

HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN, KEBIASAAN KONSUMSI SUSU DENGANKUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Yhenti Widjayanti

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: yhenti@stikvinc.ac.id

Abstract: During pregnancy, the need for sleep is one of the basic needs that must be considered. The good quality of sleep during pregnancy will have an impact on mental and emotional balance as well as maintaining the physiological balance of various body systems. This psychological and physiological balance is useful for maintaining the health and well-being of pregnant women and their fetuses. But some pregnant women had poor sleep quality. The purpose of this study was to analyze the correlation between gestational age, fatigue and milk consumption habits before sleep with sleep quality in pregnant women. The design of this study was descriptive, the variables of research were sleep quality and related factors including gestational age, fatigue and milk consumption before going to sleep. Data were collected using a questionnaire and PSQI. The results showed that more than 50% of pregnant women have poor sleep quality, more than 50% of pregnant women complain of fatigue, more than 50% of pregnant women do not consume milk before going to sleep, there is a significant relationship between fatigue and milk consumption habits with sleep quality in pregnant women. Pregnant women are advised to make efforts to manage fatigue and consumption of milk before going to sleep to improve sleep quality.

Keyword: Sleep quality, fatigue, Konsumption of milk, pregnant women

Abstrak: Pada masa kehamilan, kebutuhan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus diperhatikan. Kebutuhan tidur yang terpenuhi akan berdampak pada keseimbangan mental dan emosional juga menjaga keseimbangan fisiologi berbagai sistem tubuh. Keseimbangan psikologis dan fisiologis ini berguna untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil dan janinnya. Namun sebagian ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis korelasi antara umur kehamilan, kelelahan dan kebiasaan konsumsi susu sebelum tidur dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Desain penelitian ini adalah deskriptif, variabel yang diteliti adalah kualitas tidur dan faktor yang berhubungan antara lain umur kehamilan, kelelahan dan konsumsi susu sebelum tidur. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan PSQI. Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari 50% ibu hamil memiliki kualitas tidur buruk, lebih dari 50% ibu hamil mengeluh kelelahan, lebih dari 50% ibu hamil tidak mengonsumsi susu sebelum tidur, ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dan kebiasaan konsumsi minum susu dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu hamil disarankan untuk melakukan upaya manajemen kelelahan dan konsumsi susu sebelum tidur guna memperbaiki kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur, kelelahan, konsumsi susu, Ibu hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan bagian dari proses reproduksi manusia. Pada masa kehamilan terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikologis yang berimplikasi pada perubahan kebutuhan dasar. Salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi selama masa kehamilan adalah kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur yang terpenuhi akan berdampak pada keseimbangan

mental dan emosional juga menjaga keseimbangan fisiologi berbagai sistem tubuh (Hidayat & Uliyah, 2015). Keseimbangan psikologis dan fisiologis ini berguna untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil dan janinnya (Asmadi, 2009). Hasil penelitian didapatkan 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dengan rerata 3-11 kali setiap malam. Gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester pertama

sebesar 13-80% dan trimester ketiga 66-97% (*National Sleep Foundation, 2012*).

Fenomena yang terjadi di Pusat Kesehatan Masyarakat (PKM) Sukodono Sidoarjo masih banyak ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur seperti susah tidur yaitu tidur kurang lebih 5-6 jam permalam dan susah mempertahankan waktu tidurnya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil adalah perubahan fisiologis dan psikologis pada masa kehamilan seperti kelelahan, pola kebiasaan sebelum tidur dan kecemasan. Jika gangguan tidur ini tidak diatasi maka akan menurunkan daya tahan tubuh ibu hamil terhadap infeksi sehingga ibu akan mudah sakit dan beresiko pada janin, kehamilan, dan saat melahirkan (Onggo & Mindle, 2015).

Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

METODE

Desain penelitian ini adalah studi observasi korelasional dengan pendekatan cross sectional. Variabel yang diteliti adalah kualitas tidur pada wanita menopause yang diukur dengan menggunakan Kuisioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan faktor yang

berhubungan dengan kualitas tidur antara lain usia kehamilan, kelelahan dan kebiasaan konsumsi susu sebelum tidur. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Subyek penelitian ini adalah 36 ibu hamil yang memeriksakan diri ke di Puskesmas Sukodono Sidoarjo yang memenuhi kriteria inklusi yang dikumpulkan dengan teknik *consecutive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Uji statistik dengan menggunakan Chi square untuk melihat korelasi antara usia kehamilan dengan kualitas tidur didapatkan $p > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil uji statistik Rank spearman untuk melihat korelasi antara kelelahan dan kualitas tidur ibu hamil didapatkan $p < 0,05$, dengan koefisien korelasi = 0,945 yang berarti ada hubungan signifikan yang sangat kuat antara kelelahan dan kualitas tidur ibu hamil. Untuk korelasi antara kebiasaan konsumsi susu sebelum tidur dengan kualitas tidur, hasil uji rank spearman didapatkan $p < 0,05$, dengan koefisien korelasi 0,55 yang berarti ada hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi susu sebelum tidur dengan kualitas tidur.

