E-ISSN: 3090-546X
Vol. 1 No.2 oktober 2025
Doi : 10.70410/jak.v1i2.87

Artikel ini terlisensi di bawah Creative Commons Attribution 4.0 International License. © Penulis (2025).

Jurnal Adiguna Keperawatan

Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung

Sleep Quality Among Pregnant Women At The Ibrahim Adjie Community Health Center In Bandung

Dinda Septia Nugraha[1], Raden Nety Rustikayanti[1,*], Inggrid Dirgahayu[1], Tri Nur Jayanti[1]

[1]Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana

email: nety.rustikayanti@bku.ac.id

(Submit: 20-9-2025, Revisi: 10-10-2025, Diterima: 12-10-2025, Terbit: 30-10-2025)

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa penuh perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk selama kehamilan berisiko menyebabkan komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan kelahiran prematur. Faktor seperti usia ibu, trimester kehamilan, dan perubahan berat badan turut mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan karakteristik dan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu 130 ibu hamil dengan sampel sebanyak 98 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Instrument yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index dan lembar observasi. Hasil Penelitian menunjukan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia 20–35 tahun (80,6%) dan hampir setengah ibu hamil berada pada trimester ketiga (45,9%). Setengah ibu hamil sebanyak 55,1% mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai dengan rekomendasi IOM. Sebagian besar ibu hamil sebanyak 60,2% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu hamil berada pada usia tidak berisiko, kualitas tidur buruk tetap umum terjadi. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memantau perubahan tidur selama kehamilan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Kata kunci: Karakteristik, Kehamilan, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Pregnancy is a period marked by significant physiological and psychological changes that can affect the sleep quality of pregnant women. Poor sleep quality during pregnancy carries risks of complications such as hypertension, gestational diabetes, and preterm birth. Factors such as maternal age, gestational trimester, and weight gain during pregnancy may influence sleep quality. The aim of this study was to describe the characteristics and sleep quality of pregnant women at Ibrahim Adjie Community Health Center, Bandung. This research employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach. The study

Jurnal Adiguna Keperawatan • Doi : 10.70410/jak.v1i2.87

population consisted of 130 pregnant women, with a sample of 98 respondents selected using purposive sampling based on specific inclusion and exclusion criteria. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and an observation sheet. The results showed that most pregnant women were aged 20–35 years (80.6%), and nearly half were in the third trimester (45.9%). More than half (55.1%) experienced weight gain that did not meet the Institute of Medicine (IOM) recommendations.A majority of respondents (60.2%) had poor sleep quality. These findings indicate that although most pregnant women were within the non-risk age range, poor sleep quality remained common. It is essential for healthcare providers to monitor sleep changes during pregnancy as part of efforts to improve maternal and fetal health.

Keywords: *Characteristics, pregnancy, sleep quality*

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang disertai berbagai perubahan fisiologis dan psikologis. Federasi Obstetri Ginekologi Internasional mendefinisikan kehamilan sebagai proses fertilisasi atau penyatuan antara spermatozoa dan ovum, yang kemudian diikuti dengan nidasi atau implantasi. Berdasarkan perhitungannya, kehamilan normal berlangsung dalam tiga tahap, yaitu trimester pertama selama 12 minggu, trimester kedua selama 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga selama 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Budianita, 2018).

Pada trimester pertama, ibu hamil mengalami perubahan hormonal yang signifikan, terutama peningkatan kadar progesteron dan estrogen yang berperan dalam proses implantasi embrio dan mempertahankan kehamilan. Selain itu, hormon human chorionic gonadotropin (hCG) juga meningkat, yang kerap memicu gejala mual dan muntah (morning sickness) (Chunningham et al., 2018). Memasuki trimester kedua, kondisi hormonal cenderung stabil, namun terjadi percepatan pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah yang menyebabkan hemodilusi serta penurunan kadar hemoglobin. Pada tahap ini, hormon relaksin mulai berperan dalam melonggarkan ligamen untuk mempersiapkan persalinan, dan ibu mulai merasakan gerakan janin (Gabbe et al., 2017).

