

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting bagi seorang ibu. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana trimester pertama berlangsung sampai 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke-13 sampai minggu ke-27, trimester ketiga berlangsung dari minggu ke-28 sampai minggu ke-40 (WHO, 2019).

Pada masa kehamilan umumnya wanita akan mengalami perubahan mulai dari fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester III yang terjadi antara lain seperti pernapasan, sering buang air kecil (BAK), nyeri punggung, konstipasi, kontraksi perut, varises, kram pada kaki, bengkak pada kaki, dan lain sebagainya. Gangguan tidur yang dialami ibu hamil pada trimester III dikarenakan kondisi perut ibu yang semakin membesar dan bayi yang sering menendang di malam hari sehingga ibu merasakan kesulitan untuk tidur nyenyak atau mengalami gangguan tidur. Sedangkan perubahan psikologis yang sering terjadi antara lain seperti cemas, takut, dan panik serta gangguan tidur yang akan dialami oleh ibu hamil dan menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III (Ratnawati, 2019).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8%. Prevalensi ibu hamil di asia di perkirakan 48,2 %, afrika 57,1% dan eropa 25,1%. Sekitar 10%

ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan (Sa'diah & Darmi, 2024).

Berdasarkan data *National sleep foundation* (2022) jumlah ibu hamil trimester III selalu terbangun di malam hari sebesar 97,3%, rata-rata 3-11 kali setiap malam. Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022 prevalensi gangguan tidur di Indonesia terhadap ibu hamil cukup besar kira-kira 64% ibu hamil (Kemenkes RI, 2022).

Perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan dapat menjadi stressor yang mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil. Penelitian mengenai kecemasan pada ibu hamil menyatakan bahwa 3-17 % perempuan mengalami kecemasan selama kehamilannya. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25% (Evi, R, 2018). Menurut data Kemenkes RI (2018), angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia terdapat 373.000.000 orang ibu hamil, yang mengalami kecemasan pada trimester III ada sebanyak 107.000.000 Orang (28,7%). Kecemasan ibu hamil pada awal kehamilan ditemukan lebih rendah jika dibandingkan dengan kecemasan ibu hamil trimester III. Hal ini telah dibuktikan dengan data ibu hamil di Indonesia pada awal kehamilan 26,8% (Kemenkes RI, 2018).

Data jumlah ibu hamil di Kota Padang pada tahun 2024 tercatat sebanyak 17, 425 orang. Data ini terdiri dari seluruh jumlah ibu hamil yang terdiri dari 24 Puskesmas yang ada di Kota Padang. Dari 24 Puskesmas yang

ada di Kota Padang terdapat tiga Puskesmas yang memiliki jumlah ibu hamil terbanyak yaitu jumlah ibu hamil tertinggi pertama berada di Puskesmas Belimbing sebanyak 1.322 orang, kedua Puskesmas Lubuk Buaya sebanyak 1.259 orang dan ketiga Puskesmas Lubuk Begalung sebanyak 1.258 orang (DINKES Padang, 2024).

Berdasarkan penelitian Rahmasita dkk. (2021) diperoleh hasil (46,9%) responden mengalami kecemasan ringan sedangkan yang memiliki tingkat kecemasan sedang (21,9%) responden dan kecemasan berat (15,6%). Sedangkan penelitian lain menurut (Asiah et al., 2023) dengan judul hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di klinik pratama didapatkan hasil penelitian (7,5%) tidak mengalami kecemasan, (25%) mengalami kecemasan ringan, (47,55%) mengalami kecemasan sedang dan (20%) mengalami kecemasan berat. Secara keseluruhan responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang dapat tidur dengan cukup dan merasa segar serta bugar saat bangun tidur. Kualitas tidur yang baik apabila terdapat durasi tidur cukup yaitu lebih dari 7 jam, pola tidur yang tidak berubah-ubah dan merasa segar kembali saat terbangun (Caesaridha, 2021).

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil akan menyebabkan masalah kesehatan dan berdampak negatif terhadap kondisi kesehatannya. Dampak jika kualitas tidur ibu hamil yang buruk tidak diatasi dapat menyebabkan badan kurang segar, mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, resiko

terhadap janin, kehamilan dan saat melahirkan. Selain itu gangguan pola tidur ibu hamil cenderung dirasakan saat kehamilan memasuki trimester III, hal ini terjadi akibat adanya perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis yang dialami ibu hamil (Damayanti & Nurrohmah, 2023).

