

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL PADA
TRIMESTER PERTAMA HINGGA KETIGA DI PUSKESMAS
BANGETAYU**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Ajar Skripsi



Disusun Oleh :

LENNY NUR RISWANTI

NIM.22020121140170

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Lenny Nur Riswanti

NIM : 22020121140170

Fakultas/ Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Trimester Pertama hingga Ketiga di Puskesmas Bangetayu

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 28 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Lenny Nur Riswanti

NIM. 22020121140170

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Lenny Nur Riswanti
Tempat/Tanggal Lahir : 22020121140170
Alamat Rumah : Klenggotan RT.02/RW.03, Srimulyo, Piyungan,
Bantul, Yogyakarta 55792
No. Telp : 081334628468
Email : lennysuliswanti@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Trimester Pertama hingga Ketiga di Puskesmas Bangetayu” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 28 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Lenny Nur Riswanti

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER PERTAMA HINGGA KETIGA DI KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lenny Nur Riswanti

NIM : 22020121140170

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,

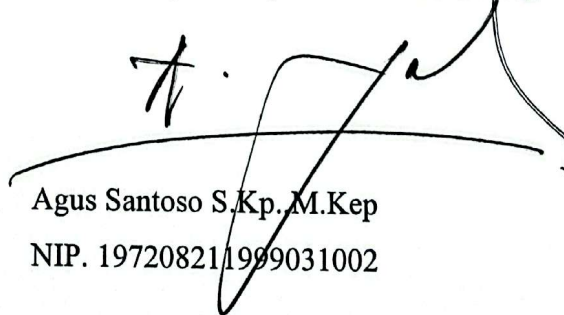


Ns.Innez Karunia Mustikarani M.Kep

NIP. 198902252024062001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso S.Kp. M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL PADA TRIMESTER PERTAMA HINGGA KETIGA DI PUSKESMAS BANGETAYU

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lenny Nur Riswanti

NIM : 22020121140170

Telah diuji pada 16 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep

NIP. 198404222014042001

Anggota Penguji,



Ns. Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kp. M.Sc

NIP. 198002222007102001

Pembimbing,



Ns. Innez Karunia Mustikarani M.Kep

NIP. 198902252024062001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp. Mat

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirahim, Alhamdulillahirabbil Al Amin, Jazallahu Anna Sayyidina Wa Maulana Muhammadin Salallahu Alaihi Wasalim Ajma'in Taslima Mahuwa Ahluh. Puji syukur kepada Allah Tabaraka Wa Ta'ala atas segala nikmat dan rahmat-Nya sehingga penulis mendapatkan kelancaran, kekuatan, inayah dan hidayah dalam merealisasikan penelitian dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Trimester Pertama hingga Ketiga di Puskesmas Bangetayu” Penyusunan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Kritik dan saran yang bersifat membangun selalu peneliti harapkan demi skripsi agar lebih baik yang nantinya akan memberikan banyak manfaat kepada banyak pihak. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah ikut turut membantu menyelesaikan pembuatan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan perlindungan kepada kita semua.

Semarang, 13 Januari 2025

Peneliti



Lenny Nur Riswanti

UCAPAN TERIMA KASIH

Asalamu'alaikum wr.wb

Alhamdulillahirrobbil'alamin, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Trimester Pertama hingga Ketiga di Puskesmas Bangetayu". Peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan yang tinggi kepada:

1. Dr.Anggorowati, S.Kp.,M.Kep.Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
3. Ibu Ns.Innez Karunia Mustikarani M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dan memberikan segala macam bantuan, arahan, masukan dan semangat kepada peneliti.
4. Ibu Ns.Devi Nurmalia, S.Kep.,M.Kep selaku dosen penguji I dan Ibu Ns. Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kp. M.Sc selaku selaku dosen penguji II yang ikut membantu dalam menyempurnakan penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Bapak tercinta, Ibu Nur Ain Rumatella dan Bapak Mahmudin Sigit Purwanto yang selalu memberi doa, motivasi, kerja keras dan kasih sayang sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan juga adikku Muhammad Firman Alghifarry dan Afiqa Rizkia Wulandhani.

