

## GAMBARAN POLA TIDUR PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI PUSKESMAS PAJANG, SURAKARTA

<sup>1)</sup>Ratih Prananingrum, <sup>2)</sup>Nur Hidayah

<sup>1)</sup>D3 Kebidanan STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

<sup>2)</sup>D3 Kebidanan STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta

Jl. Tulang Bawang Selatan No. 26 RT 1 RW 32 Tegalsari, Kadipiro, Surakarta 57136

\*Email: ratihprananingrum@gmail.com

nurhidayah19@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama masa hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Terlebih bila kehamilan tersebut peristiwa yang pertama kali dialami (primigravida), dimana pengalaman baru dan dalam istirahat menjadi stressor bagi suami istri yang bisa mengganggu pola tidur. Gangguan pola tidur dalam kehamilan terutama pada ibu hamil primigravida mempunyai masalah yang berbeda-beda berdasarkan usia kehamilannya. Kondisi tersebut mengakibatkan rasa tegang, ketakutan, konflik batin dan material psikis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola tidur pada ibu hamil primigravida. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif observasional. Sampel penelitian adalah ibu hamil primigravida yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas, Pajang, Surakarta sebanyak 21 orang dengan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian pola tidur diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil primigravida dengan menggunakan alat ukur BISQ. Hasil didapatkan dari 5 pertanyaan di kuesioner mengenai pola tidur ibu hamil primigravida di Puskesmas Pajang Surakarta yang mengalami masalah berat (skor 1) 20%, masalah kecil (skor 2) 30% dan tidak masalah (skor 3) 50%. Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan dari pengumpulan data mengenai pola tidur ibu hamil primigravida terdapat responden yang mengalami masalah ringan, sedang dan berat.

**Kata Kunci :** pola tidur, ibu hamil, primigravida

### ABSTRACT

*Pregnancy is a process that is natural and normal. During the period of expectant mother undergoing changes which occur either physical or psychological. Especially when the pregnancy events was first experienced (primigravida), where new experiences and in the break becomes a stressor for the husband and wife can disrupt sleep patterns. The disruption of normal sleep patterns in pregnancy especially on pregnant mothers primigravida had problems vary based on the age of her pregnancy. These conditions result in a sense of taut, fears, inner conflict and psychological material. The purpose of this research is to know the description of sleep patterns in pregnant women primigravida. The method of this research uses descriptive observational research. Sample research is the expectant mother a primigravida checked her pregnancy at Clinics, Post, Surakarta, as many as 21 people with simple random sampling technique. Research instrument sleep patterns obtained from questionnaires given to expectant mothers primigravida using gauge BISQ. The results obtained from the 5 questions in a questionnaire about sleep patterns of pregnant women in the health post a primigravida Surakarta experienced severe problems (score 1) 20%, a small problem (score 2) 30% and no problems (score 3) 50%. The conclusions derived on the basis of the collection of data about the sleep patterns of pregnant women there is primigravida respondents who experienced problems of mild, moderate and severe.*

**Key words:** sleep patterns, expectant mothers, primigravida

### PENDAHULUAN

Masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan mulai dari trimester I sampai 3 seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2009; Perry, et al, 2010).

Hal ini dikarenakan banyaknya perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, misalnya dengan membesarnya uterus maka akan berpengaruh terhadap pemenuhan istirahat tidur karena kesulitan dalam menentukan posisi yang nyaman, selain itu perubahan hormone dapat menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai maupun mempertahankan tidur (Adhim, M. 2008).

Salah satu alasan terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon. Meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester pertama (National Sleep Foundation, 2008). Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur (Allen. 2009)

Prevalensi gangguan pola tidur pada saat kehamilan secara nasional tahun 2013 sebesar 36,5%. Prevalensi ibu hamil *primigravida* trimester 1, 2 dan 3 dengan kategori sangat cemas dalam pola tidur di Jawa Tengah adalah 15,2% pada trimester 1, 19,6% pada trimester 2 dan 22,8% pada trimester 3. Prevalensi pada ibu hamil *primigravida* pada trimester 1,2 dan 3 mengalami peningkatan. Di Kota Surakarta prevalensi ibu hamil *primigravida* dengan gangguan pola tidur pada trimester 1, 2 dan 3 sebesar 11,6% (TM 1), 13,85% (TM 2) dan 16,3% (TM 3). (Riskesdas, 2013)

