



HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA BANDA ACEH

Cyndi Annisa Falsapah¹⁾; Dewi Hermawati^{2)*}; Nosi Delianti³⁾

¹⁾ Cindyannisa966@gmail.com, Universitas Syiah Kuala

²⁾ dewihermawati@usk.ac.id Universitas Syiah Kuala

³⁾ nosidelianti@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

*penulis korespondensi

Abstract

Stress is one of the most common psychological problems experienced by pregnant women and can significantly affect sleep quality. Pregnant women who experience stress tend to have poor sleep quality due to negative thoughts that interfere with their ability to sleep. This study aims to examine the relationship between stress levels and sleep quality among pregnant women. This research employed a quantitative approach with a correlational design using a cross-sectional study. The total population consisted of 193 pregnant women, and a sample of 48 participants was selected using a consecutive sampling technique. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) to assess stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The data were analyzed using the chi-square test. The results showed that 35 respondents (72.9%) had moderate levels of stress and 37 respondents (77.1%) reported poor sleep quality, with a p-value of 0.002 (<0.05), indicating a statistically significant relationship. This finding suggests that stress levels are associated with sleep quality in pregnant women. It is recommended that healthcare providers, particularly those working in the Banda Aceh City Health Center area, conduct routine screening for stress levels and sleep quality using standardized questionnaires to improve maternal mental health.

Keywords: Pregnant Women, Sleep Quality, Stress Level

ABSTRAK

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil dan dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Ibu hamil yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, dikarenakan adanya pikiran yang negatif sehingga membuat ibu hamil mengalami sulit tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelatif menggunakan pendekatan cross sectional study. Jumlah populasi 193 ibu hamil dan sampel sebanyak 48 ibu hamil yang dipilih berdasarkan teknik konsekutif sampling. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres Perceived stress scale (PSS-10) dan kuesioner kualitas tidur Pittsburgh sleep quality index (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress pada kategori sedang 35 responden (72,9%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 37 responden (77,1%) dengan nilai $p = 0,002 (<0,05)$ yang menunjukkan hubungan signifikan. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres dapat mempengaruhi kualitas tidur. Diharapkan pada pihak tenaga kesehatan khususnya di wilayah Puskesmas Kota Banda Aceh untuk melakukan skrining melalui kuesioner tingkat stres dan kualitas tidur kepada ibu hamil.

Kata kunci: Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Tingkat Stres

PENDAHULUAN

Kehamilan pada dasarnya dianggap sebagai tahap paling menyenangkan bagi seorang wanita. Namun, seiring berjalannya waktu berbagai permasalahan selama kehamilan mulai muncul seperti perubahan fisik ditandai dengan perut yang makin besar sehingga ibu mengalami nyeri punggung, mual dan muntah, perubahan pigmentasi kulit, dan kualitas tidur menurun. Tidak hanya perubahan fisik tetapi juga mengalami perubahan psikologis seperti perasaan sedih, kecewa, cemas, hingga stres (Idiana et al., 2024).

Menurut laporan World Health Organization (2023), depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum terjadi selama kehamilan. Diperkirakan 10% wanita hamil di seluruh dunia mengalami depresi di karenakan akses pelayanan kesehatan mental yang terbatas, kurangnya dukungan sosial, dan kekhawatiran akan kesehatan diri dan janinnya. Di



Asia Tenggara prevalensi ibu hamil yang mengalami stres dan depresi berbeda-beda seperti di Vietnam mencapai 39,9%, di Thailand 18,9%, dan di Malaysia mencapai 20% masalah kesehatan mental yang di alami oleh ibu selama kehamilan. Faktor penyebab gangguan mental pada ibu hamil di negara tersebut adalah perceraian, pendapatan keluarga rendah, masalah perkawinan, dan masalah keluarga (WHO., 2023)

