

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kehamilan merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan perubahan signifikan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga pada kondisi mental ibu hamil. Pada trimester ketiga, perubahan fisiologis yang terjadi semakin nyata karena pertumbuhan janin yang pesat, pembesaran rahim, dan peningkatan aktivitas hormonal. Kondisi tersebut kerap memunculkan rasa ketidaknyamanan serta kecemasan menjelang proses persalinan. Kecemasan ini bukan saja menjadi beban psikologis bagi ibu hamil, melainkan juga berdampak pada kualitas tidur yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin (Fitria *et al.*, 2025).

Kecemasan pada ibu hamil merupakan respon emosional yang muncul karena kekhawatiran terhadap keselamatan diri, kesehatan janin, serta ketidakpastian proses persalinan (Bingan, 2021; Nur Wasillah Ardilah *et al.*, 2019). Kondisi ini sering kali diperburuk oleh munculnya gejala somatik seperti sakit kepala, palpitasi, dan gangguan pencernaan yang diakibatkan oleh aktivasi sistem saraf simpatik. Peningkatan kadar hormon stres, seperti kortisol dan norepinefrin, yang terjadi akibat kecemasan, diketahui dapat mengganggu siklus tidur, terutama fase REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) (Hoiriah *et al.*, 2021; Piscoia Dynamurti Wintoro *et al.*, 2019). Akibatnya, kualitas tidur ibu hamil menjadi menurun, yang berpotensi memicu kelelahan, penurunan konsentrasi, serta risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil. Misalnya, Gunawan *et al.* (2020) menemukan bahwa intervensi seperti prenatal yoga efektif dalam menurunkan kecemasan sekaligus memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil

trimester III. Namun, hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan langsung antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur tanpa intervensi pada populasi ibu hamil di fasilitas kesehatan primer seperti Puskesmas, khususnya di wilayah Menes. Penelitian ini menjadi penting sebagai upaya menggambarkan kondisi aktual yang terjadi di lapangan dan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi yang kontekstual dan berbasis bukti.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh temuan dari Bingan (2019) yang menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi non-farmakologis, seperti prenatal gentle yoga, berpengaruh positif dalam mengurangi kecemasan dan memperbaiki pola tidur. Selain itu, studi oleh Wardani *et al.* (2018) dan Nurfadillah *et al.* (2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk pula kualitas tidur yang dialami oleh ibu hamil. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel kecemasan dan kualitas tidur, terutama pada masa trimester ketiga yang merupakan fase kritis menjelang persalinan.

Faktor-faktor penyebab gangguan tidur pada ibu hamil tidak hanya terbatas pada aspek psikologis. Perubahan fisiologis seperti pembesaran rahim, nyeri punggung, peningkatan frekuensi buang air kecil, serta gangguan pernapasan karena tekanan pada diafragma turut berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur (Sukorini, 2017). Data dari *National Sleep Foundation* menyebutkan bahwa hampir 78% ibu hamil di Amerika mengalami gangguan tidur, sedangkan pada penelitian di Indonesia, prevalensi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III mencapai angka di atas 50% (Yunita *et al.*, 2024). Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur selama kehamilan, terutama pada fase akhir kehamilan di mana kecemasan cenderung meningkat.

Kualitas tidur yang optimal sangat penting bagi kesehatan ibu dan janin. Tidur yang cukup tidak hanya memungkinkan regenerasi fisik dan mental, tetapi juga berperan dalam menjaga keseimbangan sistem imun serta mengoptimalkan fungsi

metabolik tubuh (Hoiriah *et al.*, 2021). Namun, ketika kualitas tidur terganggu, dampaknya tidak hanya terbatas pada peningkatan kelelahan dan penurunan daya tahan tubuh, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, seperti persalinan prematur, preeklamsia, dan gangguan postpartum. Oleh karena itu, upaya untuk mengidentifikasi dan menangani faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil menjadi hal yang sangat mendesak.

Di samping itu, dukungan keluarga dan lingkungan juga memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dan pengetahuan yang memadai mengenai proses kehamilan dapat membantu meredakan kecemasan dan, secara tidak langsung, meningkatkan kualitas tidur (Rahmasita *et al.*, 2021; Nurfadillah *et al.*, 2021). Oleh karena itu, intervensi yang bersifat edukatif dan preventif harus diintegrasikan dalam pelayanan kesehatan primer, terutama di Puskesmas sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.