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui gambaran pola tidur ibu hamil *primigravida* di Puskesmas Pajang, Surakarta.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu sekumpulan obyek yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Sampel dipilih dengan menggunakan cara *simple random sampling*/ acak yang artinya bahwa setiap subjek dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk ikut serta sebagai sampel penelitian dan sampelnya yaitu ibu hamil *primigravida* dari trimester 1, 2 dan 3 yang diperoleh melalui data Puskesmas daerah setempat dan harus memenuhi kriteria inklusi diantaranya ibu hamil *primigravida* trimester 1, 2, 3, mengalami gangguan pola tidur, bersedia menjadi subyek penelitian, tidak menderita cacat bawaan, bertempat tinggal di wilayah Pajang, Laweyan, Surakarta, dapat membaca dan menulis. Adapun kriteria eksklusi adalah pasien ibu hamil yang sedang sakit sehingga sulit untuk mengikuti penelitian (Sugiyono, 2011). Instrumen penelitian pola tidur diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada ibu hamil *primigravida*. Alat ukur untuk mengevaluasi kualitas tidur menggunakan alat ukur evaluasi dengan cara wawancara terstruktur menggunakan kuesioner tidur yang diadopsi dari *A Brief Screening Questionnaire* (BISQ). (Minarti, 2012) Instrumen penelitian berupa *informed consent*, kuesioner (daftar pertanyaan), bolpoint dan formulir lain berkaitan dengan pencatatan data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Alat Ukur *A Brief Screening Questionnaire* (BISQ)

| No | Ukuran Tidur  | 3<br>Tidak<br>masalah | 2<br>Masalah<br>Kecil | 1<br>Masalah<br>Berat |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1  | Durasi tidur malam<br>(Jam 19.00-07.00 WIB)   | 14                    | 3                     | 4                     |
| 2  | Durasi tidur siang<br>(jam 07.00-19.00 WIB)   | 8                     | 6                     | 7                     |
| 3  | Jumlah terbangun saat tidur malam<br>(mulai 22.00-06.00 WIB lebih dari 3x<br>dan lama terbangun lebih dari 1 jam) | 10                    | 8                     | 3                     |
| 4  | Tidur tepat waktu malam hari  | 9                     | 9                     | 3                     |

|   |  |          |          |          |
|---|--|----------|----------|----------|
| (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya) |  |          |          |          |
| 5   | Durasi terjaga selama jam malam (jumlah jam terbangun) | 12       | 5        | 4        |
| <b>TOTAL</b>  |  | 53 (50%) | 31 (30%) | 21 (20%) |

Berdasarkan Tabel 1 Alat Ukur A *Brief Screening Qusionarre* (BISQ) dari kelima ukuran tidur yang terdiri dari durasi tidur malam (Jam 19.00-07.00 WIB), durasi tidur siang (jam 07.00-19.00 WIB), Jumlah terbangun saat tidur malam (mulai 22.00-06.00 WIB lebih dari 3x dan lama terbangun lebih dari 1 jam), Tidur tepat waktu malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya), durasi terjaga selama jam malam (jumlah jam terbangun) dari total responden 21 orang dengan 5 pertanyaan yang menjawab tidak masalah sebesar 53 (50%), masalah kecil 31 (30%) dan masalah berat 21 (20%).

Riset kesehatan dasar tahun 2012 menunjukkan bahwa ibu hamil *primigravida* mengalami pola tidur yang kurang efektif karena mudah capek, tidak enak badan, tidak bisa tidur, sering mendapatkan kesulitan dalam bernafas dan beban jasmani lainnya hal ini dikarenakan pola tidur yang tidak menentu dan terjadwal.

