

## Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB D Jakarta

Dewi Susilawati<sup>1)</sup>, Dewi Suri Damayanti<sup>2)</sup>, Siti Jumhati<sup>3)</sup>, Atikah Pustika Sari<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

<sup>4</sup> Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin,

Correspondence Author: Dewi Susilawati, [dsusilawati1575@gmail.com](mailto:dsusilawati1575@gmail.com)

DOI: 10.37012/jik.v16i2.2753

### Abstrak

Seiring bertambahnya usia kehamilan, ibu hamil cenderung mengalami masalah tidur. Gangguan tidur ini umumnya disebabkan oleh perubahan fisik selama kehamilan yang memicu rasa tidak nyaman. Selain itu, ibu hamil yang memiliki penyakit tertentu juga berisiko mengalami gangguan tidur. Tidur yang buruk dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan. Tujuan Penelitian, ialah untuk mengetahui adanya hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB D Tebet Jakarta Selatan. Metode Penelitian Deskriptif kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Sampel 40 responden dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner ketidaknyamanan dan PSQI . Analisis data menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian yaitu sebagian besar dari responden ketidaknyamanan dengan kategori mengalami gangguan sebanyak 25 responden (62,5%). Sebagian besar dari responden kualitas tidur kategori buruk sebanyak 23 responden (57,5%). Berdasarkan uji Chi-square nilai p-value < 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka disimpulkan terdapat hubungan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB D Tebet Jakarta Selatan dengan demikian  $H_0$  diterima. Rekomendasi: penguatan pengetahuan terkait penanganan ketidaknyamanan terutama pada ibu hamil trimester III dengan pemberian penyuluhan dan konseling yang berkesinambungan.

**Kata Kunci : Ibu hamil, ketidaknyamanan, kualitas Tidur**

### Abstract

*As pregnancy progresses, pregnant women tend to experience sleep problems. These sleep disturbances are generally caused by physical changes during pregnancy that trigger discomfort. In addition, pregnant women who have certain diseases are also at risk of sleep disorders. Poor sleep can cause complications in pregnancy. Research Objective: To determine the relationship between discomfort and sleep quality in third trimester pregnant women at TPMB 'D' Tebet South Jakarta. Research Methods: Descriptive quantitative with cross-sectional design. Sample 40 respondents with total sampling technique. The research instrument used a discomfort questionnaire and PSQI. Data analysis using Chi-square test. Research results: Most of the respondents experienced discomfort in the category of disturbance as many as 25 respondents (62.5%). Most of the respondents had poor sleep quality as many as 23 respondents (57.5%). Based on the Chi-square test, the p-value < 0.000 is smaller than 0.05, it is concluded that there is a relationship between discomfort and sleep quality in third trimester pregnant women at TPMB D Tebet South Jakarta, thus  $H_0$  is accepted.*

**Keywords :** Pregnant women, discomfort, sleep quality

## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan terjadi perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda disetiap trimester kehamilan. Dalam masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan dalam kebutuhan tidur yang optimal. Hal tersebut terjadi karena perubahan seiring bertambahnya usia kehamilan yang menyebabkan ketidaknyamanan, keluhan yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan ibu hamil yaitu timbul nyeri punggung, susah bernafas, insomnia, kontraksi perut, pergelangan kaki bengkak, kram tungkai, kesemutan dan *baal* pada jari serta masih banyak lagi. Ketidaknyamanan tersebut jika tidak diberikan perhatian khusus ataupun solusi maka dapat timbul rasa cemas sehingga dapat mengganggu kebutuhan tidur pada ibu hamil (D. Palifiana, 2018). Kebutuhan ibu hamil itu diantaranya oksigen, nutrisi, istirahat/tidur, dan seks. Seseorang yang mengalami masalah tidur akan depresi dan stres, yang berdampak pada janin. Kondisi ibu selama kehamilan dipengaruhi oleh kualitas tidurnya (Caron & Markusen, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2018) dalam (Sa'diah & Darmi, 2024) secara global *prevalensi insomnia* yang salah satunya adalah gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia yaitu sebesar 41,8%. Prevalensi *insomnia* pada ibu hamil di Asia diperkirakan yaitu sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (Sa'diah & Darmi, 2024). Secara nasional, gangguan tidur pada kehamilan sebesar 36,5%. (Caron & Markusen, 2024) Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64% dan ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia lalu terpaksa menjalani bedah *caesar* dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Resi, 2015) dalam (Caron & Markusen, 2024).

