

SKRIPSI
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS ABANG I
KABUPATEN KARANGASEM



Oleh:
NI MADE ARY YUNIANDARI
NIM. P07124221108

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022

SKRIPSI

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS ABANG I
KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan
Jurusan Kebidanan**

Oleh:
NI MADE ARY YUNIANDARI
NIM. P07124221108

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS ABANG I
KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh:
NI MADE ARY YUNIANDARI
NIM. P07124221108

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dra. I Gusti Ayu Surati, M.Kes
NIP. 195801091981032002

Pembimbing Pendamping



I Gusti Agung Ayu Novya Dewi, S.ST., M.Kes
NIP. 198011062002122002

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M. Biomed
NIP: 197002181989022002

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS ABANG I
KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh:
NI MADE ARY YUNIANDARI
NIM. P07124221108

TELAH DIUJIKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI

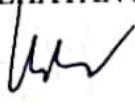
PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 27 MEI 2022

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|--------------|---|
| 1. <u>Ni Wayan Armini, S.ST., M.Keb</u> | (Ketua) | :  |
| 2. <u>Drs. I Gusti Ayu Surati, M.Kes</u> | (Sekretaris) | :  |
| 3. <u>Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb</u> | (Anggota) | :  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M. Biomed
NIP: 197002181989022002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Nama : Ni Made Ary Yuniandari
NIM : P07124221108
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2021-2022
Alamat : Duda Utara, Selat Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem Tahun 2022” adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No 17 Tahun 2010 dan Peraturan Perundang-Undangan lainnya yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Denpasar, 20 Mei 2022

Peneliti



Ni Made Ary Yuniandari

***Describe The Quality Of Sleep In Third Trimester Pregnant Women at Abang I
Public Health Center, Karangasem Regency
Year 2022***

ABSTACT

During pregnancy, women will experience physical and psychological changes that tend to disrupt the sleep cycle of pregnant women. Sleep disturbances are experienced from the beginning of pregnancy and get worse in the third trimester of pregnancy. The purpose of this study was to describe the quality of sleep in third trimester pregnant women at Abang I Public Health Center, Karangasem Regency. Descriptive research with a cross sectional approach. The research sample was 46 pregnant women in the third trimester with a gestational age of 36-40 weeks at Abang I Public Health Center, Karangasem Regency with total sampling technique. Data were collected using a questionnaire and The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis used descriptive statistics. The results showed that from 46 respondents, most of the respondents were in the age group of 20-35 years, as many as 27 people (57.7%), with multigravida parity as many as 36 people (78.3%), having a basic education level of 25 people (54.3%) and most of the mothers did not work as many as 23 people (50.0%). 58.7% of the sleep quality of pregnant women in the third trimester was poor, 80.0% was found in primigravida mothers with maternal age <20 years, 72.0% in mothers with basic education and 67.7% in mothers who worked as farmers/laborers.

Keywords: Sleep Quality; Pregnant mother; Third trimester

**Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas
Abang I Kabupaten Karangasem
Tahun 2022**

ABSTRAK

Selama masa kehamilan wanita akan mengalami perubahan secara fisik dan psikologis yang cenderung dapat mengganggu siklus tidur ibu hamil. Gangguan tidur dialami mulai dari awal kehamilan dan semakin berat pada trimester III kehamilan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem. Penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 46 ibu hamil trimester III dengan umur kehamilan 36-40 minggu di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem dengan tehnik *total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan dari 46 responden: didapatkan sebagian besar responden ada pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (57,7%), dengan paritas multigravida yaitu sebanyak 36 orang (78,3%), memiliki tingkat pendidikan dasar sebanyak 25 orang (54,3%) dan sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 23 orang (50,0%). 58,7% kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah buruk, 80,0% ditemukan pada ibu primigravida dengan usia ibu <20 tahun, 72,0% pada ibu berpendidikan dasar dan 67,7% pada ibu bekerja sebagai petani/buruh.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Ibu Hamil; Trimester III

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem Tahun 2022

Oleh: Ni Made Ary Yuniandari (P07124221108)

Perubahan fisiologis, hormonal dan psikologis yang terjadi selama kehamilan cenderung mengganggu siklus tidur ibu hamil dan hal ini sudah dianggap umum terjadi pada ibu hamil. Kesulitan tidur umumnya lebih banyak dialami pada awal kehamilan, kemudian keluhan sulit tidur ini akan kembali muncul pada akhir kehamilan. Sulit tidur pada kehamilan selain disebabkan oleh perubahan fisiologis pada sistem reproduksi dapat juga disebabkan oleh masalah psikis seperti perasaan khawatir yang berlebihan dan cemas. Meski nampak remeh, gangguan tidur yang terus menerus akan mengganggu fisik dan kejiwaan ibu hamil (Fitriana, 2021). Gangguan tidur dialami oleh semua wanita hamil, baik itu pada trimester I sampai dengan persalinan. Menurut *National Sleep Foundation* (2017) menyatakan bahwa 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur (Prananingrum, 2019). Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur (Prastini, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Prananingrum, 2019) tentang gambaran pola tidur pada ibu hamil primigravida di Puskesmas Pajang, Surakarta mengatakan bahwa gangguan pola tidur pada trimester pertama sebanyak 13%, trimester kedua 19% dan meningkat di trimester akhir yaitu sebesar 66%.

