,9
Total	52	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah kelompok umur 20 – 35 tahun sebanyak 47 orang (90,4%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sukma (2020) yang menyatakan bahwa umur reproduksi yang aman untuk seorang ibu diantara umur 20 – 35 tahun, dibawah atau diatas umur tersebut akan menimbulkan resiko terjadinya komplikasi obstetric yang dapat meningkatkan angka kematian ibu dan bayi. Pada saat hamil di usia muda, kualitas tidur akan cenderung lebih terjanda (Prananingrum dan Hidayah, 2018). Deskripsi responden berdasarkan Pendidikan terakhir adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Jumlah Responden	%
SMP	3	5,8
SMA	40	76,9
Perguruan Tinggi	9	17,3
Total	52	100

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas

responden berpendidikan SMA. Menurut Istiana (2018) Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku seseorang. Berdasarkan penelitian, semakin tinggi Pendidikan ibu maka semakin mudah untuk menerima informasi mengenai ketidaknyamanan selama kehamilan dan cara mengatasinya, karena mereka sudah mengetahui apa yang harus dilakukan.

Deskripsi responden berdasarkan Paritas adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah Responden	%
Primigravida	33	63,5
Multigravida	19	36,5
Total	52	100

Hasil analisis pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu dengan kehamilan pertama sebanyak 33 orang (63,5%). Seorang ibu yang belum pernah hamil atau hamil pertama akan cenderung mengalami ketidaknyamanan selama kehamilan lebih berat dibandingkan dengan ibu multigravida. Hal ini terjadi karena mereka baru pertama kali mengalami ketidaknyamanan selama hamil dan belum mengetahui cara mengatasi ketidaknyamanan secara benar (Prananingrum, 2022).

Ketidaknyamanan Kehamilan pada Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4 Tingkat Ketidaknyamanan Kehamilan

No	Ketidaknyamanan	Jumlah	Persentase
1	Tidak Terganggu	1	1,9
2	Ringan	46	88,5
3	Berat	5	9,6
	Jumlah	52	100

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan oleh ibu trimester III di Puskesmas Loceret adalah ketidaknyamanan ringan sebanyak 46 orang (88,5%). Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan pada ibu hamil umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan (Aprilia, 2014). Terutama pada ibu hamil trimester III menimbulkan ketidaknyamanan seperti masalah pada pencernaan. Kelelahan, bengkak, sesak nafas, sering buang air kecil dan nyeri punggung.

Pada penelitian yang telah dilakukan, terdapat 45 ibu hamil (86,5%) mengeluhkan nyeri punggung, hal ini sejalan dengan penelitian (Sahara, 2021) penyebab nyeri punggung yang dialami ibu hamil karena adanya perubahan bentuk tulang belakang yang disebabkan dengan bertambahnya volume uterus.

Pada ibu hamil yang memiliki gangguan ketidaknyamanan ringan berisiko 2,678 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dari pada ibu hamil yang tidak memiliki gangguan ketidaknyamanan fisik, sedangkan pada ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan berat memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk (Sukorini, 2017).

Hasil pada penelitian ini didukung oleh penelitian (Palifiana dan Wulandari, 2018) yang menyatakan bahwa ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan lebih dari 4 macam termasuk dalam kehamilan (tidak normal). Ibu hamil yang mengalami kurang dari 4 macam ketidaknyamanan tersebut dapat terjadi dikarenakan pengalamannya pada kehamilan pertama, sehingga ibu dapat mengatasi ketidaknyamanan yang dialami selama kehamilan.

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 5 Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
1	Baik	12	23,1
2	Buruk	40	76,9
	Jumlah	52	100

Hasil analisis data menunjukkan bahwa kualitas tidur pada ibu trimester III di Puskesmas Loceret termasuk dalam

kategori buruk sebanyak 40 orang (76,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Palifiana (2018) menunjukkan hasil bahwa responden dengan kualitas tidur buruk (74,6%) lebih banyak dari kualitas tidur baik yaitu (25,4%). Namun berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sinta (2017) bahwa jumlah antara kualitas tidur baik (50%) dan kualitas tidur buruk (50%) yaitu seimbang. Ketidaknyamanan dalam hasil penelitian dapat terjadi karena perbedaan karakteristik setiap responden.

Ibu hamil trimester III umumnya mengalami gangguan tidur. Ibu hamil memerlukan kurang lebih delapan jam untuk istirahat di malam hari. Semakin

banyak keluhan yang dialami ibu, maka akan mengganggu istirahat dan tidur (Siswosuhardjo, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, responden mengatakan penyebab mengalami gangguan tidur yaitu sering buang air kecil pada malam hari, nyeri punggung dan kesulitan menentukan posisi tidur yang nyaman. Hasil serupa dinyatakan oleh Dewi (2014) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil yaitu mengalami gangguan kenyamanan fisik.

Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 6 Hubungan Ketidaknyamanan Kehamilan dengan Kualitas Tidur

Ketidaknyamanan Kehamilan	Kualitas Tidur				Jumlah		<i>P value</i>
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Tidak Terganggu Ringan Berat	1	100	0	0	1	100	0,000
Jumlah	11	23,9	35	76,1	46	100	
	0	0	5	100	5	100	
	12	23,1	40	76,9	52	100	

Tabel 6 menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III dengan ketidaknyamanan tidak terganggu dengan kualitas tidur baik 1 orang (100%). Ibu hamil ketidaknyamanan ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 11 orang (23,9%), 35 orang (76,1%) ketidaknyamanan ringan dengan kualitas buruk. Kemudian ibu hamil dengan

ketidaknyamanan berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 5 orang (100%).

Berdasarkan hasil uji *spearman's rho* menunjukkan bahwa $p = 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara ketidaknyamanan kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Elvi

(2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai p value = 0,007 yang berarti $p < 0,05$.

Ketidaknyamanan fisik sering mengganggu istirahat ibu hamil. Perubahan selama kehamilan juga menjadi salah satu penyebab yang mempengaruhi pemenuhan istirahat pada ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan tekanan darah meningkat. Gangguan tidur yang terus menerus akan mengakibatkan perubahan fisiologis berupa ketidakseimbangan tubuh (Dehana, 2020).

Dampak dari gangguan tidur, stress atau insomnia juga dapat berisiko pada janin dan kehamilan seperti resiko kelahiran bayi prematur, keguguran dan meningkatkan tekanan darah (Palifiana dan Wulandari, 2018).

Hasil penelitian juga didapatkan 11 ibu hamil yang mengalami lebih dari tiga macam ketidaknyamanan tetapi kualitas tidur baik. Hal ini bisa terjadi karena ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih dari tiga ketidaknyamanan dan tidak mengganggu aktivitas sehingga ibu tetap memenuhi kualitas tidur.

KESIMPULAN DAN SARAN

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

1. Karakteristik ibu hamil trimester III di Puskesmas Loceret antara lain berumur 20–35 tahun, berpendidikan akhir SMA, dan dengan kehamilan pertama.
2. Ketidaknyamanan kehamilan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III di Puskesmas Loceret adalah termasuk ketidaknyamanan ringan.
3. Kualitas tidur pada ibu trimester III di Puskesmas Loceret termasuk dalam kategori buruk.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Loceret.

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

1. Institut Pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan atau referensi kebidanan di dunia pendidikan, khususnya dibidang maternitas dan diharapkan dapat memahami hal-hal yang bermanfaat mengenai ketidaknyamanan pada kehamilan.
2. Penelitian selanjutnya
Peneliti selanjutnya sebaiknya dapat melakukan pengembangan penelitian yang lebih luas mengenai hubungan

antara ketidaknyamanan kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

3. Tenaga Kesehatan/Bidan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan untuk mengatasi permasalahan pasien yang mengalami masalah tidur pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Siti, M., Nurul, H., Nor, A. (2022). *Pendidikan kesehatan tentang ketidaknyamanan kehamilan pada trimester 3 dan cara mengatasinya*. Jurnal Perak Malahayati Vol 4, no 2.
- Asrinah, Shinta P dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi. (2014). *Hubungan kecemasan dan gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Helvetia Medan*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara.
- Gultom, D & Kamsatun. (2020). *Gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III*. Jurnal Kesehatan Siliwangi Vol 1 No 1.
- Haswita, Reni S. (2021). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan*. Jakarta: TIM.
- Jannah, N & Rahayu S. (2017). *Penuntun Belajar Laboratorium Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Khairunnisa, Eka dkk. (2022). *Gambaran Derajat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*. WOMB Midwifery Journal Vol 1, no 2.
- Kusumastuti, I. (2018). *Hubungan Karakteristik Ibu, Paritas dan Sumber Informasi Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Tanda Bahaya Kehamilan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banten Vol 8, no 3.
- Palifiana & Wulandari. (2018). *Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati*. Prosiding Seminar Nasional seri 8: Yogyakarta.
- Prananingrum, R. (2022). *Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung Di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar*. Journal of Health Research, Vol 5, no 2.
- Pratiwi., Arantika., Meidya & Fatimah. (2020). *Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Putri, R., Novianti., Deni, M. (2021). *Ketidaknyamanan pada ibu hamil, bersalin dan nifas incomfortability in pregnant, birth, and postpartum*. Journal Of Midwifery Vol 9 No 1.
- Rustakiyanti, R & Cep Masdad. (2019). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil di kota Bandung*. Jurnal Sehat Masada Volume 13 (1).
- Sari, Elvi Kumala. (2022). *Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di pmb*

Nila Resti Anindya kecamatan Sambirejo Kabupaten Sragen. Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Sukma, D & Ratna. (2020). *Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan Di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Majority Vol 9, no 2.*

Sukorini. (2017). *Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. The Indonesian Journal of Public Health, 12 (1), 1-12.*