

# HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN DENGAN INSOMNIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDAHAN KECAMATAN TAPIN TENGAH KABUPATEN TAPIN

Dewi Setria Irawati<sup>1</sup>, Reny Diah Lestari<sup>2</sup>, Topan Aditya Rahman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa, Prodi DIV Bidan Pendidik, STIKES Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Dosen, STIKES Sari Mulia Banjarmasin

Alamat email: irawatasetria@gmail.com

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Kehamilan memberikan arti emosional pada wanita normal, pada masa kehamilan wanita banyak mengalami perubahan drastis, secara fisik dan psikologis. Gangguan kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah sulit tidur, diperkirakan 78% wanita mengalami kesulitan tidur saat hamil. Bagi ibu hamil yang akan melahirkan tentu akan merasa cemas menjelang masa kelahiran sehingga menyebabkan ibu hamil mengalami gangguan tidur.

**Tujuan** : Mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 98 dan sampel yang diambil berjumlah 49 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank (Rho)*.

**Hasil** : Ibu hamil trimester III sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang ringan yaitu sebanyak 42 orang (85,7%) dan sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 35 orang (71,4%). Ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin ( $p=0,001 < 0,05$ )

**Kesimpulan** : Ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia.

Kata Kunci : Kecemasan, Insomnia, Ibu Hamil Trimester III

## PENDAHULUAN

Kehamilan memberikan arti emosional pada wanita normal, pada masa kehamilan, wanita banyak mengalami perubahan drastis, secara fisik dan psikologis. Adapun bentuk keluhan fisik yang sering diderita ibu pada masa kehamilan diantaranya sembelit, wasir, nyeri punggung, pembengkakan gusi, gangguan tidur dan pembengkakan pada tungkai kaki serta rasa mual dan muntah sedangkan keluhan psikis diantaranya ketidakmampuan untuk menahan dan menguasai diri yang tercermin dengan adanya ketakutan dan kecemasan (Solichah, 2015).

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester ketiga. Wanita merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri (Verney, 2012).

Gangguan kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah sulit tidur. Ukuran perut yang semakin besar menghambat ibu hamil bergerak saat tidur. Penyebab utama ibu hamil sulit tidur ialah gangguan pikiran. Bagi ibu hamil yang akan melahirkan tentu akan merasa cemas menjelang masa kelahiran. Banyak pikiran yang menghantui, entah cemas

apakah bayi akan sehat atau apakah dia melewati masa kelahiran dengan baik. Tidur mutlak dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Orang yang sakit membutuhkan banyak istirahat dan tidur agar dapat memperbaiki kerusakan sel. Selain itu, orang yang kelelahan juga membutuhkan istirahat dan tidur memulihkan kondisi tubuh (Saputra, 2013).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan masyarakat. Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari, serta secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan tidur atau senantiasa terbangun pada tengah malam dan tidak bisa kembali tidur (Putra, 2011).

Menurut Widiyani dalam Kompas (2013), diperkirakan 78% wanita mengalami kesulitan tidur saat hamil. Perubahan hormon yang menimbulkan ketidaknyamanan menjadi penyebab berkurangnya jam tidur. Meningkatnya progesteron membuat ibu hamil lebih mengantuk di siang hari terutama pada

trimester pertama. Ibu hamil yang obesitas juga kerap tidur mendengkur dan sering ke kamar mandi saat malam hari. Keadaan ini menyebabkan berkurangnya jam tidur. Idealnya orang dewasa tidur selama 7-8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam. Hal ini bergantung pada usia dan stamina saat ibu hamil. Tidur cukup akan menjamin kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan. Penelitian yang dilakukan *University of California di San Francisco* menemukan fakta, wanita yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki kemungkinan menjalani operasi *caesar* 4,5 kali lebih besar

Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tapin jumlah ibu hamil tahun 2014 sebanyak 1.831 orang yang tersebar di 13 buah wilayah kerja Puskesmas. Jumlah ibu hamil yang terbanyak terdapat di Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah yaitu sebanyak 326 orang (17,8%).

