

Kualitas Tidur dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil

Ferawati Taherong

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar; ferawati.taherong@uin-alauddin.ac.id

Siti Aqma Ibrahim

Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik, Makassar; sitiaqmaibrahim@icloud.com

Yunita Suriani

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik, Makassar

Vivi Adriana

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik, Makassar

Yanti Mustarin

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik, Makassar

Zelna Yuni Andryani

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik, Makassar

ABSTRACT

Sleep quality is one's satisfaction with sleep, so that one does not feel tired, yawns often and is sleepy in the morning. Among others: sleep quality, sleep duration, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbances at night, daytime sleep dysfunction, use of sleeping pills. The aim is to know the relationship between sleep quality and the incidence of anemia in pregnant women at the Jongaya Health Center, Makassar. This study used a cross sectional study method. The population was all anemic patients in pregnant women at the Jongaya Health Center, Makassar, as many as 51 respondents. The sampling technique uses nonprobability sampling. This research took 2 weeks to collect data in the form of questionnaires and interviews. Furthermore, the data was processed using a computer to determine Univariate and Bivariate analysis. Bivariate results with the Gamma Test $p = 0.033 > p = 0.05$, so H_a is accepted, meaning that there is a relationship between sleep quality and the incidence of anemia in pregnant women at the Jongaya Health Center, Makassar City in 2019.

Keywords: sleep quality, anemia in pregnant women

ABSTRAK

Kualitas tidur kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tidak merasakan kelelahan, sering menguap dan mengantuk di pagi hari. Antara lain: Kualitas tidur, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur pada malam hari, disfungsi tidur siang hari, penggunaan obat tidur. Tujuan diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil di puskesmas jongaya makassar. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional studi*. Populasi adalah semua pasien anemia pada ibu hamil di puskesmas jongaya kota makassar sebanyak 51 responden. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan nonprobability sampling. Waktu penelitian ini selama 2 minggu dengan pengumpulan data berupa lembar kuesioner dan wawancara. Selanjutnya data diolah dengan menggunakan komputer untuk menentukan analisis Univariat dan Bivariat. Hasil bivariat dengan *Uji Gamma* $p=0.033 > p=0.05$ maka H_a di terima artinya ada Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Jongaya Kota Makassar Tahun 2019.

Kata kunci: kualitas tidur, anemia pada ibu hamil

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan *social* ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia kehamilan disebut "*potential danger to mother and child*" (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan.⁽¹⁾

Anemia dalam kehamilan dapat disebabkan karena ketidak patuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya tablet zat besi untuk kehamilannya.⁽²⁾ Selain itu jumlah Paritas, Status Gizi ibu hamil dan frekuensi Antenatal Care (ANC) ternyata juga mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil.

Kualitas tidur merupakan kondisi tidak sadar di mana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Salah satu terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon. Meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester. Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur. Faktor psikologis juga mempunyai pengaruh penting terhadap kemampuan untuk bisa memulai dan mempertahankan tidur.⁽³⁾

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur tidak teratur, kurang olahraga dll. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah dapat mengakibatkan kontraksi rahim dimana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan abortus dan pada trimester ke II dan III dapat menyebabkan persalinan *premature*.⁽⁴⁾

Potter dan perry (2010) mengatakan kebutuhan tidur, sangat penting bagi kualitas hidup semua orang. Tiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda-beda dala kuantitas dan kualitasnya. Kualitas tidur berkaitan

dengan jenis tidur REM dan Non REM yang mengandung arti kemampuan individu untuk dapat tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan Non REM yang sesuai. Faktor yang mempengaruhi tidur yaitu kualitas dan kuantitas tidur di pengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan. Berikut ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur antara lain : penyakit, latihan dan kelelahan, obat, stress psikologis, nutrisi, lingkungan dan motivasi.⁽⁴⁾

Gangguan kurang tidur selalu menyerang pola tidur ibu hamil tanpa alasan yang jelas gangguan pola tidur lebih banyak berkaitan dengan masalah psikis, seperti rasa keawatiran (cemas). Sulit tidur sering terjadi pada ibu yang baru pertama kali hamil dan menjelang kelahiran⁽⁴⁾ Pada trimester 3 umumnya wanita mengalami sulit tidur adapun penyebabnya yaitu perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berkelebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pada pinggang karena terjadi perengangan tulang-tulang terutama daerah pinggang yang sesuai dengan bertambah besarnya kehamilan.⁽⁵⁾