Trimester ketiga ditandai dengan pembesaran uterus yang signifikan, sehingga menekan organ-organ di sekitarnya seperti kandung kemih dan diafragma. Kondisi ini dapat menimbulkan keluhan berupa peningkatan frekuensi buang air kecil, sesak napas, gangguan tidur, dan ketidaknyamanan fisik lainnya (Sari et al., 2023). Perubahan fisiologis yang kompleks ini tidak hanya memengaruhi kondisi fisik ibu, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan hingga persalinan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai perubahan yang terjadi selama kehamilan menjadi penting, baik bagi tenaga

kesehatan maupun ibu hamil, untuk mendukung tercapainya kehamilan yang sehat dan persalinan yang aman.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan desain kuantitatif deksriptif. Pada penelitian ini peneliti menggambarkan secara dekriptif bagaimana gambaran karakteristik dan kualitas tidur pada ibu hamil dengan pendekatan cross sectional. Kemudian teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan di poli Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung.

Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah ibu hamil yang berkunjung ke poli Kesehatan Ibu dan Anak Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung dengan populasi sebanyak 130 orang perbulannya, kemudian dihitung menggunakan rumus slovin didapatkan sebanyak 98 sampel

Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas atau variabel independent, yaitu karakteristik dan kualitas tidur di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. Pada karakteristik meliputi usia ibu hamil, periode kehamilan, dan perubahan berat badan selama kehamilan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah dengan cara peneliti melakukan pengukuran berat badan, indeks masa tubuh, lingkar lengan dan tinggi badan. Kemudian peneliti memberikan seperangkat pertanyaan menggunakan kuesioner dengan cara angket untuk diisi langsung oleh ibu hamil selama 25 menit, instrument yang digunakan yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index

Instrument yang digunakan adalah Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur, terdiri dari 19 pertanyaan yang mengungkapkan ke dalam 7 komponen yang mencerminkan berbagai dimensi tidur. Komponen-komponen tersebut meliputi kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas di siang hari. Setiap komponen dinilai dengan skor antara 0 hingga 3, yang kemudian menghasilkan skor total PSQI berkisar antara 0 hingga 21. Kualitas tidur yang buruk didefinisikan sebagai skor PSQI lebih dari 5, sedangkan kualitas tidur yang baik didefinisikan sebagai skor PSQI kurang dari atau sama dengan 5 (Buysse et al., 1989).

Jurnal Adiguna Keperawatan • Doi : 10.70410/jak.v1i2.87

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung didapatkan hasil penelitian yaitu pada karakteristik usia ibu hamil didapatkan sebagian besar usia ibu hamil yang tidak beresiko sebanyak 79 orang (80,6%). Pada karakteristik periode kehamilan didapatkan bahwa hampir setengahnya berada pada trimester ketiga yaitu 45 orang (45,9%). Berdasarkan karakteristik perubahan berat badan yaitu didapatkan hasil sebagian besar ibu hamil sebanyak 54 orang (55,1%) memiliki kenaikan berat badan yang tidak sesuai direkomendasikan oleh IOM.

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung

Karakteristik	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia Ibu Hamil		
Beresiko	19	19,4
Tidak Beresiko	79	80,6
Periode Kehamilan		
Trimester 1	16	16,3
Trimester 2	37	37,8
Trimester 3	45	45,9
Perubahan Berat Badan Selama Kehamilan		
Sesuai IMT	15	15,3
Tidak Sesuai IMT	54	55,1
Lebih dari IMT	29	29,6
Total	**98**	**100,0**

.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkaan hasil skor global PSQI menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil sebanyak 59 responden (60,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Tabel 2. Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Buruk	59	60
Baik	39	39
Total	**98**	**100,0**

Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung

Dari segi usia, sebagian besar responden (80,6%) berada pada kelompok usia kehamilan ideal 20-35 tahun, dimana organ reproduksi wanita telah mencapai kematangan fisik dan fisiologis optimal. Kondisi ini mendukung fungsi reproduksi yang prima serta kestabilan sistem kardiovaskular, hormonal, dan metabolik, sehingga meminimalkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas. Sebaliknya, 19,4% responden berusia di atas 35 tahun yang dikategorikan risiko tinggi mengalami berbagai komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan risiko cacat janin. Temuan ini memperkuat teori yang menyatakan usia 20-35 tahun adalah periode optimal untuk kehamilan dan sejalan dengan penelitian Yunita et al. (2024) yang mengonfirmasi peningkatan risiko komplikasi pada ibu hamil usia lanjut.

