

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL

Penelitian Dilakukan Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan



Oleh:

EVA AYU WULANDARI

P07124222059

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL**

Penelitian Dilakukan Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

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

Oleh :
EVA AYU WULANDARI
NIM. P07124222059

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEBIDANAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL

Penelitian Dilakukan Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Oleh :

EVA AYU WULANDARI
NIM. P07124222059

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



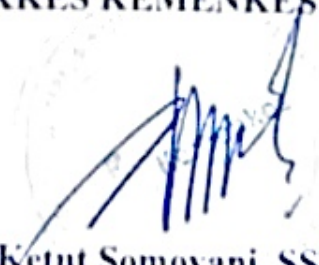
Bdn. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T.M.Keb
NIP. 198002012008122001

Pembimbing Pendamping:



I Nyoman Wirata, SKM, M.Kes.
NIP. 197305221993031001

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST, M.Biomed
NIP. 196904211989032001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS TIDUR BEKERJA PADA IBU HAMIL

Penelitian Dilakukan Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV
Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

Oleh :

EVA AYU WULANDARI
NIM. P07124222059

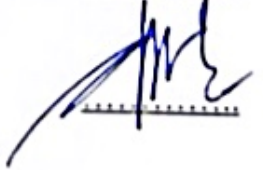
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Jumat

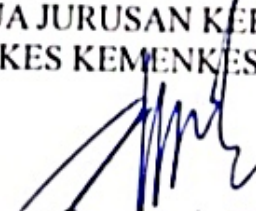
TANGGAL : 22 Mei 2026

TIM PENGUJI :

1. Ni Gusti Kompiang Sriasih, SST., M.Kes (Ketua)
2. Bdn. Ni Made Dwi Purnamayanti, S.Si.T., M.Keb (Sekretaris)
3. Bdn. Ni Ketut Somoyani, S.ST., M.Biomed (Anggota)



MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST., M.Biomed
NIP. 196904211989032001

HUBUNGAN DURASI BEKERJA DENGAN KUALITAS TIDUR BEKERJA PADA IBU HAMIL

Penelitian Dilakukan Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas
Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah yang umum terjadi pada ibu hamil akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis selama kehamilan. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kualitas tidur ibu hamil adalah durasi bekerja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Penelitian menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 49 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat* menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi bekerja panjang (>40 jam/minggu) sebanyak 31 responden (63,3%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (57,1%). Hasil analisis *bivariat* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu hamil disarankan mengatur waktu bekerja dan istirahat secara seimbang guna menjaga kualitas tidur selama kehamilan.

Kata kunci: durasi, pekerjaan, tidur, gangguan, kehamilan

***A Study on the Relationship Between Working Duration and Sleep Quality
Among Pregnant Women at Public Health Center IV, South Denpasar***

ABSTRACT

Sleep disorders are common problems experienced by pregnant women due to physiological, hormonal, and psychological changes during pregnancy. One factor that is thought to affect sleep quality in pregnant women is working duration. This study aimed to analyze the relationship between working duration and sleep quality among pregnant women at the Regional Technical Implementation Unit of Public Health Center IV, South Denpasar District Health Office. This study used an analytical research design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 49 pregnant women selected using purposive sampling technique. Data were collected using respondent characteristic questionnaires and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that most respondents had long working duration (>40 hours/week), namely 31 respondents (63.3%), and most respondents experienced poor sleep quality, namely 28 respondents (57.1%). Bivariate analysis showed a significant relationship between working duration and sleep quality among pregnant women with a p-value of 0.026 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a relationship between working duration and sleep quality among pregnant women. Pregnant women are advised to balance working time and rest time in order to maintain sleep quality during pregnancy.

Keywords: *duration, working, sleep, disorder, pregnancy*

RINGKASAN PENELITIAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis pada wanita. Perubahan tersebut dapat memengaruhi pola serta kualitas tidur ibu hamil. Gangguan tidur selama kehamilan merupakan masalah yang cukup sering terjadi, terutama akibat perubahan hormon, pembesaran uterus, rasa tidak nyaman saat tidur, sering buang air kecil pada malam hari, serta kecemasan menjelang persalinan. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin, seperti kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan emosional, hingga meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan. Aktivitas pekerjaan juga diduga memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Durasi bekerja yang panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan berkurangnya waktu istirahat sehingga berpotensi menurunkan kualitas tidur.