Selain itu, penelitian terdahulu juga mengemukakan bahwa berbagai intervensi, seperti senam hamil, teknik relaksasi, dan yoga, memiliki potensi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan sekaligus meningkatkan kualitas tidur (Komalasari *et al.*, 2019). Intervensi tersebut tidak hanya memberikan manfaat psikologis, tetapi juga membantu ibu hamil dalam mengelola perubahan fisik yang dialami selama kehamilan.

Puskesmas Menes sebagai salah satu pusat pelayanan kesehatan primer memiliki peran strategis dalam mendeteksi, mencegah, dan menangani masalah kesehatan ibu hamil, termasuk gangguan kecemasan dan kualitas tidur. Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil, penelitian yang secara khusus mengkaji kedua variabel ini di lingkungan Puskesmas Menes masih sangat terbatas. Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui penelusuran catatan rekam medis dan hasil wawancara singkat dengan bidan koordinator di Puskesmas Menes pada bulan Januari hingga Maret

2025, ditemukan adanya peningkatan jumlah ibu hamil trimester III yang mengeluhkan gangguan tidur dari 23% menjadi 41%, serta peningkatan laporan terkait kecemasan menjelang persalinan dari 19% menjadi 36% dalam kurun waktu September 2024 hingga Februari 2025. Kondisi ini menunjukkan adanya tren peningkatan masalah psikologis dan gangguan tidur pada ibu hamil menjelang persalinan.

Lebih jauh lagi, faktor demografis seperti usia, status pekerjaan, dan parity (primigravida atau multigravida) juga diketahui berpengaruh terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang berusia muda dan yang merupakan primigravida cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena kurangnya pengalaman dan pengetahuan tentang proses persalinan (Nurfadillah *et al.*, 2021). Hal ini menjadi pertimbangan penting dalam penelitian ini, karena dengan memahami variabel demografis yang berperan, intervensi yang dirancang nantinya dapat lebih ditargetkan untuk mengatasi masalah yang spesifik pada kelompok-kelompok ibu hamil tertentu.

Kendati demikian, masih terdapat perbedaan temuan antar penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur. Beberapa penelitian menyatakan adanya korelasi positif yang kuat, sementara yang lain menunjukkan korelasi sedang hingga lemah (Widiyati *et al.*, 2023). Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh variasi metodologi, instrumen pengukuran, dan karakteristik populasi yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian ini akan menggunakan instrumen pengukuran yang telah terstandarisasi, yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, agar hasil yang diperoleh dapat dibandingkan secara lebih objektif dengan penelitian

Penelitian ini memiliki unsur kebaruan karena secara spesifik mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di

lingkungan pelayanan kesehatan primer, yaitu Puskesmas Menes, yang selama ini belum banyak dijadikan lokasi studi serupa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak difokuskan pada pengaruh intervensi atau dilakukan di rumah sakit rujukan, penelitian ini memberikan gambaran kondisi nyata tanpa intervensi dan lebih mencerminkan situasi di tingkat layanan kesehatan dasar. Selain itu, penggunaan instrumen terstandarisasi seperti PSQI dan HARS dalam pengukuran memungkinkan hasil penelitian ini menjadi referensi awal yang valid dan aplikatif bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program promotif dan preventif berbasis data lokal. Dengan demikian, temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan awal dalam pengembangan intervensi psikososial kontekstual untuk ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas, khususnya di Kabupaten Pandeglang. -penelitian sebelumnya.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester

1.2. Rumusan Masalah

Permasalahan kritis yang terjadi pada ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga. Pada tahap ini, ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang sangat signifikan. Perubahan fisik seperti pembesaran perut, peningkatan frekuensi buang air kecil, dan nyeri punggung seringkali mengganggu kenyamanan tidur. Selain itu, kondisi psikologis seperti kecemasan dan ketakutan menjelang persalinan juga sangat meningkat karena ibu mulai memikirkan risiko-risiko yang mungkin terjadi pada saat persalinan dan kondisi janin.