Pada aspek masa kehamilan, hasil menunjukkan sebagian besar ibu hamil melakukan pemeriksaan pada trimester ketiga (45,9%), diikuti trimester kedua (37,8%) dan trimester pertama (16,3%). Kondisi ini menekankan pentingnya intensifikasi pemantauan pada trimester ketiga sebagai periode krusial persiapan persalinan dan deteksi dini komplikasi. Namun, rendahnya pemeriksaan pada trimester pertama menandakan perlunya peningkatan pendidikan awal kehamilan agar faktor risiko dapat dideteksi sedini mungkin dan pengasuhan dapat dioptimalkan, mendukung teori Sari dkk. (2023) serta hasil penelitian Yunita dkk.

.

(2024) yang menjelaskan perubahan fisik dan psikologis ibu hamil berdasarkan trimester.

Perubahan berat badan selama kehamilan pada responden menunjukkan bahwa hanya 15,3% yang mengalami kenaikan berat badan sesuai rekomendasi Institute of Medicine (IOM), sementara 55,1% tidak sesuai dan 29,6% mengalami kenaikan berat badan berlebih. Berat badan yang kurang selama kehamilan dapat mengindikasikan malnutrisi dengan risiko gangguan pertumbuhan janin dan komplikasi seperti kehamilan atau persalinan prematur. Sebaliknya, kenaikan berat badan berlebih meningkatkan risiko komplikasi obstetri serius, hipertensi, diabetes gestasional, dan makrosomia yang memperberat persalinan. Temuan ini sejalan dengan teori Putri dkk. (2023) dan penelitian Facco dkk. (2017) yang menyebutkan hubungan antara kualitas tidur buruk dan kenaikan berat badan tidak sesuai rekomendasi pada ibu hamil. Penelitian Roberto dkk. (2024) juga mendukung bahwa gangguan tidur dapat mempengaruhi keseimbangan hormonal dan pola makan, yang berkontribusi pada malnutrisi atau obesitas kehamilan.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran penting tentang karakteristik ibu hamil yang dominan berada pada usia reproduktif ideal dengan berbagai tahapan kehamilan yang memerlukan pemantauan ketat khususnya pada trimester ketiga. Selain itu, ketidaksesuaian kenaikan berat badan yang ditemukan tekanan perlunya edukasi nutrisi dan evaluasi kesehatan secara menyeluruh selama kehamilan untuk mencegah komplikasi demi keselamatan ibu dan janin.

Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota bandung

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil (60,2%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara 39,8% lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil cukup signifikan dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam perawatan kehamilan. Gangguan tidur ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik selama kehamilan, seperti rasa sakit di punggung, pergerakan janin yang semakin aktif, serta sering

terbangun pada malam hari untuk buang air kecil. Kondisi-kondisi tersebut dapat mengganggu kenyamanan tidur dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan. Padahal, tidur yang berkualitas sangat penting bagi ibu hamil untuk menjaga kebugaran dan mendukung kesehatan janin serta proses kehamilan yang optimal (Sari et al., 2020).

Kualitas tidur merupakan konsep yang mencakup aspek subjektif dan objektif dari pengalaman tidur, seperti kemampuan untuk memulai dan mempertahankan tidur, durasi total tidur, dan rasa segar setelah bangun tidur (Lusiana et al., 2016). Penilaian kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang mencakup tujuh komponen penting, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan aktivitas disfungsi di siang hari (Buysse et al., 1989)

Dari tujuh komponen tersebut, hasil analisis menunjukkan bahwa pada aspek kualitas tidur subjektif, sebagian besar responden (56,1%) menilai kualitas tidurnya baik, sementara 32,7% mengaku mengalami kualitas tidur yang buruk, dan hanya 5,1% yang melaporkan kualitas tidur yang sangat baik. Hal ini menunjukkan meskipun kualitas tidur secara subjektif sebagian besar masih tergolong cukup baik, terdapat proporsi signifikan ibu hamil yang merasakan adanya penurunan kualitas tidur, yang dapat menjadi indikasi risiko gangguan tidur lebih lanjut.