6. Ibu Nur Sri Pujiati, An. Keb selaku bidan Puskesmas Bangetayu Semarang yang telah memberikan izin, arahan dan dukungan dalam penelitian ini.
7. Responden ibu hamil di Puskesmas Bangetayu Semarang yang telah membantu dalam penelitian ini.
8. Sahabat saya Arlista, Lauren, Cecil, Lia, Fitri, Sekar, Fidia, Rosinky, Putri, Rista, Adit, Rizky, Abdan, Nino, Dicky, Khozy, Reffa, dan kak Farid yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
9. Teman-teman mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro angkatan 2021.
10. Teman-teman satu kelompok bimbingan skripsi. Terima kasih untuk dukungan dan kerjasamanya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah terlibat dalam pembuatan laporan penelitian ini. Saya berharap semoga penelitian ini nantinya akan memberikan banyak manfaat kepada banyak pihak. Wassalamu'alaikum
wr.wb

Semarang, 13 Januari 2025

Peneliti



Lenny Nur Riswanti

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Tidur.....	8
2.1.1 Definisi Tidur.....	8
2.1.2 Fungsi Tidur.....	8
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	9
2.2.1 Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	9
2.2.2 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	10
2.2.3 Alat Ukur Kualitas Tidur.....	10
2.2.4 Perbedaan Kualitas Tidur	17

2.3 Konsep Kehamilan.....	18
2.3.1 Definisi Kehamilan.....	18
2.3.2 Kehamilan Trimester 1-3.....	18
2.3.3 Perubahan Fisiologis pada Kehamilan	19
2.3.4 Perubahan Psikologis pada Kehamilan	23
2.4 Kerangka Teoritis	24
2.5 Kerangka Konseptual	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	26
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.3 Besar Sampel.....	28
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	28
3.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	28
3.6 Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	32
3.7 Teknik Pengolahan dan Analisa Data.....	38
3.8 Etika Penelitian.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	44
4.1 Gambaran Umum Penelitian.....	44
4.2 Karakteristik Responden.....	44
4.3 Kualitas Tidur pada Ibu Hamil.....	45
4.3.1 Kualitas Tidur.....	45
4.3.2 Kualitas Tidur berdasarkan Sub Variabel.....	46
a. Kualitas Tidur Subjektif.....	46
b. Durasi Tidur.....	46
c. Latensi Tidur.....	46
d. Efisiensi Tidur.....	46
e. Gangguan Tidur.....	46
f. Penggunaan Obat Tidur.....	46

g. Disfungsi Siang Hari.....	46
4.4 Komponen Kualitas Tidur.....	47
BAB V PEMBAHASAN.....	51
5.1 Karakteristik Ibu Hamil di Puskesmas Bangetayu.....	51
5.1.1 Usia Ibu.....	51
5.2.2 Usia Kehamilan.....	52
5.3.3 Jumlah Kehamilan.....	53
5.2 Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Bangetayu	55
5.1.1 Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil.....	55
5.1.2 Kualitas Tidur Subjektif.....	56
5.1.3 Durasi Tidur.....	57
5.1.4 Latensi Tidur.....	58
5.1.5 Efisiensi Tidur.....	59
5.1.6 Gangguan Tidur.....	60
5.1.7 Penggunaan Obat Tidur.....	62
5.1.8 Disfungsi Siang Hari.....	63
BAB IV PENUTUP.....	65
6.1 Kesimpulan.....	65
6.2 Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Durasi Tidur Ibu Hamil Menurut para Ahli	9
2.	Durasi Tidur Normal Menurut Penelitian	10
3.	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	28
4.	Kuisisioner PSQI	33
5.	Coding Data Penelitian	38
6.	Skoring Kuesioner PSQI	39
7.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu, Usia Kehamilan, Jumlah Kehamilan pada Ibu Hamil di Puskesmas Bangetayu, Mei 2025 (n=83)	44
8.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Bangetayu, Mei 2025 (n=83)	45
9.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur berdasarkan Sub Variabel pada Ibu Hamil di Puskesmas Bangetayu, Mei 2025 (n=83)	46
10.	Distribusi Frekuensi Komponen Kualitas Tidur berdasarkan Kuisisioner PSQI pada Ibu Hamil di Puskesmas Bangetayu, Mei 2025 (n=83)	47