Stres yang terjadi pada ibu selama kehamilan tidak hanya di sebabkan karena perubahan fisik, psikologis, dan sosial akan tetapi stres disebabkan adanya komplikasi kehamilan, pendapatan keluarga yang rendah, kekerasan dalam rumah tangga, tuntutan pekerjaan yang berlebihan, dan dukungan keluarga yang kurang, sehingga membuat ibu hamil rentan mengalami stres (Winarni et al., 2023). Stres dapat menyebabkan gangguan pola tidur pada ibu hamil salah satunya dikarenakan adanya pikiran yang negatif sehingga membuat ibu hamil mengalami sulit tidur (Susiarno., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Waqas et al. (2024) didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami stres dapat mengganggu tidurnya, dengan presentase kualitas tidur yang buruk sebanyak 22,1%, hal ini di sebabkan karena tidur tidak nyenyak, tidur tidak teratur, dan waktu tidur yang tidak mencukupi. Selain itu, gangguan tidur dengan persentase 30,1% terjadi karena insomnia dan kecemasan yang tinggi pada ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk selama kehamilan disebabkan karena adanya tidak nyamanan seperti tekanan psikologis, nyeri punggung dan panggul, dan sakit kepala sehingga menimbulkan stres dan kelelahan.

Hal ini didukung oleh penelitian Wungouw dan Lolong (2017), didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang mengalami stres dengan persentase sebanyak 64,7% dan gangguan tidur pada ibu hamil persentase sebanyak 27.9%. Gangguan tidur yang tidak dikelola dengan baik dapat meningkatkan risiko ibu terkena hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal inilah yang menyebabkan ibu hamil mengalami faktor risiko preeklampsia (Aisyah & Prafitri., 2024).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan desain *cross sectional study*. Proses pengumpulan data berlangsung pada bulan Januari-Februari di wilayah kerja Puskesmas Kota Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 193 ibu hamil, penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 0,05 maka diperoleh jumlah sampel sebanyak 130 orang. Dari 130 responden tersebut, dilakukan pengelompokan berdasarkan status risiko kehamilan yaitu: 82 responden merupakan ibu hamil berisiko dan 48 merupakan ibu hamil tidak berisiko, karena fokus penelitian ini adalah pada kelompok ibu hamil yang tidak berisiko maka yang dijadikan sampel utama adalah 48 responden dari kelompok tersebut. Pengambilan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Pemilihan sampel dalam penelitian ditentukan berdasarkan kriteria inklusi yaitu ibu hamil Trimester I, Trimester II, dan Trimester III, ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ANC, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk menilai tingkat stres, kategori tingkat stres ditentukan berdasarkan skor PSS-10: 0-13 ringan, 14-26 sedang, dan 27-40 berat dan kuesioner Pittsburgh sleep quality index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, dimana telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada kedua kuesioner tersebut. Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) memiliki nilai r hitung 0,460-0,746 dan nilai Cronbach alpha 0,748. Kuesioner Pittsburgh sleep quality index (PSQI) memiliki nilai r hitung 0,537-0,842 dan nilai Cronbach alpha 0,801.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil pengumpulan data demografi pada ibu hamil dalam penelitian ini meliputi usia ibu,



usia kehamilan, riwayat ANC, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh

No	Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia ibu		
	Tidak Berisiko (20-35 tahun)	48	100,0
	Berisiko (<20 dan >35 tahun)	0	0
2.	Usia kehamilan		
	Trimester I	7	14,6
	Trimester II	20	41,7
	Trimester III	21	43,8
3.	Riwayat ANC		
	1-2 kali	35	72,9
	3-4 kali	11	22,9
	>4 kali	2	4,2
4.	Pendidikan		
	Dasar	1	2,1
	Menengah	32	66,7
	Tinggi	15	31,3
5.	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	48	100,0
	Bekerja	0	0

Sumber: Data Primer (diolah, 2025)

Berdasarkan hasil analisa data demografi yang ditunjukkan pada tabel 1 menggambarkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia tidak berisiko 20-35 tahun yaitu sebanyak 48 responden (100,0%), usia kehamilan berada pada Trimester II sebanyak 20 (41,7%), riwayat kunjungan ANC 1-2 kali sebanyak 35 (72,9%), Pendidikan terakhir mayoritas menengah sebanyak 32 responden (66,7%), dan mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 48 responden (100,0).

Hasil pengumpulan data terkait tingkat stres pada ibu hamil dapat di lihat pada table 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Stress Ringan	9	18,8
2.	Stres Sedang	35	72,9
3.	Stres Berat	4	8,3

Sumber: Data Primer (diolah, 2025)

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari keseluruhan responden yang dilakukan dalam penelitian, diperoleh sebanyak 35 responden (72,9%) berada pada kategori stres sedang untuk variabel tingkat stres.