Kondisi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil memiliki makna penting, karena gangguan tidur kronis dapat berkontribusi pada risiko komplikasi kehamilan seperti hipertensi gestasional, diabetes gestasional, dan gangguan mood termasuk depresi serta stres (Sari et al., 2020). Oleh karena itu, intervensi dini dalam bentuk edukasi, manajemen nyeri, dan strategi peningkatan kualitas tidur sangat penting diberikan sejak awal kehamilan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, temuan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung menggarisbawahi pentingnya pemantauan dan evaluasi

kualitas tidur dalam pelayanan antenatal, serta perlunya pendekatan holistik yang mengintegrasikan penanganan fisik dan psikologis guna mendukung tidur yang berkualitas dan kesehatan kehamilan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie berada pada usia reproduktif ideal (20-35 tahun), namun lebih dari sebagian mengalami kualitas tidur buruk, terutama pada trimester ketiga yang disertai keluhan fisik seperti nyeri punggung dan sering berkemih. Selain itu, banyak responden mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai rekomendasi, yang juga mempengaruhi kualitas tidur.

Penyediaan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi tentang pentingnya tidur berkualitas dan pengelolaan berat badan selama kehamilan. Ibu hamil disarankan menjaga pola tidur sehat dengan rutinitas teratur, mengurangi kafein, dan melakukan relaksasi atau aktivitas ringan sesuai anjuran. Penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil serta metode intervensi yang efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat, kesehatan, dan kemudahan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala dan Staf Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung yang telah memberikan izin dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan berbagi pengalaman berharga. Selain itu, penulis berterima kasih kepada semua kolega dan tenaga kesehatan yang telah memberikan masukan, dukungan moral, serta bantuan teknis selama proses pengumpulan data dan penyusunan manuskrip ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi peningkatan pelayanan kesehatan ibu hamil khususnya di wilayah kerja Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung.

DAFTAR PUSTAKA

Budianita, E. B. (2018). Penerapan metode learning vector quantization2 (LVQ 2) untuk menentukan gangguan kehamilan trimester I. *Sitekin: Jurnal Sains, Teknologi dan Industri*, 15(2), 144-151

Buysse, DJ, Reynolds, CF, Monk, TH, Berman, SR, & Kupfer, DJ (1989). Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh: Instrumen baru untuk praktik dan penelitian psikiatri. *Penelitian Psikiatri, 28* (2), 193–213

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Sheffield, J. S. (2018). *Williams Obstetrics* (25th ed.). McGraw-Hill Education.

Facco, F. L., Kramer, J., Ho, K. H., Zee, P. C., & Grobman, W. A. (2017). *Sleep disturbances in pregnancy. Obstetrics & Gynecology,* 130(3), 559–566.

Gabbe, S. G., Niebyl, J. R., & Simpson, J. L. (2017). *Obstetrics: Normal and problem pregnancies* (7th ed.). Elsevier.

Lusiana, E. S., Nurdiyan, A., Yulizawati, Iryani, D., Fitrayeni, & Insani, A. A. (2016). Pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsia.

Putri, R. A., Nugroho, A., & Hidayat, T. (2023). Pengaruh perubahan berat badan ibu hamil terhadap hasil kehamilan di RSUD X. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 11*(2), 112–120.

Roberto, R., Garcia, C., Mendes, L. B., & Ribeiro, P. (2024). *Severe sleep disorder and gestational weight gain: A population-based study. Sleep Health, 10*(2), 123–129.

Sari, D. P., & Dewi, M. K. (2023). Adaptasi fisiologis ibu hamil trimester ketiga di Kecamatan X. *Jurnal Kebidanan Indonesia, 9*(3), 120–128.

Sari, D. P., & Sari, R. P. (2020). Analisis faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 123–130.

Yunita, Y., Purnama Eka Sari, W., & Puspita, Y. (2024). Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal of Midwifery*, 12(1), 91-97