Dampak buruk kurang tidur bagi kesehatan adalah dapat menyebabkan depresi, kurang konsentrasi dalam melakukan aktifitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi gampang meledak, stress, denyut nadi jantung cepat (hipertensi). Dan gangguan motorik, dan jika depresi, stress dan hipertensi terjadi pada wanita hamil, dapat berakibat buruk bagi ibu dan janinnya. Karena bisa mengakibatkan prematur dan BBLR pada bayi, preeklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan abortus pada bayi. Dampak dari anemia jika tidak di atasi dapat menyebabkan pendarahan, dapat terjadinya abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dan menjadi mudah infeksi.⁽⁵⁾

Badan kesehatan dunia memperkirakan ada sekitar 145.000.000 wanita hamil diseluruh dunia dan sekitar 289.000 wanita hamil meninggal saat melakukan persalinan (WHO,2016) menurut survey badan kependudukan dan keluarga berencana Nasional, data ibu hamil di Indonesia mencapai 5.192.427 dan khusus untuk provinsi Lampung 186.372 ibu hamil (BKKBN, 2017). Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia sebesar 228/100.000 kehiran hidup (depkes 2017). Namun menurut depkes RI pada tahun 2008 angka kematian ibu di Indonesia mencapai 420 kasus. Di Indonesia sekitar 28% kematian ibu disebabkan karena pendarahan, 13% eklampsi atau gangguan akibat tekanan darah tinggi saat kehamilan, 9% partus lama, 11% komplikasi aborsi dan 10% akibat infeksi.⁽⁶⁾

Badan kesehatan dunia (WHO) *World Health Organization* melaporkan bahwa ibu-ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35-75% serta semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Berdasarkan data (Risksdas,2017) menunjukkan angka kejadian anemia pada ibu hamil 37,1% dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl, dengan proporsi yang hampir sama antara dikawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%). Di Indonesia pada tahun 2017 Prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 33,7%-75%.⁽⁷⁾

Prevalensi gangguan pola tidur pada saat kehamilan secara nasional tahun 2013 sebesar 36,5%. National Sleep Foundation (2007) menyatakan bahwa 97,3 % wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata – rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Menurut Reichner (2015) mengatakan bahwa gangguan pola tidur pada trimester pertama sebanyak 13 %, trimester kedua 19% dan meningkat di trimester akhir yaitu sebesar 66%. Fernandez-Alfonson, Trabalon Pastor (2012) mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan 39 minggu, dimana insomnia ringan sebanyak 50,5 %, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8 %. Data yang di peroleh dari Puskesmas Jongaya angka kejadian anemia pada ibu hamil tahun 2018 sebanyak 57 dan pada tahun 2019 sebanyak 59.⁽⁸⁾

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu. Populasi merupakan seluruh objek atau subjek yang memiliki kualitas dan, karakteristik tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya.⁽⁷⁾ Populasi dalam penelitian ini adalah semua yang mengalami penyakit anemia pada ibu hamil yaitu sebanyak 59 pasien. Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Nonprobability sampling* dengan cara pengambilan sampel yaitu *Accidental Sampling* dengan banyaknya sampel 51 Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus Slovin.

Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik, tinggal memberikan jawaban atau memberikan tanda-tanda tertentu (notoatmojo). Kuesioner A berisikan tentang data demografi responden yaitu : nomor responden, nama, umur dan pendidikan. Umur : <20 tahun = 1, 20-35 tahun = 2, >35 = 3, pendidikan : SD = 1, SMP = 2, SMA = 3, PT = 4, pekerjaan : IRT = 1, buruh = 2, wiraswasta = 3, PNS = 4.