Masalah gangguan tidur pada ibu hamil harus diatasi karena jika hal tersebut tidak segera diatasi maka dapat mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil, dimana ibu hamil menjadi mudah lelah, malas, emosi meningkat dan berakhir dengan stress yang memicu peningkatan kerja jantung sehingga akan meningkatkan risiko terjadinya persalinan premature (Bustami et al., 2018). Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan hormonal dalam tubuh. Gangguan

tidur dapat meningkatkan adanya resiko Diabetes Melitus (DM), peningkatan tekanan darah dan resiko gangguan tumbuh-kembang janin dalam kandungan (Kurnia et al., 2017). Ibu hamil trimester III yang sangat sulit untuk memperoleh kualitas tidur yang nyaman yang berdampak buruk pada persalinan dan ibu juga akan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit serta dapat mempengaruhi tekanan darah pada ibu hamil (Prananingrum, 2019).

Permasalahan pada penelitian ini adalah gambaran kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem Tahun 2022?, dengan tujuan untuk mengidentifikasi karakteristik ibu hamil, mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III, mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III berdasarkan umur ibu hamil, berdasarkan paritas, pendidikan ibu, dan pekerjaan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (*independent*) tanpa membuat perbandingan, atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2019). Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem. Pengumpulan data dilaksanakan mulai tanggal 30 Maret sampai dengan tanggal 20 April tahun 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III dengan umur kehamilan 36-40 minggu di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem. Sampel dipilih dengan metoda *total sampling* atau sering disebut sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi yaitu sebanyak 46 orang digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Data dikumpulkan dengan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data yang sudah diolah kemudian dianalisis dengan analisis statistik deskriptif yaitu statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan/menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang bersifat umum dan dituangkan dalam bentuk narasi dan tabel untuk mengetahui frekuensi dan persentase kejadian.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 46 responden didapatkan sebagian besar responden ada pada kelompok umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 orang (57,7%), dengan paritas multigravida yaitu sebanyak 36 orang (78,3%),

memiliki tingkat pendidikan dasar sebanyak 25 orang (54,3%) dan sebagian besar ibu tidak bekerja yaitu sebanyak 23 orang (50,0%). 58,7% kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah buruk, 80,0% ditemukan pada ibu primigravida dengan usia ibu <20 tahun, 72,0% pada ibu berpendidikan dasar dan 67,7% pada ibu bekerja sebagai petani/buruh.

Disarankan kepada petugas kesehatan di Puskesmas agar meningkatkan pelayanan ibu hamil seperti mengadakan senam hamil, yoga hamil dan kegiatan lainnya serta petugas bidan/perawat lebih aktif memberikan informasi kepada ibu hamil tentang masalah gangguan tidur dan upaya mengatasinya. Ibu hamil agar lebih aktif untuk mengikuti kelas ibu hamil (senam hamil atau yoga hamil), aktif melakukan aktifitas dan juga aktif dalam mencari informasi terkait mengatasi gangguan tidur selama kehamilan. Keluarga khususnya suami agar selalu aktif memberikan dukungan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian ini dengan meneliti upaya yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem Tahun 2022”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Kebidanan. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH selaku direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Denpasar Jurusan Kebidanan.
2. Dr. Ni Nyoman Budiani, S.Si.T., M. Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ni Wayan Armini, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan juga selaku penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Wayan Suarniti, S.ST., M.Keb selaku penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dra. I Gusti Ayu Surati,M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. I Gusti Agung Ayu Novya Dewi, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini

7. dr. I Komang Suwirta, S.Ked selaku Kepala Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem atas ijin untuk melanjutkan Pendidikan dan ijin lokasi penelitian
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu-persatu.

Akhirnya peneliti mengharapkan agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, Mei 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kehamilan Trimester III.....	8
B. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	13
C. Karakteristik Ibu Hamil.....	25
 BAB III. KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	30
C. Pertanyaan Penelitian.....	31
 BAB IV. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	32
B. Alur Penelitian.....	32

C. Tempat dan Waktu Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
F. Pengolahan Data dan Analisa Data.....	38
G. Etika Penelitian.....	40
BAB V. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan Hasil Penelitian	45
BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional.....	30
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem.....	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Berdasarkan Karakteristik Ibu di Puskesmas Abang I Kabupaten Karangasem.	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 2. Alur Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2. Realisasi Anggaran Penelitian
- Lampiran 3. Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Instrumen Penelitian
- Lampiran 6. Master Tabel
- Lampiran 7. Hasil Analisis Data
- Lampiran 8. Surat Uji Etik
- Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

