

**POLA TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI BPM NY. E DESA BENDUNGANJATI KECAMATAN PACET KABUPATEN
MOJOKERTO**

Zulfa Rufaida¹⁾, Sri Wardini Puji Lestari²⁾, Ika Yuni Susanti³⁾
^{1,2,3}D3 Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit

ABSTRACT

Pregnant women with sleep disorders may have an impact on the fetus. The babies born to depressed mothers from sleep disturbances during pregnancy have less time to sleep. This condition can cause depression and stress that affect the fetus it contains so that mild stress and has increased heart rate. In case of severe stress for a long time will result in the fetus becomes hyperactive. This study aims to determine sleep patterns with blood pressure in pregnant women trimester 3. This research used cross sectional study design. The variables studied were sleep pattern as independent variable and blood pressure as dependent variable. The population is the third trimester pregnant woman in BPM Ny. E Desa Bendunganjati Pacet Mojokerto as many as 30 people. Sampling conducted non Probability Sampling by using sampling saturated / total sampling counted 30 people. Data retrieval by retrieving primary data. The data have been analyzed using Chi-square test with α : 0.05. The results of this study showed that 30 respondents most of the trimester pregnant women had an abnormal sleep pattern of 17 respondents (56.7%), and almost half with normal sleep pattern of 13 respondents (43.3%). Almost all respondents had normal blood pressure as many as 23 respondents (76.7%), and a small percentage of respondents had hypertension as many as 7 respondents (23.3%). Based on chi square test found result 2 cell Frequency of expectation that is <5 then another test that is test kolmogorov smirnov result 0.001 which means $<0,05$ so there is relation between sleep pattern with blood pressure in pregnant mother trimester 3. Normal sleep patterns are averaged for 8 hours per day, causing normal maternal blood pressure on average about 120/80 mmHg and most expectant maternal sleeping patterns are an average of sleep for 6 hours resulting in a small part of the mother pregnant hypertension with an average blood pressure of 150/100 mmHg. For that pregnant women should really maintain sleep patterns. In the hope of health workers, especially midwives provide counseling and counseling about the importance of good sleep patterns and healthy lifestyle that will provide a good impact on mother and fetus.

Keyword : Sleep Pattern, Blood Pressure, Pregnant.

A. PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olah raga yang cukup, tiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur. Kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, dan berorganisasi dalam aktifitas harian akan menurun, dan meningkatkan iritabilitas. (Potter & Perry, 2006),

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur di karakteristik dengan aktifitas metabolisme tubuh menurun (Choppra, 2003), tingkat kesadaran bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal (Wahid, 2007; Sialagan, 2010). Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin sering mengganggu istirahat ibu, peningkatan urinasi, nyeri punggung, konstipasi dan varises dialami oleh kebanyakan wanita pada kehamilan tahap akhir (Bobak, 2005). Ibu hamil yang kurang tidur berisiko mengalami pre-eklampsia atau komplikasi dari penyakit darah tinggi (Anna, 2010).

Manusia menggunakan waktu dalam hidup untuk tidur. Hal ini di dukung dari data hasil poling tidur di Amerika oleh NSF didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak

mengalami gangguan tidur di bandingkan laki – laki, yaitu 63% : 54%, dan menurut hasil survei 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur (National Sleep Foundation, 2007). Sedangkan hasil penelitian karger (2009) mengatakan bahwa 75% wanita hamil mengalami gangguan tidur (National Sleep Foundation, 2007).

Ibu yang mengalami gangguan tidur dapat berdampak pada janinnya hal ini di perkuat oleh Field et.,al (2007) menyatakan bayi yang lahir dari ibu yang mengalami depresi akibat gangguan tidur selama kehamilan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam. Kondisi ini dapat menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya sehingga stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung. Apabila terjadi stres berat dalam waktu lama akan mengakibatkan janin menjadi hiperaktif (Musbikin, 2005).

Salah satu penyebab gangguan tidur pada wanita ialah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual muntah di pagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, pergerakan janin dan pembesaran uterus. Dari aspek emosi, perubahan tersebut meliputi kecemasan rasa takut dan depresi.(Rafknowledge, 2004) Dalam catatan lain memperkuat teori tersebut bahwa rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil (Bobak, 2005)

Ibu harus siap terhadap perubahan fisiologis yang akan dialami. Sehingga pada kehamilan trimester 3 ibu bisa menerima perubahan dan juga bisa merasa nyaman terhadap perubahan fisiologisnya.