Kuesioner B berisikan 9 pertanyaan tentang kualitas tidur pengisian dilakukan dengan cara memberi tanda checklist (\surd) pada kolom yang sudah di sediakan dengan pilihan yang disesuaikan dari 9 pertanyaan. Dari 9 pertanyaan, mencakup aspek kuantitatif dan aspek subjektifitas tidur. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur secara subjektif adalah kuesioner *Pittsburgh Quality Sleep Index* (PQSI) yang meliputi tujuh komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Kuesioner PQSI terdiri dari 9 pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 0-3. Skor kualitas tidur yang baik 1-5, ringan 6-7, sedang 8-14 dan kualitas tidur buruk jika skor nilai mencapai 15-21. Skor yang tinggi menandakan kualitas tidur yang buruk. Kuisisioner ini merupakan kuisisioner yang dilakukan uji validitas dan reliabilitas oleh irmayana (2004). Gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga Di RSU Dr.Pirngadi Medan.

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Dalam analisis ini menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. dan data diolah menggunakan bantuan computer SPSS Versi 22.⁽⁹⁾

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan Dan Kualitas Tidur Respondendi Puskesmas Jongaya Kota Makassar

Umur	n	%
<20 tahun	3	5.9
20-35 tahun	45	88.2
>35 tahun	3	5.9
Pendidikan		
SD	15	29.4
SMP	18	35.3
SMA	15	29.4
PT	3	5.9
Pekerjaan		
IRT	42	82.4
Buruh	2	3.9
Wiraswasta	5	9.8
PNS	2	3.9
Kualitas tidur		
Ringan	1	2.0
Sedang	35	68.6
Buruk	15	29.4
Anemia		
Ringan	13	25.5
Sedang	26	51.0
Berat	12	23.5

Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Jongaya Kota Makassar

Kualitas tidur	Anemia						Koefisien korelasi r	Nilai p
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	1	2.1	0	0	0	0	0.508	0.033
Sedang	10	28.6	19	54.3	6	17.1		
Buruk	2	13.3	7	46.7	6	40		
Total	13	25.5	26	51	12	23.5		

Hasil analisa bivariat dengan uji *gamma* menunjukkan bahwa nilai p=0.033 atau nilai $p < 0.05$ yang berarti bahwa ada hubungan antara pola tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Sedangkan nilai koefisien korelasi yaitu 0.508 yang berarti kekuatan korelasi antara pola tidur dengan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Jongaya Kota Makassar cukup kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.2 dari 51 ibu hamil yang mengalami anemia yang mengalami kualitas tidur terbanyak pada tingkat sedang yaitu sebanyak 35 orang (68,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukann Nila dan Fitria (2015) bahwa sebelum diberikan intervensi senam hamil didapatkan kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III yaitu 12,43 yang berarti berada pada tingkat sedang.⁽⁸⁾

Perubahan sistem tubuh yang terjadi pada ibu hamil yang mengakibatkan ketidaknyamanan yang juga mempengaruhi emosi secara tidak langsung akan mempengaruhi kualitas tidur dalam kehamilan. Ada beberapa factor yang mempengaruhi kebutuhan tidur manusia seperti factor psikologis, fisiologis, dan lingkungan dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu⁽⁹⁾. Wanita hamil mengalami tidur yang abnormal dan mengasosiasikannya dengan perubahan fisik yang sedang berlangsung dan perubahan ukuran tubuh yang terjadi. Banyak pengalaman wanita hamil sering terbangun saat malam, insomnia, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan.⁽¹⁰⁾

Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang / sore hari, rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada ibu hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya.⁽¹¹⁾

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa ibu hamil yang mengalami kualitas tidur sedang, hal ini disebabkan kaki yang kram dan nyeri punggung menjadi hal yang sangat sering terjadi pada ibu hamil yang membuat mereka susah tidur atau terbangun saat sedang nyenyak tidur.

Gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil antara lain kualitas tidur terganggu, gangguan berlanjutnya tidur, durasi tidur terlalu lama atau singkat, *restless legs syndrome*, dan gangguan napas saat tidur. Gangguan berlanjutnya tidur adalah terputusnya tidur, termasuk latensi tidur, jumlah terbangun saat tidur, dan berapa menit yang dihabiskan saat terbangun. Pada ibu hamil, durasi tidur bervariasi namun cenderung memendek seiring dengan berjalannya kehamilan. *Restless legs syndrome* adalah gangguan neurosensoris yang biasanya timbul di

malam hari dan sering mencegah seseorang untuk tidur. *Restless legs syndrome* lebih banyak ditemukan di trimester ketiga kehamilan.⁽¹²⁾