Tabel 1 Hasil penelitian

No	Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Hasil uji statistik
1.	Kualitas Tidur			
	Baik	15	58,3	
	Buruk	21	42,7	
2.	Usia kehamilan			$p > 0,05$
	Trimester 1	5	13,9	
	Trimester 2	8	22,2	
	Trimester 3	23	63,9	
3.	Mengalami kelelahan			$P < 0,05$ (Coefficient corellation 0,954)
	Tidak	22	61,1	
		14	38,9	
4.	Konsumsi susu sebelum tidur			$P < 0,05$ (Coefficient corellation 0,55)
	Tidak	17	47,2	
		19	52,8	

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan yang dialami oleh ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa semakin ibu merasakan kelelahan maka kualitas tidur ibu hamil akan semakin buruk. Hal ini sejalan dengan teori Prasadja (2009) bahwa pada masa kehamilan terjadi peningkatan kadar progesteron yang diduga berkaitan dengan keluhan kelelahan pada masa kehamilan. Selain itu adanya perubahan fisik yang terjadi selama masa kehamilan seperti pembesaran uterus yang semakin membesar memberikan tekanan yang lebih berat pada tubuhnya, gerakan janin yang semakin aktif, kram kaki yang dirasakan oleh ibu dan juga sakit pinggang membuat ibu merasa tidak nyaman hal ini membuat ibu hamil cepat mengalami kelelahan. Perubahan fisik yang lain yaitu pada sistem kardiovaskuler dimana terjadi peningkatan volume darah dimana jumlah serum lebih besar daripada pertumbuhansel darah sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi), selain itu selama masa kehamilan juga terjadi peningkatan kerja jantung karena selama hamil, jantung memompa untuk dua orang, yaitu ibu dan janin bertambahnya cairan darah menambah volume darah, tetapi kepekatan darah berkurang dan pembuluh darah membesar. Kedua hal tersebut akan memicu kelelahan pada masa kehamilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wardani, Agustina, & Astika (2018) menunjukkan bahwa ibu hamil khususnya pada trimester ketiga lebih cepat merasakan kelelahan karena perut yang semakin membesar, dan pergerakan janin yang semakin aktif membuat ibu merasa kelelahan ketika melakukan aktivitasnya

Kelelahan yang dialami oleh ibu hamil akan mengganggu siklus tidurnya yaitu siklus tidur REM diperpendek. Siklus tidur seseorang normal ketika tidak mengalami kelelahan yaitu melalui 4 tahapan NREM dan 1 tahapan

REM Ketika seseorang mengalami kelelahan episode tidur REM cenderung memendek. Siklus tidur REM akan kembali memanjang setelah beristirahat seperti biasanya. Ibu hamil yang lelah dapat mempengaruhi pola tidurnya. Sebaliknya ketika kualitas tidur ibu hamil buruk, maka ibu akan semakin merasakan kelelahan.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi yang positif antara kualitas tidur dengan kebiasaan minum susu sebelum tidur. Hal ini berarti pada ibu hamil yang memiliki kebiasaan minum susu sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Seorang ibu hamil akan mudah terlelap setelah meminum segelas susu hangat. Susu memiliki kandungan asam *amino tryptophan* yang dapat meningkatkan kadar serotonin dalam otak dan membantu bayi di dalam kandungan tidur. Susu juga akan membangkitkan hormone melatonin dalam darah yang membuat seseorang menjadi mudah mengantuk (Indiarti, 2015). Menurut penelitian Palifiana & Wulandari (2018) menunjukkan bahwa kebiasaan sebelum tidur dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seseorang akan mudah tertidur jika kebiasaan tidurnya sudah terpenuhi. Kebiasaan tidur seperti minum susu sebelum tidur akan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Susu mengandung asam *amino tryptophan* yaitu prekursor yang berguna untuk neurotransmitter yang bersifat menenangkan sehingga akan membuat proses tidur ibu hamil lebih cepat.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara tuanya usia kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada masa kehamilan dapat terjadi pada setiap trimester. Pada trimester pertama seorang wanita hamil lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidur (Prasadja, 2009). Ibu hamil akan sering bangun pada malam hari karena ingin buang air kecil. Gejala sering buang air kecil ini juga terjadi karena kandung kemih tertekan akibat membesarnya rahim. Selain itu, umumnya ibu hamil mengalami mual muntah

sepanjang hari (Indiarti, 2015). Hormon progesteron memicu munculnya rasa mual dan muntah pada pagi hari (*morning sickness*). Bahkan rasa tak nyaman itu bisa juga terjadi di malam hari sehingga tidur tak lama dan tak nyenyak (Prasadja, 2009). Kedua hal ini merupakan penyebab utama gangguan tidur ibu hamil pada trimester pertama (Indiarti, 2015). Di trimester kedua, yaitu memasuki bulan ke-

4 hingga ke-6 kehamilan, hormon progesteron terus bertambah, tetapi dengan kecepatan yang lebih lambat. Janin pun terletak lebih tinggi hingga mengurangi tekanan pada kandung kemih. Kualitas tidur menjadi lebih baik. Namun, banyak ibu hamil yang menjadi pendengkur atau *sleep apneu*. Hal ini disebabkan oleh peningkatan berat badan drastis dan gangguan pernapasan (Prasadja, 2009).. Pada trimester ketiga, gangguan tidur dalam bentuk insomnia bisa muncul akibat kekhawatiran akan proses melahirkan, posisi tidur yang serba sulit, dan juga seringnya buang air kecil (Prasadja, 2009)..

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: trans info media.
- Agnesti, R., & Linggarjati, H. (2009). *Senam Hamil Praktis*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Chilyatunnisa. (2015). Efektifitas Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPM Eka Erfana, SST., M.Kes. Desa Pungging Kecamatan Pungging Kabupaten Mojokerto, 1–5. Retrieved from <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/viewFile/367/281>

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara kelelahan dan kualitas tidur pada ibu hamil. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi susu sebelum tidur dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Tidak ada hubungan yang signifikan antara usia kehamilan dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Bagi ibu hamil diharapkan melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dengan cara menghindari rasa lelah yang berlebihan dengan menerapkan manajemen kelelahan seperti Wanita hamil dianjurkan untuk merencanakan periode istirahat yang teratur khususnya seiring dengan kemajuan kehamilannya. ibu hamil pada trimester ketiga sangat memerlukan manajemen kelelahan, yaitu dengan cara membatasi aktivitas, nutrisi yang adekuat dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan metabolik yang meningkat, mendiskusikan sumber-sumber untuk membantu pemeliharaan rumah, istirahat di antara waktu kerja dan ibu hamil sebaiknya mengkonsumsi susu sebelum tidur.

- Dewi, K. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatnagor Kabupaten Sumedang (Jurnal Universitas Padjajaran), 1, 16. Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/727>
- Indiarti, M. T. (2015). *Panduan Persiapan Kehamilan, Kelahiran & Perawatan Bayi*. Yogyakarta: Parama Ilmu.
- Irmayana, A. (2008). Pola Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Di RSU Dr.Pringadi Medan. Retrieved from <https://www.bing.com/search?q=Irmayana+A+%282008%29+Pola+tidur+ibu+hamil+trimester+tiga+di+RSU+Dr.Pirngadi+Medan+skripsi+PSIK+USU.kasdu&qs=n&form=QBRE&s>

- p=-
1&pq=irmayana+a+%282008%29+p
ola+tidur+ibu+hamil+trimester+tiga+
di+rsu+dr.pirngadi+medan&sc=0-
78&sk=&cvid=5AA543B52D9B45C
FB538BA3A9B
- Kusmiyati. (2009). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- National Sleep Foundation. (2012). How Much Sleep Do We Really Need. Retrieved from <http://www.sleepfoundation.org>
- Naviri. (2011). *Buku Pintar Ibu Hamil*. Jakarta: PT Alex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Onggo, I. P. T. (2012). *Kitab Kehamilan & Persalinan Panduan Super Pintar Untuk Kehamilan Dan Kelahiran Yang Menakjubkan* (cetakan I). Yogyakarta: mitra buku.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati, 1–14. Retrieved from [https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.p](https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/article/view/203/159)
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Rolzen, M. D. M. F. (2010). *Having A baby: Panduan Modern Kehamilan Yang Bahagia, Sehat, Dan Cerdas*. (Budhyastuti R.H, Ed.). Bandung: Qanita.
- Saminem, H. (2009). *Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC.
- Smyth, C. . (2008). Evaluating Sleep Quality In Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used To Detect Sleep Or Deficits, 5(108), 42–50. Retrieved from http://www.nursingcenter.com/Handlers/psqiContent.pdf?key=pdf_00000446-200805000-00028
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, 1–12. Retrieved from <https://e-journal.unair.ac.id/IJPH/article/view/7108/4282>