Kecemasan yang dialami oleh ibu hamil dapat memicu reaksi fisiologis yang mengganggu siklus tidur. Peningkatan kadar hormon stres, misalnya kortisol dan norepinefrin, akibat kecemasan dapat menghambat relaksasi, mengurangi durasi tidur nyenyak, dan menyebabkan gangguan tidur yang berkelanjutan. Data menunjukkan bahwa di tingkat global dan nasional, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil terutama pada trimester III cukup tinggi, bahkan mencapai lebih

dari 60%. Kondisi ini berdampak negatif tidak hanya pada kesehatan ibu, seperti kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, dan risiko komplikasi kehamilan seperti persalinan prematur, tetapi juga pada perkembangan janin. Untuk itu, maka peneliti membuat rumusan masalah yakni Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Menes?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Menes.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Diketuainya karakteristik responden berdasarkan usia dan paritas ibu hamil trimester III di Puskesmas Menes.
- 1.3.2.2. Diketuainya tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil trimester III di Puskesmas Menes.
- 1.3.2.3. Diketuainya kualitas tidur yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III di Puskesmas Menes.
- 1.3.2.4. Diketuainya hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Menes.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat bagi Pelayanan dan Masyarakat

1.4.1.1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program intervensi yang terintegrasi di fasilitas pelayanan kesehatan primer, seperti konseling psikologis dan terapi non-farmakologis (senam hamil, teknik relaksasi, prenatal yoga), yang bertujuan menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil.

1.4.1.2. Informasi dari penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga kesehatan, seperti bidan dan dokter, untuk melakukan deteksi dini terhadap risiko gangguan

tidur akibat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga, serta memberikan edukasi yang lebih tepat sasaran kepada masyarakat.

1.4.2. Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan (Ilmu Keperawatan)

1.4.2.1. Penelitian ini memperkaya khasanah ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dan kesehatan reproduksi, dengan memberikan pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil.

1.4.2.2. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur selama kehamilan serta efektivitas intervensi keperawatan dalam mengatasinya.

1.4.3. Manfaat bagi Profesi Keperawatan

1.4.3.1. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat mendorong profesi keperawatan untuk lebih proaktif dalam memberikan asuhan keperawatan yang holistik, khususnya dalam aspek psikologis ibu hamil, melalui konseling, edukasi, dan pendekatan interpersonal.

1.4.3.2. Penelitian ini juga dapat memotivasi perawat untuk merancang dan mengimplementasikan asuhan keperawatan berbasis bukti yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan emosional ibu hamil.

1.4.4. Manfaat bagi Institusi/Lokasi Penelitian (Puskesmas Menes)

1.4.4.1. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai kondisi nyata yang dihadapi oleh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Menes, terutama terkait masalah kecemasan dan gangguan tidur pada trimester ketiga kehamilan.

1.4.4.2. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak manajemen Puskesmas untuk menyusun program intervensi berbasis kebutuhan lokal, serta meningkatkan mutu pelayanan *antenatal care* (ANC) secara lebih menyeluruh dan berbasis data.

1.4.5. Manfaat bagi Peneliti

1.4.5.1. Penelitian ini memberikan pengalaman langsung bagi peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis suatu penelitian ilmiah secara sistematis dan metodologis.

1.4.5.2. Selain sebagai syarat akademik, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bekal awal bagi peneliti untuk melakukan pengembangan kajian di bidang keperawatan, khususnya terkait aspek psikososial kehamilan.

1.4.6. Manfaat bagi Universitas MH Thamrin

1.4.6.1. Penelitian ini dapat menjadi kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas publikasi ilmiah mahasiswa Universitas MH Thamrin, khususnya pada bidang keperawatan maternitas dan kesehatan ibu.

1.4.6.2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar, referensi, dan sumber rujukan dalam pengembangan kurikulum berbasis evidence-based nursing di lingkungan Universitas MH Thamrin.

1.4.6.3. Penelitian ini mendukung visi Universitas MH Thamrin dalam menghasilkan lulusan yang kompeten, profesional, dan mampu memberikan solusi terhadap permasalahan kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah primer seperti Puskesmas.