Gangguan pola tidur ibu hamil biasanya dirasakan saat kehamilan trimester III, hal diakibatkan karena adanya perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil. Ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang, meningkatnya frekuensi BAK, nyeri ulu hati, kesulitan tidur atau gangguan pola tidur merupakan faktor perubahan fisiologis yang terjadi pada ibu hamil trimester III, sedangkan faktor psikologis pada ibu hamil trimester ketiga meliputi rasa tidak nyaman, peningkatan kecemasan, lebih sensitif dan penurunan libido. Gangguan pola tidur yang dialami oleh ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III dapat menimbulkan dampak kesehatan bagi ibu dan janin. Buruknya kualitas tidur ibu hamil dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi, emosi yang mudah meledak, stres hingga hipertensi. Gangguan pola tidur ibu hamil yang berujung terjadinya hipertensi bisa menyebabkan berkurangnya aliran darah

---

ke *plasenta* sehingga pertumbuhan janin terhambat akibatnya bayi beresiko *premature* (Damayanti et al., 2023).

Kehamilan yang sangat membutuhkan perhatian khusus adalah saat trimester III. Ketika memasuki trimester III akan terjadi perubahan fisik maupun psikis dan semakin banyak keluhan yang dirasakan, perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya dikarenakan kondisi hamil semakin besar berakibat adanya keluhan membuat dampak pada kualitas tidur ibu hamil. Ada beberapa permasalahan yang dirasakan ibu hamil pada trimester III diantaranya adalah nyeri punggung bawah karena meningkatnya berat janin, gerakan bayi semakin aktif, cuaca yang semakin panas di malam hari, jumlah tidur menurun karena ibu sulit tidur. Ini dirasakan akibat peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan.

Ketidaknyamanan adalah kondisi ketika individu mengalami sensasi tidak nyaman sebagai respon terhadap rangsangan berbahaya. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil membuat tubuh beradaptasi, apabila tubuh tidak mampu beradaptasi maka akan menimbulkan masalah. Ketidaknyamanan merupakan keluhan yang mengganggu aktivitas ibu hamil dan kualitas tidur ibu hamil (Bdn. Rita Afni et al., 2024). Pada ibu hamil trimester III terjadi perubahan psikologi yang lebih kompleks karena kehamilan semakin besar. Ketidaknyamanan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB D Jakarta Selatan melalui wawancara yaitu dari 10 ibu hamil yang berkunjung terdapat 7 ibu hamil (70%) terdapat keluhan yang dirasakan pada saat kehamilan trimester III salah satunya adalah kurang tidur pada malam hari, yaitu dikarenakan perut sudah mulai membesar, mengeluh nyeri punggung, pergerakan janin aktif pada malam hari, merasa panas karena udara di malam hari, sering Buang Air Kecil (BAK), aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari juga membuat kurangnya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Dalam uraian di atas pentingnya meneliti mengenai kualitas tidur ibu hamil pada saat trimester III agar ibu hamil mendapatkan jam tidur yang optimal sesuai kebutuhannya sehingga dapat mencegah faktor resiko ibu dan janinnya, selain itu juga agar dapat mempersiapkan ibu menjelang persalinan agar proses persalinan berjalan dengan baik. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dengan fenomena yang ditemukan, maka penulis tertarik untuk mengambil kasus ini yang berjudul “Hubungan Ketidaknyamanan Selama Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB D Jakarta Selatan Tahun 2024”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif sedangkan rancangan penelitian yang digunakan adalah dengan pendekatan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersama atau sekali waktu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil Trimester III berjumlah 40 orang. Sampel penelitian ini merupakan ibu hamil Trimester III yang melakukan ANC di TPMB D yaitu sebanyak 40 orang menggunakan teknik *total sampling*. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data primer yang diperoleh dari ibu hamil menggunakan instrumen penelitian yaitu kuisioner. Kuisioner berisi 2 variabel dengan total pertanyaan berjumlah 20 pertanyaan. Variabel Ketidaknyamanan terdiri dari 10 pertanyaan dan variabel kualitas Tidur terdiri dari 10 pertanyaan.

Variabel kualitas tidur menggunakan skala *Likert* yang kemudian dikonversikan kedalam nilai 1 s.d 4. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dari Buysee. Pola skala PSQI ini tidak berbeda dengan skala *Likert*. Sedangkan untuk variabel Ketidaknyamanan menggunakan ketentuan teoritis dimana hasil ukurnya dikelompokkan menjadi dua kategorik yaitu baik ( $\geq$ mean) dan kurang ( $<$ mean). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dengan batas kemaknaannya 0,05.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi ketidaknyamanan dan Kualitas tidur

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Ketidaknyamanan	Tidak	15	37,5%
	Ya	25	62,5%
Kualitas Tidur	Baik	17	42,5%
	Buruk	23	57,5%

Berdasarkan tabel 1 pada variabel Ketidaknyamanan didapat bahwa dari 40 responden sebagian besar mengalami gangguan ketidaknyamanan yaitu sebanyak 25 responden (62,5%) dan sebagian kecil memiliki tidak mengalami ketidaknyamanan yaitu sebanyak 15 responden (37,5%). Sedangkan pada variabel kualitas tidur didapat bahwa dari 40 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 23 responden (57,5%) dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 17 orang (42,5%).