Hasil dari uji statistik *gamma* didapatkan bahwa nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan anemia pada ibu hamil. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Marta Jackowska dkk yang menyatakan bahwa durasi tidur (p value=0,015) dan gangguan tidur (p value=0,039) berhubungan dengan angka hemoglobin yang rendah. Pada wanita semakin besar gangguan tidur semakin besar pula kemungkinan terkena anemia. Metode yang digunakan adalah potong lintang dengan sampel sejumlah 6465 laki-laki dan perempuan. Data gangguan tidur diperoleh dengan menggunakan kuesioner Self Reported Sleep.⁽¹³⁾

Gangguan tidur dan sering lelah adalah salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh ibu hamil. Sejumlah 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir semester kehamilan atau menjelang persalinan dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur. Gangguan atau kesulitan tidur yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil, hal ini bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan yang bisa berdampak yang bersifat patologis bagi ibu hamil sehingga menimbulkan bermacam-macam keluhan yang bisa mempengaruhi tidur.⁽¹⁴⁾

KESIMPULAN

Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai $p = 0,033$ ($p < 0,05$) dimana menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur ringan sebanyak 1 orang (2,1%) dan mengalami anemia ringan. Pada kualitas tidur sedang yaitu 35 orang (68,8%) dan dari 35 orang mengalami anemia ringan sebanyak 10 orang (28,6%), anemia sedang 19 orang (54,3%) dan berat sebanyak 6 orang (17,1%). Sedangkan pada kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (29,4%), diantaranya yang mengali anemia ringan 2 orang (13,3%), sedang sebanyak 7 orang (46,7%) dan berat sebanyak 6 orang (40%). Korelasi antara kualitas tidur dengan kejadian anemia pada ibu hamil didapatkan cukup kuat dengan nilai koefisien 0,508.

SARAN

1. Diharapkan adanya edukasi informasi dari petugas Kesehatan kepada ibu hamil tentang perubahan fisiologis dan kemungkinan masalah yang terjadi pada saat hamil dan bagaimana cara mengatasinya.
2. Diharapkan agar peneliti selanjutnya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih banyak dan meneliti lebih dalam tentang faktor yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil

REFERENSI

1. Amiruddin, R. & Wahyuddin. Studi Kasus Kontrol Faktor Biomedis Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Bantimurung Maros. *Jurnal Medika Unhas* (2017).
2. Sampouw, N. L. Hubungan Kualitas Pelayanan Antenatal Care Dengan Kepuasan Ibu Hamil. *Jurnal Skolastik Keperawatan* 4, 32–48 (2019).
3. Maulana, M. *Panduan Lengkap Kehamilan : Memahami Kesehatan Reproduksi, Cara Menghadapi Kehamilan, Dan Kiat Mengasuh Anak.* (Kata Hati, 2016).
4. Sarfrijanda, J., Karim, D. & Dewi, A. P. Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *Jom* vol. 2 (2015).
5. Huliana, M. *Panduan menjalani kehamilan sehat.* (puspa swara, 2016).
6. Depkes RI. *Status Gizi dan Imunisasi Ibu dan Anak di Indonesia.* (2014).
7. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015.* <https://www.kemkes.go.id/article/view/16091600001/-profil-kesehatan-indonesia-tahun-2015.html> (2015).
8. Marwiyah, N., Sufi, F., Tinggi, S. & Faletehan, I. K. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal* 5, 123–128 (2018).
9. Hidayat, A. & Nurchasanah. *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data.* (Salemba Medika, 2015).
10. Komalasari, D. Et al. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester iii di puskesmas jatinangor kabupaten sumedang.
11. Wardani, H. W., Agustina, R. & Astika, E. Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester iii. *Dunia keperawatan* vol. 6.
12. Anam, A. K. Et al. Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil: studi cross sectional. *Jurnal Perawat Indonesia* 4, 344–350 (2020).
13. El Sinta, L. B., Nurdiyana, A., Iryani, D. & Ayunda Insani, A. Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia.
14. Astuti, i. A. *Naskah Publikasi Hubungan Pola Tidur Terhadap Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Di Kabupaten Bantul.* (2017).