

PENGARUH KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DENGAN KEJADIAN PREEKLAMPSIA

Lusiana El Sinta B¹, Ayu Nurdiyan², Yulizawati³, Detty Iryani⁴, Fitrayeni⁵, Aldina Ayunda Insani⁶

INFORMASI ARTIKEL: **Riwayat**

Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal direvisi

Tanggal dipublikasi

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang perempuan. Keadaan ini akan menimbulkan terjadinya perubahan di seluruh sistem tubuh. Ketika hamil akan terjadi perubahan fisik pada wanita seperti rasa mual dan muntah di pagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil. Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia. AKI Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2008 adalah sebesar 212/100.000 kelahiran hidup. Jika dilihat perkembangannya angka ini sudah mengalami penurunan, namun angka tersebut masih jauh di bawah target Millenium Development Goals (MDGs) yang harus dicapai pada tahun 2015 yaitu menjadi 102/100.000 Kelahiran Hidup. Kabupaten Agam merupakan salah satu wilayah yang mempunyai masalah dengan AKI dimana pada tahun 2014 menempati urutan ke 2 setelah Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *crosssectional study*. Tempat penelitian ini adalah Wilayah Kabupaten Agam yang dilaksanakan pada tahun 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 36 minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square.

Dari hasil penelitian, terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan preeklamsia dimana uji analisis Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,001 sehingga Ha diterima ($p < 0,05$). Karena kualitas tidur berpengaruh pada kejadian preeklamsia, maka pada saat kehamilan, seorang ibu diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, maka perlunya adanya dukungan dari lingkungan sekitar ibu hamil seperti keluarga dan tenaga kesehatan

Kata kunci:

Kualitas tidur, kehamilan, preeklamsia

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses atau peristiwa alamiah yang dialami oleh seorang ibu yang didefinisikan sebagai penyatuan sperma dan ovum kemudian dilanjutkan dengan nidasi (Prawirohardjo, 2000). Kehamilan juga merupakan periode krisis dalam proses kehidupan seorang perempuan. Keadaan ini akan menimbulkan terjadinya perubahan di seluruh sistem tubuh. Perubahan ini akan berdampak positif dan negatif. Ketika hamil akan terjadi perubahan fisik pada wanita seperti rasa mual dan muntah di pagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi

tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Rafknowledge, 2004)

Salah satu alasan terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon. Meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester pertama (National Sleep Foundation, 2007). 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. Kecemasan dan depresi yang dialami seseorang dapat mengganggu pola tidur. Stres emosional dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan

seringkali mengarah frustrasi ketika tidak bisa tidur (Potter & Perry, 2006).

Menurut National Institutes of Health yang dikutip oleh National Sleep Foundation, kira-kira 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur. Wanita mengalami kurang tidur lebih sering daripada laki-laki dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasarkan data polling The National Sleep Foundation's 1998 Women and Sleep, sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan tidur lebih terganggu selama kehamilan dibandingkan pada waktu lain. Banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester pertama dan ketiga (National Sleep Foundation, 2007).

Perubahan kondisi fisik dan emosional yang kompleks selama kehamilan memerlukan adaptasi. Masalah-masalah yang dihadapi saat kehamilan bisa menjadi pencetus berbagai reaksi yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan ibu. Oleh karena itu, sangat penting bahwa semua kehamilan harus dipantau oleh penyedia layanan kesehatan (World Health Organization, 2015). Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia. Preeklamsia adalah gangguan kehamilan yang ditandai oleh tekanan darah tinggi dan kandungan protein yang tinggi dalam urine. Kondisi ini dapat membahayakan organ-organ lainnya, seperti ginjal, hati, dan mata. Kematian Ibu dan Angka Kematian Perinatal di Indonesia masih sangat tinggi. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (2002-2003) Angka kematian ibu adalah 307 per 100.000 kelahiran hidup. Jika dibandingkan dengan target yang ingin dicapai oleh pemerintah pada tahun 2010 sebesar 125/100.000 kelahiran hidup angka tersebut masih tergolong tinggi. Yang menjadi sebab utama kematian ibu di Indonesia di samping perdarahan adalah pre-eklamsia atau eklamsia dan penyebab kematian perinatal yang tinggi (Prawirohardjo, 2000).

AKI Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2008 adalah sebesar 212/100.000 kelahiran hidup. Jika dilihat perkembangannya angka ini sudah mengalami penurunan, namun angka tersebut masih jauh di bawah target Millenium Development Goals (MDGs) yang harus dicapai pada tahun 2015 yaitu menjadi 102/100.000 Kelahiran Hidup. Kabupaten Agam merupakan salah satu wilayah yang mempunyai masalah dengan AKI dimana pada tahun 2014 menempati urutan ke 2 setelah Kota Padang. (Dinkes Sumbar 2014)

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis ingin mengetahui pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsia.