Tabel 2. Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan Kualitas Tidur

Ketidaknyamanan	Kualitas Tidur						p-value
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Tidak Mengalami Gangguan	12	30	3	7,5	15	37,5	0,000
Mengalami Gangguan	5	12,5	20	50	25	62,5	

Berdasarkan tabel 2 didapat bahwa dari 12 responden yang memiliki tidak mengalami gangguan ketidaknyamanan sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 30%, sedangkan dari 20 responden yang mengalami gangguan ketidaknyamanan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 62,5%.

Hasil analisis statistik dengan uji chi-square didapat Pvalue = 0,000 maka disimpulkan ada hubungan antara ketidaknyamanan pada ibu hamil terhadap kualitas tidur.

### Pembahasan

Hasil penelitian didapat bahwa ada hubungan antara Ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III dengan kualitas tidur. Ibu hamil yang memiliki gangguan ketidaknyamanan lebih besar memiliki Kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 62,5%.

Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Desmarnita (2023), menunjukkan bahwa adanya hubungan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan 17 responden (85,0%) mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan trimester ketiga dengan kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian lainnya dari Dewi & Nancy (2023), menyatakan ada hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan tabulasi silang sebagian besar responden dengan ketidaknyamanan >4 ketidaknyamanan mengalami Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 19 responden (82%). Dari penelitian terdahulu membuktikan bahwa ketidaknyamanan memilik pengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester.

Pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III adalah masa menuju kelahiran sehingga akan mempengaruhi dari ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. kemudian dari proses ketidaknyamanan ini dimana aktivitas sehari-hari seperti sering BAK, berat janin meningkat yang menambah beban tubuh untuk menopang, merasakan nyeri dan tidak nyaman pada payudara dan posisi tidur yang begitu tidak nyaman sehingga kualitas tidur yang dialami kategori buruk.

## SIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan antara ketidaknyamanan pada ibu hamil Trimester III dengan Kualitas tidur ( $Pvalue = 0,000$ ). Perlu dilakukan pendidikan kesehatan dalam rangka meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara mengatasi ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III untuk dapat meningkatkan kualitas istirahat pada ibu hamil yang dilakukan oleh pihak TPMB maupun oleh akademisi dibidang kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arkha Rosyaria B, S. S. T. M. K., & Miftahul Khairoh, S. S. T. M. K. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil*. Jakad Media Publishing.
- Azzura, F., Dr. Ns. Lili Fajria, S. K. M. B., Wedya Wahyu, S. K. M. K., & Adab, P. (n.d.). *Siklus Menstruasi pada kualitas tidur*. Penerbit Adab.
- Bdn. Rita Afni, S. S. T. M. K., Bdn. Juli Selvi Yanti, S. S. T. M. K., Bdn. Miratu Megasari, S. S. T. M. K., & Bdn. Intan Widya Sari, S. S. T. M. K. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Teori)*. Media Pustaka Indo.
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2024). *Kualita Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cugug Lalang*. 12(1), 1–23.
- Desmarnita, U., Fadilasari, Y., & Mulyanti, Y. (2023). *Discomfort of pregnant women on the quality sleep of third trimester pregnant women. Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 11(4), 7–11. <https://doi.org/10.22270/ajprd.v11i4.12>
- Dewi, R. S., & Nancy, A. (2023). *Hubungan Aktifitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(11), 977–983. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i11.198>
- Erwinda, D., Dwi Guna, S., Studi Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., Riau, U., Pekanbaru, K., & Riau, P. (2024). *Hubungan Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil. JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health E-ISSN*, 3(1), 300–313.
- adilasari, Y. (2020). *Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kecamatan Makasar*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Gangakhedkar, G. R., & Kulkarni, A. P. (2021). *Physiological Changes in Pregnancy. Indian Journal of Critical Care Medicine*, 25(S3), S189–S192. <https://doi.org/10.5005/jp->

journals-10071-24039

- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman,DIY. *Prosiding Seminar Nasional Multidisplin Ilmu, Vol.2(1), 526–534.*  
<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>
- Yuanita Syaiful, S. K. N. M. K., & Lilis Fatmawati, S. S. T. M. K. (n.d.). *Asuhan Keperawatan Kehamilan.* Jakad Media Publishing.  
[https://books.google.co.id/books?id=D9\\_YDwAAQBAJ](https://books.google.co.id/books?id=D9_YDwAAQBAJ)