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori	24
2.	Kerangka Konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Keterangan	Halaman
1.	Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip	xviii
2.	Surat izin Pengambilan Data Awal dari Dinas Kesehatan Kota Semarang	xix
3.	Surat Izin Penelitian dari Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip	xx
4.	Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Semarang	xxi
5.	<i>Ethical Clearance</i>	xxii
6.	Lembar Perizinan Pemakaian Instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	xxiii
7.	Lembar Persetujuan menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	xxiv
8.	Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	xxvi
9.	Hasil Turnitin	xxix
10.	Hasil Analisa Penelitian	xxx
11.	Lembar Konsultasi	xlii
12.	Logbook Bimbingan Skripsi	xliv

DAFTAR SINGKATAN

No	Singkatan	Kepanjangan
1.	PSIK	Program Studi Ilmu Keperawatan
2.	UNDIP	Universitas Diponegoro
3.	WHO	<i>World Health Organization</i>
4.	NSF	<i>National Sleep Foundation</i>
5.	RLS	<i>Restless Legs Syndrome</i>
6.	PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
7.	HPHT	Hari Pertama Haid Terakhir
8.	FIGO	Federasi Ginekologi dan Obstetri Internasional
9.	USG	Ultrasonografi
10.	REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
11.	NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
12.	SWS	<i>slow wave sleep</i>
13.	Puskesmas	Pusat Kesehatan Masyarakat
14.	SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
15.	EC	<i>Ethical Clearance</i>

ABSTRAK

Lenny Nur Riswanti

Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Trimester Pertama hingga Ketiga di Puskesmas Bangetayu

xvii + 73 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

Kualitas tidur merupakan aspek penting selama kehamilan karena berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Perubahan fisik, psikologis, dan hormonal menyebabkan gangguan tidur yang bervariasi di setiap trimester. Namun, sebagian besar penelitian belum menggambarkan kualitas tidur ibu hamil secara komprehensif berdasarkan tiap trimester dan komponen PSQI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur ibu hamil pada trimester pertama hingga ketiga di Puskesmas Bangetayu. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan metode survei terhadap 83 ibu hamil yang terdiri dari 34 trimester pertama, 19 trimester kedua, dan 30 trimester ketiga. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup tujuh komponen kualitas tidur. Hasil menunjukkan bahwa 45 responden (54,2%) memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur baik paling banyak ditemukan pada trimester ketiga (60%), diikuti trimester pertama (52,9%) dan kedua (47,4%). Hasil ini menunjukkan kualitas tidur ibu hamil bervariasi pada tiap trimester kehamilan. Oleh karena itu, penting bagi ibu hamil untuk menjaga pola tidur yang baik selama kehamilan.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Ibu Hamil, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Daftar Pustaka : 79 (2017-2025)

Department of Nursing Science
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2025

ABSTRACT

Lenny Nur Riswanti

**Sleep Quality Among Pregnant Women in the First to Third Trimester at
Bangetayu Public Health Center**

xvii + 73 Pages + 10 Tables + 2 Figures + 12 Appendices

Sleep quality is an important aspect during pregnancy because it affects the health of the mother and fetus. Physical, psychological, and hormonal changes cause sleep disturbances that vary in each trimester. However, most studies have not comprehensively described the sleep quality of pregnant women based on each trimester and PSQI components. This study aims to determine the picture of the sleep quality of pregnant women in the first to third trimester at the Bangetayu Health Center. This study used a quantitative descriptive design with a survey method of 83 pregnant women consisting of 34 in the first trimester, 19 in the second trimester, and 30 in the third trimester. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire which includes seven components of sleep quality. The results showed that 45 respondents (54.2%) had good sleep quality. Good sleep quality was most commonly found in the third trimester (60%), followed by the first (52.9%) and second (47.4%) trimesters. These results indicate that the sleep quality of pregnant women varies in each trimester of pregnancy. Therefore, it is important for pregnant women to maintain good sleep patterns during pregnancy.

Keywords: Sleep Quality, Pregnant Women, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
References: 79 (2017–2025)