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 28 – 29 Februari 2015 kepada 10 orang ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah

Kabupaten Tapin didapatkan sebanyak 4 orang (40%) mengatakan sulit tidur karena merasa cemas akan menghadapi proses persalinan, seluruhnya mengatakan sering merasa sakit kepala dan hanya 6 orang (60%) yang mengatakan tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan tidak merasa cemas akan menghadapi persalinan nantinya.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan dengan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin”

## **BAHAN DAN METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan sedangkan variabel terikat adalah insomnia.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin yang berjumlah 98 orang dan sampel yang

diambil berjumlah 49 orang dengan teknik pengambilan *purposive sampling*.

Metode analisis data dalam penelitian ini meliputi:

a. Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel dari hasil penelitian untuk mengetahui distribusi, frekuensi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti.

b. Analisis bivariat

Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi dengan menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan  $= 0,05$  atau tingkat kepercayaan 95% .

## HASIL

1. Analisis univariat

Distribusi data penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

a. Kategori responden berdasarkan tingkat kecemasan menghadapi persalinan

Gambaran tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin

Tengah Kabupaten Tapin dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Kategori Responden Menurut Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin Tahun 2015

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak cemas	3	6,1
2	Cemas ringan	42	85,7
3	Cemas sedang	4	8,2
4	Cemas berat	0	0
5	Cemas berat sekali/panik	0	0
Total		49	100

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 1 didapatkan bahwa ibu hamil trimester III sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang ringan yaitu sebanyak 42 orang (85,7 %).

b. Kategori responden menurut insomnia

Gambaran insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2 Kategori Responden Menurut Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin Tahun 2015

No.	Insomnia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak insomnia	35	71,4
2	Insomnia	14	28,6
Total		49	100

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 2 didapatkan bahwa ibu hamil trimester III sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 35 orang (71,4 %).

## 2. Analisa bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan menghadapi persalinan dan insomnia dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin Tahun 2015

No	Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan	Insomnia				Jumlah	
		Tidak Insomnia		Insomnia		f	%
		f	%	f	%		
1	Tidak cemas	3	100	0	0	3	100
2	Cemas ringan	32	76,2	10	23,8	42	100
3	Cemas sedang	0	0	4	100	4	100
4	Cemas berat	0	0	0	0	0	0
5	Cemas berat sekali	0	0	0	0	0	0
Jumlah		35	71,4	14	28,6	49	100

Uji Statistik *Spearman Rank*: p value = 0,001

Sumber: Data Primer, 2015

Tabel 3 menunjukkan bahwa ibu hamil yang tidak cemas seluruhnya tidak mengalami insomnia yaitu berjumlah 3 orang, ibu hamil yang cemas ringan sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu berjumlah 32 orang sedangkan ibu hamil yang cemas sedang seluruhnya mengalami insomnia yaitu berjumlah 4 orang.

Hasil uji statistik *Spearman Rank* didapatkan  $p = 0,001$  maka  $p < \alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin.

Nilai korelasi *Spearman Rank* sebesar 0,447 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sedang, dapat diartikan apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka cenderung ibu trimester III tidak akan mengalami insomnia.

## PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin

Hasil penelitian mendapatkan ibu hamil trimester III sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang ringan yaitu sebanyak 42 orang (85,7 %). Kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam penelitian ini sebagian besar dalam tingkat ringan dikarenakan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas sehingga kecemasan mereka berkurang apabila mereka yakin bahwa terdapat petugas kesehatan sekitar lingkungan mereka yang senantiasa akan membantu proses persalinan mereka nantinya, meskipun pada usia kehamilan trimester III tersebut sebenarnya mereka cemas mengenai apakah mereka dapat mengatasi kesukaran yang dihadapi, cemas apakah bayi yang dikandungnya cacat dan cemas menghadapi rasa sakit, selain karena faktor bayi juga dapat disebabkan adanya ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu yang biasanya muncul berupa semakin

besarnya perut ibu sehingga membatasi ibu hamil untuk bergerak, peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, nyeri pinggang ataupun keringat berlebih. Ketidaknyamanan tersebut dapat menyebabkan kecemasan.