Hasil pengumpulan data terkait kualitas tidur pada ibu hamil dapat di lihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	11	22,9
2.	Buruk	37	77,1

Sumber: Data Primer (diolah, 2025)



Berdasarkan tabel 3 di atas dapat di lihat bahwa dari keseluruhan responden yang di lakukan dalam penelitian, di peroleh sebanyak 37 responden (77,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk untuk variabel kualitas tidur.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualita Tidur Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh

Kualitas Tidur	Tingkat Stres						Total		p-value
	Ringan (f)	Ringan (%)	Sedang (f)	Sedang (%)	Berat (f)	Berat (%)	f	%	
Baik	6	66,7	5	14,3	0	0	11	22,9	0,002
Buruk	3	33,3	30	85,7	4	100	37	77,1	
Total	9	100	35	100	4	100	48	100	

Sumber: Data Primer (diolah, 2025)

Berdasarkan tabel 4 dapat di lihat bahwa 30 responden (85,7%) dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 responden (77,1%). Berdasarkan uji statistika diperoleh nilai p-value 0,002 yang berarti $<0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas kota Banda Aceh.

Gambaran Tingkat Stres Pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa dari keseluruhan responden yang dilakukan dalam penelitian, diperoleh sebanyak 35 responden (72,9%) berada pada kategori stres sedang untuk variabel tingkat stres. Berdasarkan jawaban responden mereka merasakan kondisi marah karena sesuatu yang tidak terduga, kemudian merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan, dan merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga tidak mampu untuk mengatasinya. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami stres sedang berdasarkan jawaban yang diberikan.

Stres adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan atau beban yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres sedang terjadi karena masalah yang dihadapi tidak kunjung selesai akibatnya seseorang akan menjadi stres berkepanjangan (Winarni et al., 2023). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh Velga dan Suryani (2022), tentang tingkat stres pada ibu hamil menunjukkan bahwa sebesar 26,6% ibu hamil mengalami stres sedang. Dalam penelitian tersebut di jelaskan stres yang terjadi disebabkan karena ibu mudah marah pada hal-hal yang kecil, ibu merasakan banyak menghabiskan energi karena cemas dan ibu merasa mudah marah.

Menurut Prisusanti et al. (2022) Stres adalah suatu kondisi yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan atau beban yang melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya. Stres pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal seperti perubahan hormon selama kehamilan membuat ibu hamil merasakan cemas, sedih, dan depresi sedangkan faktor eksternal seperti tekanan ditempat kerja, masalah keuangan, dan masalah dalam keluarga.

Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat di lihat bahwa dari keseluruhan responden yang di lakukan dalam penelitian, di peroleh sebanyak 37 responden (77,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk untuk variabel kualitas tidur. berdasarkan jawaban, responden mengalami kualitas tidur cukup buruk, durasi tidur di malam hari 5-6, dan mengalami gangguan tidur sepertisinggung terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk di jelaskan kualitas tidur yang buruk di sebabkan oleh gangguan tidur di malam hari, posisi yang kurang nyaman, dan sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil.

Selama kehamilan hampir semua ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk, hal tersebut terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami oleh ibu selama kehamilan. Seiring



dengan bertambahnya usia kehamilan, akan muncul berbagai macam keluhan yang dirasakan oleh ibu seperti nyeri punggung, susah bernafas, tidur tidak nyenyak, sering buang air kecil, dan keram pada kaki (Palifiana et al., 2018). Berdasarkan asumsi penulis dan data yang telah diperoleh dalam penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa tidur dan istirahat yang cukup sangatlah penting untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis ibu selama kehamilan serta bertujuan untuk menghindari dampak negatif yang ditimbulkan akibat berkurangnya kualitas tidur selama kehamilan.

Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 4 dapat di lihat bahwa 30 responden (85,7%) dengan tingkat stres sedang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 37 responden (77,1%). Berdasarkan uji statistika diperoleh nilai p-value 0,002 yang berarti $<0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas kota Banda Aceh. Kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin besar kemungkinan ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk. Menurut Priskusanti et al, (2022) Stres pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal seperti perubahan hormon selama kehamilan membuat ibu hamil merasakan cemas, sedih, dan depresi sedangkan faktor eksternal seperti tekanan ditempat kerja, masalah keuangan, dan masalah dalam keluarga.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurwany et al. (2022) didapatkan hasil sebanyak 5,3% ibu hamil mengalami stres sedang dan sebanyak 60,7% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari hasil analisa data didapatkan nilai p value 0,000 yang berarti $<0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dengan demikian terdapat nilai yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur buruk pada ibu hamil. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wungouw dan Lolong (2017), di dapatkan dari 68 responden dengan stres dan mengalami insomnia berat sebanyak 12 responden (63,2%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 25 responden (78,1%) dan kejadian stress dan tidak menderita insomnia berjumlah 7 responden (41,2%). Dari hasil analisa data didapatkan nilai p value 0,036 yang berarti $<0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a di terima, sehingga dengan demikian terdapat nilai yang bermakna antara stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil.

Dalam peneliti tersebut menjelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami stres dapat mengalami insomnia. Stres yang dialami ibu hamil di sebabkan karena nyeri punggung dikarenakan kehamilan yang semakin membesar sehingga membuat ibu mengalami insomnia. Stres juga dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan yang ditanggung oleh ibu seperti mengasuh anak, jumlah pendapatan keluarga yang berkurang, jadwal pekerjaan ibu yang padat sehingga ibu mudah mnegalami stres dan mengalami insomnia.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas kota Banda Aceh. Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil yang mengalami stres mempengaruhi kualitas tidur menjadi buruk. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu hamil. Kemudian kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan juga janin seperti mempengaruhi sistem imun dan kesehatan mental.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat stres pada ibu hamil berada pada kategori sedang sebanyak 35 responden (72,9%) dengan kualitas tidur buruk sebanyak 37 responden (77,1%). Berdasarkan hasil yang telah ditunjukkan dalam penelitian ini, p value 0,002 yang berarti $<0,05$ sehingga hipotesis null (H_0) ditolak, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kota Banda Aceh. Temuan ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan



tingkat stres tinggi cenderung mengalami kualitas tidur buruk. Oleh karena itu penting bagi tenaga keehatan untuk melakukan skrining stres dan memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pentingnya mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur. Dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres dan kualitas tidur ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). Deteksi Kecemasan Pada Ibu Hamil Menyelami Penyebab Tiap Trimester. Penerbit NEM.
- Fitria, M., & Hardianti, I. S. (2025). Hubungan Kualitas tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Kejadian Preeklampsia di Poli kandungan RS Mekar Sari Bekasi. *Malahayati Helth Student Journal*, 5, 953–964.
- Idiana, A., Noviyanti, & Dewi, R. (2024). Asuhan Akupresur Pada Masa Kehamilan. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Nurwany, R., Niapulina, R., Hasbi, A., Alkaf, S., Santoso, B., Obstetri, D., Kedokteran, F., Sriwijaya, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Sriwijaya, U., Fisiologi, D., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2022). The Relation Between Prenatal Maternal Stress and Sleep Quality of Pregnant Women in Palembang Hubungan antara Prenatal Maternal Stress dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Kota Palembang. 115–123.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Prisusanti, R. D., Musiana, Kanan, M., Badawi, B., Marlina, Elis, A., Muzayyana, Sulitiyowati, Syahrie, M., Yusuf, N., Saleh, S. N. H., Wulandari, N. M. A., & Purnama, Y. (2022). Keterampilan Klinik Praktek Kebidanan. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Susiarno, H. (2024). Tata Laksana Kehamilan Fisiologis Di Pelayanan Kesehatan Primer Sesuai Kewenangan Bidan. Penerbit NEM.
- Velga, Y., & Suryani, U. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 837–856.
- Waqas, A., Siddique, I., Ahsen, M., Zubair, M., Naeem, M., Memon, A. R., & Naveed, S. (2024). Exploring relationship of poor sleeping habits with prenatal stress among pregnant women in Pakistan: a cross-sectional study. *BMC Research Notes*, 17(1), 4–9. <https://doi.org/10.1186/s13104-024-06756-1>
- WHO. (2023). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., & Afyanti, Y. (2023). Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil Melalui Intervensi Psikoedukasi Lastri. Penerbit NEM.
- Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–8. <file:///C:/Users/DELL/Downloads/25166-51553-1-SM.pdf>