

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Wilda Shafira¹, Yuni Astuti²

Proram Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Email: wildashafira8@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Tidur merupakan perilaku umum yang memainkan peran aktif dalam proses seperti *plastisitas sinaptik* dan fungsi memori, pengaturan emosi, fungsi metabolisme dan keseimbangan energi, biosintesis makromolekul, pengolahan zat beracun dan limbah metabolik. Perubahan durasi dan kualitas tidur pada wanita hamil berhubungan dengan perubahan hormonal, psikologis, dan metabolik. Sebanyak 11% ibu hamil tidur kurang dari 7 jam per malam pada trimester pertama, 20,6% di trimester kedua dan 40,5% pada trimester ketiga kehamilan. Ibu hamil yang tidur < 6 jam diawal kehamilannya beresiko memiliki tekanan darah tinggi di trimester 3 kehamilannya. Wanita yang mengalami penurunan kualitas tidur selama masa kehamilannya beresiko 20% mengalami pemanjangan waktu kelahiran. Salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah perubahan psikologis yang terjadi selama masa kehamilan

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan metode analitik korelatif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 96 ibu hamil, partisipan pada penelitian ini di tentukan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan kecemasan dalam penelitian ini adalah PSQI dan Z-RAS.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil, dengan *P value 0,004*. Kecemasan/cemas merupakan salah satu dari respon stress yang dapat berupa ancaman baik secara fisiologis maupun psikologis atau dapat terjadi pada orang yang tidak dapat mengidentifikasi stressor yang dialaminya. Kecemasan sebagai respon dari stress dapat menstimulasi tubuh kita untuk mengaktifkan fight or flight respon, hal tersebut dapat membuat tubuh sulit untuk relaks karena otot menegang dan jantung berdetak lebih cepat sebagai efek dari fight or flight respon. Kesulitan untuk relaks dapat menyebabkan ibu hamil mengalami masalah tidur. Kecemasan dapat menyebabkan aktivitas saraf simpatis meningkat dan aktivitas saraf parasimpatis menurun. Peningkatan aktifitas saraf simpatis akan meningkatkan tanda-tanda vital sebagai respon tubuh untuk bertahan saat respon fight or flight aktif, hal tersebut dapat menyebabkan ibu hamil kesulitan untuk relaks dan menyebabkan ibu tetap terjaga.

Kesimpulan: Terdapat hubungan bermakna yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Kata Kunci: Kualitas tidur, kecemasan, kehamilan

THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN

Wilda Shafira¹, Yuni Astuti²

School of Nursing Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Brawijaya Street, Kasihan, Bantul,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Email: wildashafira8@gmail.com

Abstract

Background: Sleep is a common behavior that plays an active role in processes such as synaptic plasticity and memory function, emotion regulation, metabolic function and energy balance, macromolecular biosynthesis, processing toxins and metabolic waste.-Changes in the duration and quality of sleep in pregnant women, related to hormonal, psychological and metabolic changes. As many as 11% of pregnant women are less than 7 hours per night in the first trimester, 20.6% in the second trimester and 40.5% in the second trimester of pregnancy .Pregnant women who sleep <6 hours at the beginning of pregnancy are at risk of having high blood pressure in the third trimester of pregnancy. Women who has experience a decrease in quality of sleep during pregnancy are at risk of 20% experiencing lengthening the time of birth.

Research Objectives: This study aims to determine the correlation between anxiety and sleep quality of pregnant women.

Methodology: This study uses a quantitative method with correlative analytic method using cross sectional approach.. Participants in this study amounted to 96 pregnant women, participants in this study were determined using purposive sampling. The instrument used to measure sleep quality and anxiety in this study was PSQI and Z-RAS..

Result: The results showed that there was a significant relationship between anxiety and sleep quality in pregnant women, with P value 0,004. Anxiety is one of the stress response that can be a threat to both physiologically and psychologically or may occur in people who are not be able to identify the source of stress they experienced. Anxiety and depression in response to stress can stimulate our body to activate the fight or flight response, it can make the people with stress will have difficulty to relax because muscles tighten and the heart beats faster as the effects of the fight or flight response. Difficulty to relax can cause pregnant women experience sleep problems. Anxiety can lead to increased sympathetic nerve activity and parasympathetic nerve activity decrease.

Conclusion: There is a significant correlation between anxiety with sleep quality in pregnant women.

Keywords: Sleep quality, anxiety, pregnancy