TUJUAN

Untuk penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur pada ibu hamil dengan kejadian preeklamsia di Kabupaten Agam tahun 2015.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *crosssectional study* untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan kejadian preeklamsia. Tempat penelitian ini adalah Wilayah Kabupaten Agam yang dilaksanakan pada tahun 2016. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan lebih dari 36 minggu. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk melihat kualitas tidur ibu hamil dan melakukan pengukuran tekanan darah dan urine untuk mengetahui kejadian preeklamsia. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Chi Square. Apabila hasil uji statistik mendapatkan nilai $p < 0,05$, maka dikatakan hubungan variabel tersebut bermakna secara statistik.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat dilihat dari tabel berikut:

Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Kualitas Tidur ibu hamil

Kualitas tidur	Jumlah	%
Baik	18	50%
Buruk	18	50%
Jumlah	36	100%

Dari tabel diatas didapatkan data bahwa subjek penelitian yang memiliki kualitas tidur baik adalah sebanyak 18 orang (50.0%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk adalah sebanyak 18 orang (50.0%)

Tabel 2. Gambaran kejadian preeklamsia pada ibu hamil

Kejadian preeklamsia	Jumlah	%
Tidak preeklamsia	20	55,6%
Preeklamsia	16	44,4%
Jumlah	36	100%

Dari Tabel diatas didapatkan data bahwa subjek penelitian yang tidak preeklamsia adalah sebanyak 20 orang (55.6%) dan yang mengalami preeklamsia adalah sebanyak 16 orang (44.4%)

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh lualitas tidur ibu hamil dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil

Kualitas tidur	Kejadian preeklamsia		Jumlah
	Tidak preeklamsia	Preeklamsia	
Baik	15,5(83,3%)	3 (16,7%)	18(100%)
Buruk	5 (27,8%)	13 (72,2%)	18 (100%)
Jumlah	20	16	36

Dari tabel diatas, hasil penelitian yang dianalisis dengan uji analisis Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,001 sehingga Ha diterima ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur ibu hamil dengan kejadian preeklamsia.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan preeklamsia. Hasil tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan Gangwisch (2006) bahwa pada saat seseorang mengalami gangguan tidur, maka hipotalamus akan mengaktifkan 2 sumbu yakni medulla adrenal sympatic system dan Hipotalamic Pituitary Adrenal-axis (HPA-axis). Pada saat stressor datang disebabkan oleh gangguan tidur, maka hormone norepinefrin dan epinefrin disekresikan 59 oleh kelenjar medulla adrenal dan efek dari perangsangannya yaitu langsung pada organ-organ spesifik seperti pembuluh darah dan jantung. Kedua hormone tersebut langsung membuat pembuluh darah setiap jaringan akan mengalami vasokonstriksi sehingga membuat tahanan perifer meningkat yang akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk, seperti ibu kesulitan bernapas saat tidur, pola tidur yang buruk, dan insomnia, membawa dampak negatif pada kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil berhubungan dengan hipertensi, diabetes gestasional, dan hambatan pertumbuhan janin, di mana semua hal ini merupakan faktor risiko dari bayi lahir mati (*stillbirth*). Janin yang berkembang di rahim ibu membutuhkan asupan nutrisi dan oksigen, namun aliran darah yang membawa nutrisi dan oksigen ini dapat mengalami gangguan ketika ibu mempunyai

masalah saat tidur. Karena nutrisi dan oksigen yang diterima janin tidak mencukupi kebutuhannya, maka kemudian hal ini dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan janin. (Bensil, 2011)

Kualitas tidur yang buruk dapat membuat sistem kekebalan tubuh menurun. Selain itu, gangguan bernapas selama tidur atau *sleep apnea* juga dapat memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami komplikasi kehamilan. Pada akhirnya, tidur yang buruk selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, hambatan pertumbuhan janin, serta masalah kesehatan atau kematian pada bayi yang baru lahir.

Mendengkur dan *sleep apnea* saat tidur, terutama selama trimester kedua dan ketiga, dapat mengganggu pernapasan selama tidur. Hal ini kemudian dapat memengaruhi kesehatan kehamilan.. Selain menyebabkan hipertensi dan peningkatan kadar protein urine juga meningkatkan resiko kejang atau stroke pada wanita, berat lahir rendah atau kesulitan bernapas pada bayi baru lahir, atau kematian. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidur yang sangat singkat selama kehamilan awal , 10 kali lebih besar beresiko untuk menderita preeklamsia dibandingkan yang tidur enam hingga 8 jam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian, terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan preeklamsia dimana uji analisis Chi-Square didapatkan nilai p sebesar 0,001 sehingga Ha diterima ($p < 0,05$). Karena kualitas tidur berpengaruh pada kejadian preeklamsia, maka pada saat kehamilan, seorang ibu diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, maka perlunya adanya dukungan dari lingkungan sekitar ibu hamil seperti keluarga dan tenaga kesehatan

Daftar Pustaka

1. Prawirohardjo, S. 2009. Ilmu Kebidanan. Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta
2. Rafkknowledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
3. National Sleep Foundation. 2007. Most Common Sleep Problem in Women. <http://www.sleepfoundation.org>
4. A Potter, & Perry, A. G. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC

5. WHO. World Health Statistics 2015: World Health Organization
6. Dinas Kesehatan Sumbar, 2014, Profil Kesehatan tahun 2014 Sumatera Barat: Sumatera Barat
7. Carole, A. 2008. Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits.
8. Bansil., et al. 2011. Association Between Sleep Disorder, Sleep Duration, Quality of Sleep, and Hypertension; Result from the National Health and Nutrition Examination Survey 2005-2008. Official Journal of the American Society of Hypertension. 13: 739-743.
9. Kai Lu, et al. 2015. Association Between Self Reported Global Sleep and Prevalence of Hypertension in Chinese Adults. International Journal of Environment Research and Public Health. 12: 488-503.

* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: ayu.pieter@gmail.com