B. KAJIAN LITERATUR

Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar di mana individu dapat di bangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai, atau juga dapat di katakan sebagai suatu keadaan yang tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiantan akan tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi terdapat perubahan proses fisiologis, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Potter & Perry,2006).

Faktor – faktor yang mempengaruhi tidur: penyakit fisik, obat – obatan dan substansi, gaya hidup, stres emosional, lingkungan fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori.

Menurut Perry & Potter (2010) Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah: usia, stres, ras, variasi diurnal, dan jenis kelamin

C. METODE PENELITIAN

a. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian observasional analitik dalam bentuk *crosssectional*.

b. Populasi

Seluruh ibu hamil TM III tahun 2017 (Januari – Desember) di BPM Ny. E yaitu sebanyak 30 orang.

c. Sampel

Jumlah sampel sebanyak 30 orang.

d. Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *total sampling* untuk pengambilan sampel, dimana mengambil populasi sebagai sampel.

e. Instrumen Penelitian

Menggunakan data primer yaitu pola tidur menggunakan check list dan untuk mengetahui tekanan darah menggunakan sfignomanometer dan stetoscope.

f. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di BPM Ny. E Desa Bendunganjati Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto. Waktu penelitian dilaksanakan pada 08 September – 05 November 2017.

g. Analisis Data

Analisa Univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan angka/nilai jumlah masing-masing variabel dengan ukuran proporsi. Analisa Bivariat dengan *Chi Square* (X^2) untuk membuktikan apakah variabel bebas benar-benar mempengaruhi variabel tergantung atau tidak.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN**1. Karakteristik Responden****a. Umur****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur**

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1	< 20 Tahun	14	46,7
2	20 – 35 Tahun	16	53,3
3	< 35 Tahun	-	-
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar umur responden antara 20 – 35 tahun

b. Pendidikan**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan**

No	Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Dasar	12	40
2	Menengah	18	60
3	Tinggi	-	-
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data responden hampir setengahnya tingkat pendidikan dasar.

c. Pekerjaan**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan**

No	Pekerjaan	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Bekerja	18	60
2	Tidak Bekerja	12	40
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data sebagian besar responden bekerja.

2. Data Khusus

a. Pola Tidur

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Tidur

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak normal	17	56,7
2	Normal	13	43,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 4 di dapatkan sebagian besar responden pola tidur tidak normal.

b. Tekanan Darah

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah

No	Kriteria	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Hipertensi	7	23,3
2	Normal	23	76,7
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 5 di dapatkan hampir seluruh responden tekanan darahnya normal.

c. Tabulasi Silang Pola Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Tekanan Darah

Tabel 6. Tabulasi Silang Pola Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Tekanan Darah

Pola Tidur	Tekanan Darah				Total	
	Hipertensi		Normal		Frekuensi	Prosentase (%)
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)		
Tidak Normal	7	23,3	10	33,3	17	56,7
Normal	0	0	13	43,4	13	43,3
Total	7	23,3	23	76,7	30	100

Berdasarkan tabel 6 didapatkan sebagian besar ibu hamil pola tidurnya tidak normal sehingga hampir setengahnya ibu hamil tekanan darah normal dan sebagian kecil mengalami hipertensi. Dan ibu hamil hampir setengahnya pola tidurnya normal sehingga hampir setengahnya tekanan darah ibu hamil normal. Berdasarkan uji chi square di temukan hasil 2 cell Frekuensi harapan yakni < 5 maka dilakukan uji lain yakni uji kolmogorov smirnov hasilnya 0,001 yang artinya $< 0,05$ sehingga ada hubungan antara pola tidur ibu hamil trimester 3 dengan tekanan darah.

3. Pembahasan

a. Pola Tidur

Berdasarkan tabel 4. di dapatkan sebagian besar responden pola tidur tidak normal yakni sebanyak 17 orang (56,7%). Tidur adalah suatu keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketengan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badanlah yang berbeda (Anshul,2010). Total jam tidur merupakan jumlah waktu individu dalam kehidupannya yang digunakan untuk tidur (Uliyah, 2006). Perubahan dari tubuh dan hormonal pada wanita hamil membutuhkan waktu tidur lebih lama yakni normalnya 7 – 9 jam per hari. Suatu hal yang terlalu merupakan hal yang tidak normal sama halnya juga dengan tidur karena tidur terlalu banyak akan memberikan pengaruh yang sama dengan tidur terlalu sedikit. (Harmandini, 2012).