Penelitian ini dilakukan di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 49 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang bersedia menjadi responden, mampu berkomunikasi dengan baik, dan melakukan pemeriksaan kehamilan di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner karakteristik responden dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Karakteristik responden dalam penelitian meliputi usia, pendidikan, usia kehamilan, dan paritas. Sebagian besar responden berada pada usia reproduksi sehat, berpendidikan SMA/SMK, serta berada pada trimester II dan III kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki durasi bekerja panjang, yaitu lebih dari 40 jam per minggu. Sebagian besar responden juga mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa semakin panjang durasi bekerja, maka risiko terjadinya gangguan kualitas tidur pada ibu hamil cenderung meningkat. Responden dengan durasi bekerja panjang lebih sering mengalami tidur tidak nyenyak, mudah lelah, serta sering terbangun pada malam hari dibandingkan responden dengan durasi bekerja lebih pendek. Kualitas tidur ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh durasi bekerja, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis, kemampuan adaptasi tubuh, dukungan keluarga, lingkungan tidur, tingkat stres, serta kemampuan mengatur waktu istirahat. Responden yang mampu menjaga pola hidup sehat dan memiliki manajemen waktu istirahat yang baik cenderung tetap memiliki kualitas tidur yang baik meskipun memiliki aktivitas kerja yang cukup tinggi.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi tenaga kesehatan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur selama kehamilan. Ibu hamil disarankan menjaga keseimbangan antara aktivitas dan waktu istirahat agar kesehatan ibu dan janin tetap optimal. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya pola tidur yang baik, pengelolaan stres, serta pengaturan aktivitas selama masa kehamilan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Peneliti panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga Peneliti bisa menyelesaikan Tugas Akhir Mata Kuliah Skripsi yang berjudul “Hubungan Durasi Bekerja Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil”. Dalam penyusunan skripsi ini, Peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Untuk itu Peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,Kep.,Ners.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bdn. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung, serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada Peneliti.
3. Bdn. Ni Wayan Armini, SST.,M.Keb selaku Kaprodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung serta motivasi yang diberikan kepada Peneliti.
4. Bdn.Ni Made Dwi Purnamayanti SST., M.Keb selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan dukungan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.
5. I Nyoman Wirata, SKM,M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh pegawai di Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu selama proses perkuliahan khususnya dalam pengurusan administrasi.
7. Kepada kepala Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan yang telah memberi kesempatan bagi Peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Mama tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan motivasi kepada penulis selama proses Pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas segala pengorbanan dan ketulusan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Mohammad Rizal Fadillah yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, serta doa yang selalu diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Serta semua pihak yang tidak bisa Peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa, usulan skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan usulan skripsi ini.

Denpasar, 7 Juni 2026

Peneliti

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

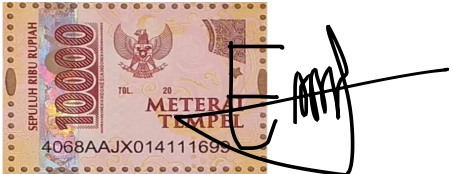
Nama : Eva Ayu Wulandari
NIM : P07124222059
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Jurusan : Kebidanan
Tahun Akademik : 2026
Alamat : Jln. Batur Renon

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Hubungan Durasi Bekerja dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil adalah benar **karya sendiri dan bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 7 Juni 2026
Yang membuat pernyataan



Eva Ayu Wulandari
P07124222059

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tidur	7
B. Kualitas Tidur	11
C. Kualitas Tidur Ibu Hamil	17
D. Dampak Kualitas Tidur Buruk Pada Ibu dan Janin	19
E. Status Pekerjaan.....	21
F. Hubungan Durasi Bekerja Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	25
G. Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Berdasarkan Durasi Bekerja	29
BAB III KERANGKA KONSEP	34
A. Kerangka Konsep	34
B. Variabel Penelitian	34
C. Hipotesis	35
D. Definisi Operasional	36
BAB IV METODE PENELITIAN	37
A. Jenis Penelitian	37
B. Alur Penelitian.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel.....	38

E.	Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40
G.	Pengolahan dan Analisis Data	43
H.	Etika Penelitian.....	47
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Hasil.....	49
B.	Pembahasan	54
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		61
A.	Kesimpulan.....	61
B.	Saran	61
DAFTAR PUSTAKA		62
LAMPIRAN		74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Penelitian Hubungan Durasi Bekerja dan Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	31
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel	35
Tabel 3. Karakteristik Responden.....	50
Tabel 4. Distribusi Durasi Bekerja	51
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	52
Tabel 6. Hasil Analisis Durasi Bekerja dengan Kualitas Tidur	53
Tabel 7. Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden	54

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1 Kerangka konsep penelitian	34
GAMBAR 2 Alur Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner
- Lampiran 2. Skoring Kualitas Tidur
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)
- Lampiran 4. Anggaran Penelitian
- Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 8. Surat Dinas Kesehatan
- Lampiran 9. Surat Balasan Puskesmas
- Lampiran 10. Hasil Analisis Data dengan SPSS
- Lampiran 11. Master Tabel
- Lampiran 12. Dokumentasi Pengambilan Sampel