

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami wanita selama kurang lebih 40 minggu, dimulai sejak terjadinya pembuahan hingga persalinan. Selama masa kehamilan, tubuh wanita mengalami berbagai perubahan fisik, hormonal, dan psikologis. Perubahan fisik yang sering terjadi meliputi peningkatan berat badan, pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, serta berbagai keluhan ketidaknyamanan. Perubahan hormonal dan psikologis selama kehamilan dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, khususnya kualitas tidurnya (Manuaba, 2019). Gangguan tidur selama kehamilan merupakan keluhan yang umum dialami, terutama pada trimester kedua dan ketiga ketika perubahan tubuh semakin nyata dan kebutuhan istirahat meningkat.

Tidur merupakan kebutuhan penting bagi ibu hamil karena berperan dalam pemulihan energi, serta pemeliharaan kesehatan fisik dan mental. Selama kehamilan, kebutuhan tidur wanita meningkat seiring dengan meningkatnya beban kerja tubuh dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Darmawanti (2022) menyatakan bahwa wanita hamil membutuhkan waktu tidur sekitar 7–9 jam pada malam hari serta tambahan tidur siang selama 1–2 jam. Namun, pemenuhan kebutuhan tidur tersebut sering kali tidak tercapai akibat berbagai gangguan yang dialami selama kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur yang tidak nyenyak, serta

perasaan tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil dan berdampak pada kesehatan ibu serta janin (Sedov et al., 2018).

Masalah tidur pada ibu hamil merupakan isu kesehatan yang terjadi secara global. World Health Organization (2020) dalam Abdullah and Nadia (2025) melaporkan bahwa sekitar 41,8% wanita hamil di dunia mengalami gangguan tidur, dengan variasi prevalensi di berbagai wilayah. Di kawasan Asia, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil dilaporkan mencapai 48,2%. Meta-analisis yang dilakukan oleh (Sedov et al., 2018) menunjukkan bahwa sekitar 45–78% wanita hamil mengalami kualitas tidur yang buruk, terutama pada trimester kedua dan ketiga.

Di Indonesia, masalah tidur pada ibu hamil juga dilaporkan cukup tinggi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) dalam Abdullah and Nadia (2025) serta berbagai penelitian lokal, sekitar 64% wanita hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur, dengan kejadian tertinggi pada trimester ketiga. Tingginya prevalensi gangguan tidur tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kesehatan ibu.

Gangguan tidur selama kehamilan diketahui memiliki dampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin serta berhubungan dengan peningkatan risiko komplikasi kehamilan (Cai, Ma and Fan, 2024). Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kualitas tidur ibu hamil adalah pekerjaan. Ibu hamil yang bekerja umumnya menghadapi tuntutan pekerjaan yang melibatkan beban fisik dan mental, jam kerja yang panjang, serta tekanan dan stres kerja. Kondisi tersebut dapat mengurangi waktu istirahat dan memengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Arini and Suarmini (2022) di Denpasar menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara status pekerjaan dengan kualitas tidur ibu hamil, di mana ibu hamil yang bekerja cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan ibu hamil yang tidak bekerja ($p < 0,05$). Namun demikian, variabel status pekerjaan belum mampu menggambarkan tingkat beban aktivitas secara nyata karena setiap ibu hamil memiliki durasi kerja yang berbeda.

Durasi bekerja menjadi aspek yang lebih spesifik dalam menggambarkan beban aktivitas ibu hamil. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur ibu hamil masih terbatas, terutama pada tingkat pelayanan primer, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur ibu hamil khususnya pada tingkat pelayanan kesehatan primer.

Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Denpasar Selatan merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kota Denpasar dan memberikan pelayanan kesehatan tingkat pertama, termasuk pelayanan antenatal care (ANC) bagi ibu hamil. Berdasarkan data Buku Register Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Denpasar Selatan Kecamatan Denpasar Selatan, tercatat sebanyak 1.098 kunjungan ibu hamil selama periode Oktober hingga Desember 2025. Setelah periode tersebut, dilakukan studi pendahuluan di lokasi penelitian terhadap 10 orang ibu hamil, dan diperoleh hasil bahwa 6 orang (60%) dilaporkan mengalami gangguan tidur. Meskipun jumlah kunjungan tergolong tinggi, namun belum tersedia data mengenai kualitas tidur ibu hamil serta

kaitannya dengan durasi bekerja. Gangguan kualitas tidur juga ditemukan pada sebagian ibu hamil, terutama pada trimester II dan III. Kondisi ini menimbulkan keluhan seperti rasa tidak nyaman, mudah lelah, serta kecemasan yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Temuan tersebut merupakan gambaran awal berdasarkan hasil observasi pelayanan antenatal care di wilayah kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Denpasar Selatan Kecamatan Denpasar Selatan dan akan diperkuat melalui pengumpulan data penelitian secara langsung.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian mengenai hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Denpasar Selatan Kecamatan Denpasar Selatan perlu dilakukan sebagai dasar penyusunan intervensi edukasi terkait pengaturan aktivitas dan waktu istirahat selama kehamilan sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Apakah terdapat hubungan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan? “

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan durasi bekerja dengan kualitas tidur ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik ibu hamil meliputi usia, pendidikan, usia kehamilan, dan paritas di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
- b. Mendeskripsikan durasi bekerja pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
- c. Mendeskripsikan kualitas tidur pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan
- d. Menganalisis hubungan antara durasi bekerja dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas IV Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya kualitas tidur selama kehamilan dan pengaruh durasi bekerja terhadap tidur. Menjadi dasar bagi ibu hamil untuk mengatur aktivitas harian, manajemen stres, dan waktu istirahat, sehingga meningkatkan kesehatan fisik dan mental selama kehamilan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber wawasan dan tambahan pustaka bagi mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Denpasar, khususnya untuk Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan dalam melakukan penelitian inovasi di masa yang akan datang.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dengan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan pertimbangan dalam mengembangkan penelitian yang lebih baik lagi kedepannya