Pemanfaatan pelayanan kesehatan dengan tenaga medis professional dan berkualitas penting untuk menjamin proses persalinan dapat berjalan lancar sehingga dapat mengurangi perasaan cemas yang dihadapi pada saat proses persalinan nantinya. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sustiaty (2008) hubungan tenaga medis dengan pasien dapat menjadi hubungan pertolongan yang berkualitas jika didalamnya terdapat komponen-komponen kualitas pelayanan yang diberikan dengan maksimal. Pelayanan-pelayanan yang diberikan pada pasien dapat bervariasi dan kemungkinan akan dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh pasien dalam menghadapi proses persalinan. Perhatian yang diberikan dalam setiap situasi merupakan sebuah cara yang positif untuk

menyampaikan kehangatan pada pasien. Kehangatan tersebut akan dirasakan oleh pasien atau ibu hamil jika mereka hadir pada saat membutuhkan pertolongan. Hal ini akan menimbulkan rasa aman yang dapat mengurangi kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran yang diperlukan para ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan.

Meskipun kehadiran seorang bayi sangat diinginkan, kehamilan adalah saat ketika seorang wanita mengalami berbagai jenis emosi, dan salah satunya yang paling menonjol adalah kecemasan. Kehamilan terutama kehamilan tahap akhir akan dipenuhi mimpi-mimpi dan bayangan mengenai seperti apakah bayi yang akan lahir ini. Kebanyakan dilanda kecemasan tentang apakah bayinya sehat atau tidak. Ketakutan akan melahirkan seorang bayi yang tidak normal atau meninggal dunia dapat menyebabkan stres berat. Beberapa calon ibu tidak berani membayangkan tentang persalinan karena khawatir kalau bayinya tidak lahir dalam keadaan sehat.

Namun, beberapa wanita lainnya selalu tenang dan percaya diri (Astika, 2011).

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Komariyah (2011) kepada 60 orang ibu hamil trimester III didapatkan sebagian besar memiliki kecemasan ringan yaitu sebanyak 42 orang (70 %), kecemasan sedang sebanyak 6 orang (10 %) dan ibu hamil yang tidak cemas sebanyak 12 orang (20 %).

2. Insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin Banjarmasin

Hasil penelitian didapatkan ibu hamil trimester III sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 35 orang (71,4 %). Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III banyak yang terpenuhi kebutuhan tidurnya, meskipun demikian masih terdapat ibu hamil yang mengalami insomnia.

Gangguan tidur insomnia seringkali juga terjadi pada ibu hamil karena memang banyak perubahan yang terjadi pada kehamilan yang dirasakan oleh ibu hamil ketika sedang menjalankan masa-masa kehamilannya tersebut, sehingga

tentunya penyebab ibu hamil sulit tidur malam perlu diketahui dan juga harus segera diatasinya karena memang pemenuhan kebutuhan tidur istirahat bagi para ibu hamil penting dalam rangka menjaga kesehatan kehamilannya itu sendiri. Tidur cukup akan menjamin kesehatan ibu selama hamil serta memberikan cukup energi saat persalinan.

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adekuat, baik kuantitas maupun kualitas (Saputra, 2013). Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari, serta terus menerus mengalami kesulitan tidur atau senantiasa terbangun pada tengah malam dan tidak bisa kembali tidur (Putra, 2011).

Menurut Susilo dan Wulandari (2011) insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yang paling banyak menjadi penyebab adalah masalah psikologi. Oleh karena itu, yang paling

penting dalam penanganan insomnia adalah melihat latar belakang penderita dan riwayat kesehatannya.

3. Hubungan tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin

Hasil penelitian didapatkan ibu hamil yang tidak cemas seluruhnya tidak mengalami insomnia yaitu berjumlah 3 orang, ibu hamil yang cemas ringan sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu berjumlah 32 orang sedangkan ibu hamil yang cemas sedang seluruhnya mengalami insomnia yaitu berjumlah 4 orang. Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin. Kecemasan ibu hamil semakin tinggi pada saat mendekati proses melahirkan dan hal itu yang menyebabkan ibu untuk sulit memulai tidur dan terbangun di malam hari.