Sebagian besar ibu hamil trimester 3 di BPM Ny. E total jam tidurnya kurang yakni rata – rata 6 jam. Ibu hamil mengatakan bahwa merasa tidak nyaman dengan

keadaan fisiknya dan juga setiap malam sering terbangun untuk buang air kecil. sehingga total jam tidur ibu menjadi kurang. Untuk itu bagi ibu hamil menjaga pola tidur merupakan suatu hal yang harus di perhatikan, tidur lebih awal dari jam waktu tidur ibu mungkin bisa memenuhi kebutuhan tidur ibu. Atau dengan mendengarkan musik sebelum tidur bisa membuat ibu sedikit merasa tenang untuk tidur.

b. Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 45 di dapatkan hampir seluruh responden tekanan darahnya normal sebanyak 23 responden (76,7%). Menurut Perry & Potter (2010) Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan sistemik atau arteri darah, tekanan darah dalam system arteri tubuh, adalah indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler. Aliran darah mengalir pada system sirkulasi karena perubahan tekanan. Darah mengalir dari daerah yang tekanannya tinggi ke daerah yang tekanannya rendah. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi ke aorta. Puncak dari tekanan maksimum saat ejeksi terjadi adalah tekanan darah sistolik. Pada saat ventrikel relaks, darah yang tetap dalam arteri menimbulkan tekanan diastolik atau minimum. Ada beberapa lasifikasi tekanan darah yang pertama adalah tekanan darah yang disebut dengan hipotensi yakni tekanan darah $< 100/60$ mmHg, kedua adalah tekanan darah normal yakni yakni tekanan darah $100/60 - 140/90$ mmHg, ketiga adalah tekanan darah yang disebut dengan hipertensi yakni tekanan darah $> 140/90$ mmHg. (Taylor, 2005)

Sebagian kecil ibu hamil di BPM Ny. E mengalami hipertensi yakni rata – rata $150/100$ mmHg. Dan sebagian besar tekanan darahnya normal. Yakni rata – rata $120/80$ mmHg. Ibu yang mengalami hipertensi mengatakan bahwa ibu tidak mempunyai penyakit keturunan hipertensi. namun ibu mengalami hipertensi pada saat ibu hamil. ibu juga mengatakan cemas dengan keadaannya sekarang ini. Agar tekanan darah tetap dalam keadaan normal maka menjaga pola makan dan kebutuhan istirahat sangat di perlukan. Karena jika pada ibu hamil mengalami hipertensi maka nanti dalam proses persalinan ibu akan mengalami gangguan.

c. Pola Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 6 didapatkan sebagian besar ibu hamil pola tidurnya tidak normal yakni sebanyak 17 responden (56,7%) sehingga hampir setengahnya tekanan darah ibu hamil normal sebanyak 10 responden (33,3%) dan sebagian kecil mengalami hipertensi sebanyak 7 responden (23,3%). Dan hampir setengahnya pola tidur ibu hamil normal yakni sebanyak 13 responden (14,3%) sehingga hampir setengahnya tekanan darah ibu hamil normal sebanyak 13 resonden (14,3%).

Berdasarkan uji chi square di temukan hasil 2 cell Frekuensi harapan yakni < 5 maka dilakukan uji lain yakni uji kolmogorov smirnov hasilnya 0,001 yang artinya $< 0,05$ sehingga ada hubungan antara pola tidur ibu hamil trimester 3 dengan tekanan darah.