Gangguan pola tidur yang dialami oleh ibu hamil khususnya ibu hamil trimester III dapat menimbulkan dampak kesehatan bagi ibu dan janin. Buruknya kualitas tidur ibu hamil dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi, emosi yang mudah meledak, stress hingga hipertensi. Gangguan pola tidur ibu hamil yang berujung terjadinya hipertensi bisa menyebabkan berkurangnya aliran darah ke plasenta sehingga pertumbuhan janin terhambat akibatnya bayi berisiko prematur, berat badan bayi lahir rendah (BBLR) bahkan keguguran. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapatkan pemantauan yang khusus (Damayanti & Nurrohmah, 2023).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III yaitu tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan adanya perubahan fisiologis kehamilan yang memperberat sistem dan dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Sumilih, 2020).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup bahkan gelisah terhadap sesuatu yang tidak pasti dan dapat berdampingan, mempengaruhi atau menyebabkan depresi (Kajdy et al., 2020). Kecemasan pada kehamilan merupakan reaksi emosional yang terjadi pada ibu hamil terkait dengan kekhawatiran ibu terhadap janin, keberlangsungan kehamilan, persalinan, dan

masa setelah persalinan. Rasa cemas ini akan meningkat saat memasuki trimester III. Kecemasan muncul sebagai rasa takut yang intens atau panik hal ini menyebabkan ibu hamil akan mengalami gangguan istirahat atau tidur, sehingga kualitas tidur pada ibu akan memburuk (Sitorus, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Michela et al., 2020) dengan judul penelitian hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III di Rumah Sakit Bersalin Jeumpa Kota Pontianak menunjukkan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti hipotesis penelitian diterima yaitu adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 27 orang (62,8%).

Berdasarkan hasil penelitian (Sabatina Bingan, 2021) dengan judul penelitian tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil penelitian nilai *p-value* sebesar 0,000. Maka dapat disimpulkan ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (66,7%). Menurut pendapat peneliti bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dikarenakan merasakan kecemasan akan menghadapi persalinan, sering terbangun untuk buang air kecil, kontraksi janin, dan sesak sehingga sulit untuk bernafas.

Adapun menurut penelitian (Hoiriah et al., 2023) dengan judul penelitian hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Bago didapatkan hasil penelitian nilai *p-value* sebesar 0,0001 ( $<0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 34 orang (81%) ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk. Menurut penelitian lain yang dilakukan oleh (Renata, 2023) didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,001 ( $p<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa  $H_0$  tidak diterima atau ditolak dan  $H_a$  diterima, mendukung perbedaan ini, ditunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan ibu hamil primigravida trimester III pada Klinik Adikusumah Karawang.

Berdasarkan hasil survey awal yang sudah dilakukan peneliti pada tanggal 12-13 Maret 2025 terhadap ibu hamil trimester III di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Setelah dilakukan wawancara pada 10 ibu hamil trimester III, didapatkan 7 orang ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk yaitu kurang dari 7 jam. Dimana 4 orang ibu hamil mengatakan sering terbangun ditengah malam atau dini hari karena posisi tidur yang kurang nyaman akibat sakit pinggang sehingga menimbulkan ketidaknyamanan dalam tidur, selain itu 3 orang ibu hamil mengatakan sering terbangun untuk buang air kecil dan 3 orang ibu hamil mengatakan tidak mengalami gangguan tidur selama kehamilan trimester III karena terbantu dengan penggunaan bantal penyangga yang dapat meningkatkan kenyamanan saat beristirahat serta

pemanfaatan aromaterapi yang memberikan efek relaksasi. Sementara itu juga didapatkan 5 orang ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat karena merasa khawatir terhadap janin dan kehamilannya. Selain itu 5 orang ibu hamil mengatakan tidak merasa cemas karena mereka telah memiliki pengalaman melahirkan sebelumnya dan selain itu dukungan dari suami dan keluarga membuat mereka merasa tenang sehingga kecemasan pun berkurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Ada Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.
- c. Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang kesehatan dan pengalaman penulis mengenai tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Universitas Alifah Padang**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan menambah pengetahuan pembaca terkait hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

###### **b. Bagi Puskesmas Belimbing**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi tambahan bagi Puskesmas Belimbing mengenai tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Informasi tersebut dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pertimbangan dalam meningkatkan mutu pelayanan antenatal care, khususnya dalam menangani masalah psikologi ibu hamil guna membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi yang berkaitan dengan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi yang berkaitan dengan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dalam melakukan penelitian selanjutnya.

### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Agustus 2025. Waktu pengumpulan data dilakukan pada tanggal 08 Juli-20 Juli 2025. Variabel independent penelitian ini yaitu tingkat kecemasan dan variabel dependen penelitian ini yaitu kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang dengan jumlah 121 populasi, dan sampel sebanyak 55 orang yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Jenis data pada penelitian yaitu data primer dengan membagikan kuesioner kepada ibu hamil trimester III. Instrument yang digunakan yaitu kuesioner. Setelah data terkumpul maka data dianalisa secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square*.