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara optimal, maka setiap orang memerlukan istirahat dan tidur yang cukup. Tidak terkecuali juga pada orang yang sedang menderita sakit, mereka juga memerlukan istirahat dan tidur yang memadai. Namun dalam keadaan sakit atau mengalami suatu kondisi yang tidak nyaman, pola tidur seseorang biasanya terganggu, sehingga perlu berupaya untuk mencukupi ataupun memenuhi kebutuhan tidur tersebut agar tidak menjadi masalah stress dan tekanan darah yang tidak stabil

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran pola tidur pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Pajang Surakarta dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Ibu hamil membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak sekitar 8-10 jam, karena ibu hamil butuh banyak energi untuk pertumbuhan janin serta untuk membawa bayi yang dikandungnya. Pengaruh kualitas tidur sangat mempengaruhi kerja jantung ibu hamil harus bekerja 4-5 kali lebih keras selama kehamilan untuk menjaga agar darah yang mengalir melalui tubuh ibu dan bayi tercukupi dengan baik. Dalam penelitian ini masih terdapat 4 ibu hamil yang mengalami masalah berat terhadap durasi tidur malamnya (Jam 19.00-07.00 WIB)

Ibu hamil seringkali mengalami gangguan dalam beraktivitas, faktor yang seringkali dialaminya disebabkan karena perubahan fisik dan psikis ibu hamil. Ibu hamil yang sudah memasuki trimester akhir mengalami perubahan perut yang semakin membesar dan tidak dapat beraktivitas. Seiring dengan perubahan fisik dan psikis ibu hamil maka penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran selama kehamilan. Salah satu aktivitas yang dapat anda lakukan adalah dengan istirahat cukup yang dapat dilakukan dengan tidur siang. Dalam penelitian ini masih terdapat 7 ibu hamil yang mengalami masalah berat mengenai durasi tidur siang.

Kualitas tidur yang baik sangat dibutuhkan pada saat hamil. Kualitas tidur yang baik bahkan dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Kualitas tidur yang buruk, seperti ibu kesulitan bernapas saat tidur, pola tidur yang buruk, dan insomnia, membawa dampak negatif pada kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil berhubungan dengan hipertensi, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin. Bahkan dalam penelitian masih terdapat 3 ibu hamil Jumlah terbangun saat tidur malam (Mulai jam 22.0-06.00 WIB lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam).

Pola pertama yang perlu diketahui oleh ibu hamil adalah waktu tidur yang baik untuk ibu hamil. Pengaturan waktu tidur yang baik ini berkaitan dengan kualitas istirahat yang akan di dapatkan agar

dalam kondisi yang optimal. Terdapat 3 ibu hamil yang mengalami masalah berat padatidur tepat waktu malam hari (tepat waktu pada saat mau tidur malam dengan hari-hari sebelumnya)

Kondisi fisik yang dipengaruhi hormon kehamilan membuat ibu hamil cenderung cepat merasa lelah dan lesu. Selain itu, ibu hamil harus menjaga kondisi janin agar tetap sehat sehingga tidak boleh terlalu capai saat beraktivitas. Organ dalam tubuh seperti jantung bekerja lebih keras saat kehamilan untuk menjaga agar aliran darah ke janin tetap lancar dan kerja ginjal juga bekerja lebih keras untuk memproses sisa metabolisme dalam tubuh. Oleh karena itu, kebutuhan tidur ibu hamil lebih banyak dibanding biasanya. Selain tidur selama 8 jam pada malam hari, sebisa mungkin ibu hamil juga tidur siang minimal 1 hingga maksimal 3 jam untuk mengembalikan stamina yang habis selama aktivitas siang hari. Dalam penelitian ini masih ada 4 ibu hamil yang mengalami masalah berat dalam durasi terjaga selama jam malam (jumlah jam terbangun)

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhim, M. (2008). *Bahagia Saat Hamil Bagi Ummahat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Allen. (2009). *Sleep and Quality of Life in Pregnancy and Postpartum*. Diambil tanggal 3 Juni 2010 dari <http://www.springerlink.com/> tanggal 10 Agustus 2018
- Bobak, I.M.,dkk. (2009). *Keperawatan Maternitas* (ed 4), Jakarta: EGC
- National Sleep Foundation. (2008). *Most Common Sleep Problem in Women*. Diambil tanggal 28 Mei 2017 dari <http://www.sleepfoundation.org>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007. 2007. *Laporan Jawa Tengah*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfa Beta