Kehilangan waktu tidur dapat berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Ini karena kekurangan waktu tidur membuat sistem saraf berada pada keadaan hiperaktif, yang kemudian memengaruhi sistem seluruh tubuh, termasuk jantung dan pembuluh darah. ketika kita sedang terjaga, jantung akan memompa darah lebih cepat guna mengalirkan darah ke seluruh tubuh. Sedangkan selama tidur, darah yang dialirkan ke seluruh tubuh tidak terlalu banyak, sehingga jantung berdenyut agak melambat, selain itu hati akan memiliki waktu istirahat cukup. Bila cukup istirahat tidak terpenuhi, maka otot jantung mudah lelah. Karena beban jantung yang berat ini, peningkatan

dalam tekanan darah bahkan kemungkinan penebalan pada otot jantung bisa terjadi (Fahrudin, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu hamil trimester 3 BPM Ny. E di dapatkan bahwa hampir setengahnya pola tidur normal. Yakni rata – rata tidur selama 8 jam per hari sehingga menyebabkan tekanan darah ibu normal yakni rata – rata sekitar 120/80 mmHg dan sebagian besar ibu hamil pola tidurnya tidak normal yakni rata – rata tidur selama 6 jam sehingga berakibat pada sebagian kecil ibu hamil mengalami hipertensi dengan tekanan darah rata – rata 150/100 mmHg. Untuk itu ibu hamil harus benar – benar menjaga pola tidurnya. Di harapkan tenaga kesehatan khususnya bidan memberikan penyuluhan dan konseling tentang pentingnya pola tidur yang baik dan pola hidup sehat sehingga akan memberikan dampak yang baik pada ibu dan janin.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui ada hubungan antara pola tidur ibu hamil trimester 3 dengan tekanan darah

F. REFERENSI

- Anna. (2010). *Kurang tidur menyebabkan preeklamsi* ([http:// Dampak Tidur.htm](http://DampakTidur.htm). Diakses Tanggal 30 Maret 2013)
- Anonim (2007) *konsep Kehamilan* Jakarta : EGC
- Anshul. (2012), *kebutuhan tidur* (<http:// Fungsi tidur htm>. Diakses tanggal 28 April)
- Astuti Maya. (2011). *Buku Pintar Kehamilan*. Jakarta : EGC
- Bobak dkk. (2005). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC
- Buysse, D. J., et al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practice and Research*, Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.
- Gray & smith (2010) *hipertensi dalam kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Gueltleminault (2004) *Kebutuhan Tidur*. Jakarta : Salemba Medika
- Harmandini. (2012). *Kebutuhan tidur yang baik*. (<http://www. Tidur yang baik. html>.diakses 22 Juni 2013)
- Hanafi Wiknjosastro, 2005, *Ilmu Kebidanan*, Yogyakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Irmayana, A. (2008). *Pola Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga di Poliklinik Ibu Hamil RSU Dr.Pirngadi Medan, Medan: Skripsi PSIK USU*
- Kasdu. (2007). *Konsep Dasar Kehamilan* Jakarta : Salemba Medika
- Louise, M. (2006). *Keluhan Hamil: Susah Tidur*. Diambil tanggal 28 april 2013 dari www.mail-archive.com
- Musbikin, I. (2005). *Panduan Bagi Ibu Hamil dan Melahirkan*, Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- National Sleep Foundation (NSF)(2007). *Strategies for shift Worker : The Night Shift Worker and Sleep*
http://www.sleepfoundation.org/site/c.hulXKjM0IxF/b.2421189/k.DF93/strategies_for_shift_worker.htm diakses tanggal 26 februari 2013)
- Notoadmodjo, Soekidjo (2010) . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam (2003) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam (2008) . *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Potter & Perry. (2006). *Fundamental Keperawatan..*Jakarta : EGC
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

- Prasadja, A. (2006). Problematika Tidur pada Wanita. Diambil tanggal 24 april 2013 dari www.sleepclinic.com
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Setiawan, A. dan saryono. 2010. *Metodologi Penelitian kebidanan Nuha Medika*. Jakarta
- Sialagan, Ance (2010) *pola tidur ibu pada masa kehamilan di Poliklinik Ibu Hamil RSUP Haji Adam Malik Medan*
- Simkin, P. (2008). *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan & Bayi*, Jakarta: Arcan
- Sugiono (2007). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sulistyaningsih (2011) *Konsep Dasar Penelitian* Jakarta : PT Bumi Aksara
- Stoppard, M. (2007). *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*, Yogyakarta: Pustaka Horizona
- Uliyah. (2006). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika
- Wahid. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: EGC.
- Wahit dan nurul(2007) *Kebutuhan tidur* ([http:// pentingnya.untuk.memenuhi.kebutuhan.tidur.html](http://pentingnya.untuk.memenuhi.kebutuhan.tidur.html). Diakses Tanggal 30 Maret 2013).