Gangguan kehamilan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah



sulit tidur, hal ini dikarenakan ukuran perut yang semakin besar menghambat ibu hamil bergerak saat tidur dan juga karena gangguan pikiran. Bagi ibu hamil yang akan melahirkan tentu akan merasa cemas menjelang masa kelahiran, diantaranya pikiran tentang apakah bayi akan sehat atau apakah dia melewati masa kelahiran dengan baik.

Perubahan hormon dan bentuk tubuh saat masa kehamilan ternyata mempengaruhi pola tidur ibu. Pada awal kehamilan tubuh terasa mudah lelah dan lebih sering mengantuk. Tapi ini hanya berlangsung di awal kehamilan saja, sebab seiring dengan membesarnya perut, ibu hamil kerap mengalami masalah sulit tidur (insomnia). Masalah sulit tidur juga disebabkan oleh seringnya kamu terjaga karena ingin buang air kecil. Penyebab insomnia saat hamil juga dapat disebabkan karena ibu hamil merasa khawatir dan cemas yang berlebihan menjelang persalinan. Jadi meski sudah berbaring di tempat tidur, seringkali ibu hamil sulit menutup mata. Belum lagi perut yang

semakin besar membuat ibu hamil sulit menemukan posisi yang nyaman untuk tidur (Fimela, 2014).

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Iriana (2014) yang mendapatkan ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan ( $0,00 < = 0,05$ ).

Nilai korelasi hasil penelitian *Spearman Rank* sebesar 0,447 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang sedang, dapat diartikan apabila semakin rendah tingkat kecemasan maka cenderung ibu trimester III tidak akan mengalami insomnia, hal ini dikarenakan data menunjukkan bahwa responden yang memiliki kecemasan ringan cenderung tidak mengalami insomnia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan:

1. Ibu hamil trimester III sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang ringan yaitu sebanyak 42 orang (85,7%).

2. Ibu hamil trimester III sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 35 orang (71,4%)
3. Ada hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi persalinan dengan insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya sangat berterima kasih kepada STIKES Sari Mulia Banjarmasin yang telah memberikan saya surat izin untuk melakukan penelitian, dan ucapan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Pandahan Kecamatan Tapin Tengah Kabupaten Tapin yang telah memberikan izin serta tempat untuk melakukan penelitian.

### DAFTAR PUSTAKA

- Astika, H. 2011. *Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Primipara dan Multipara dalam Menghadapi Proses Persalinan di Klinik Bersalin Mariani dan Risna* [Internet], tersedia dalam: <http://repository.usu.ac.id> [diakses 07 Maret 2015]
- Fimela. 2014. *Mengatasi Sulit Tidur pada Ibu Hamil* [Internet], tersedia dalam: <http://family.fimela.com/> [diakses 13 Juli 2015]
- Iriana. 2014. *Hubungan Kecemasan dan Gangguan Kenyamanan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas*

*Helvetia Medan* [Internet], tersedia dalam: <http://repository.usu.ac.id> [diakses pada 28 Februari 2015]

- Janiwarty B. & Pieter H, Z. 2012. *Pendidikan Psikolog Untuk Bidan*. Medan: Rapha Publishing
- Jannah, N. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Kompas. 2013. *Mengapa Ibu Hamil Susah Tidur?* [Internet], tersedia dalam: <http://health.kompas.com> [diakses pada 8 Maret 2015]
- Komariyah. 2011. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Proses Persalinan dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Persalinan di Poliklinik Kebidanan RSUD Kraton Pekalongan* [Internet], tersedia dalam: <http://digilib.unimus.ac.id> [diakses pada 8 Juli 2015]
- Putra, S. R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru
- Saputra, L. 2013. *Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara Publisher
- Solichah, M. A. 2015. *Regulasi Emosi, Kecenderungan Neurotik dan Dukungan Sosial terhadap Kecemasan Ibu Hamil* [Internet], tersedia dalam: <http://ejournal.umm.ac.id> [diakses pada 02 April 2015]
- Susilo, Y. S., Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi
- Varney, H. 2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC

