

PENGETAHUAN IBU PRIMIGRAVIDA TENTANG CARA MENGATASI SULIT TIDUR PADA TRIMESTER III DI KELURAHAN DAMAI KECAMATAN BINJAI UTARA

Nurjuliati Sianturi¹ Rini Marlina²

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/bb Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail:

sianturinurjuliati9@gmail.com riniimarlna09@gmail.com

ABSTRAK

Sulit tidur adalah keadaan ketika seseorang tidak mampu mempertahankan tidur atau tidak dapat tidur seperti yang diharapkan. Sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah yang di sebabkan kurang tidur. Hal tersebut terjadi tepat di permulaan kehamilan. Ini bisa berlanjut sampai trimester ketiga, yakni ketika perut besar sudah tidak memungkinkan berbaring nyaman di tempat tidur. Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi Pengetahuan Ibu Primigravida Tentang Cara Mengatasi sulit Tidur Pada Trimester III di Kel. Damai Kec. Binjai Utara. Tujuan Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan/memberi informasi pada ibu primigravida agar mendapatkan tidur yang nyaman dan diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan keterampilan yang berharga bagi peneliti sehingga dapat menerapkan pengalaman ilmiah dan informasi yang di perbolehkan sebagai sumber data bagi peneliti berikutnya juga dapat mengantisipasi masalah dan tantangan di bidang pelayanan kesehatan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Cara Mengatasi Sulit Tidur

ABSTRACT

Difficulty sleeping is a condition when a person is unable to maintain sleep or cannot sleep as expected. This causes an increase in blood pressure caused by lack of sleep. This happens right at the beginning of pregnancy. This can continue until the third trimester, when the large stomach no longer allows lying comfortably in bed. This research was to identify Primigravida Mothers' Knowledge about How to Overcome Difficulty Sleeping in the Third Trimester in Kel. Peace District. North Binjai. The aim of this research is that it is hoped that it can provide input/provide information to primigravida mothers so that they can get a comfortable sleep and it is hoped that it can provide valuable knowledge and skills for researchers so that they can apply scientific experience and information that is permitted as a data source for future researchers and can also anticipate problems and challenges in the field of health services.

Keywords: *Knowledge, How to Overcome Difficulty Sleeping*

PENDAHULUAN

Insomnia (sulit tidur) bukanlah suatu penyakit. Insomnia adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Rata-rata setiap orang pernah mengalami insomnia sekali dalam hidupnya. Insomnia tak hanya kondisi sulit tidur, tapi juga seluruh gangguan tidur, seperti sering terbangun saat tidur, sulit memulai tidur, hingga tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. (Widya G, 2010).

Istirahat dan tidur merupakan faktor penting bagi pemulihan kondisi tubuh setelah sehari penuh melakukan aktivitas. Tiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur. Jika

istirahat dan tidur tidak cukup, maka kemampuan untuk berkonsentrasi, berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari akan menurun dan meningkatkan iritabilitas. (Maulana, 2009).

Kehamilan adalah suatu keadaan, di mana janin yang di kandung didalam tubuh wanita, yang sebelumnya diawali dengan proses pembuahan, kemudian diakhiri dengan proses persalinan. (Yohana, 2011).

Setiap wanita yang hamil akan diikuti dengan perubahan fisik dan emosional yang kompleks, sehingga memerlukan adaptasi terhadap penyesuaian pola hidup dengan proses kehamilan yang terjadi. (Yohana, 2011).

Sehingga kebutuhan akan istirahat tidur berkang misalnya pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester ketiga. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih kembali. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya (Fania, 2010).

Kebutuhan fisik ibu hamil akan istirahat/tidur berhubungan dengan kebutuhan kalori pada masa kehamilan, mandi air hangat sebelum tidur, tidur dalam posisi miring ke kiri, letakkan beberapa bantal untuk menyangga, pada ibu hamil sebaiknya banyak menggunakan waktu luangnya untuk banyak istirahat atau tidur walau bukan tidur betulan hanya baringkan badan untuk memperbaiki sirkulasi darah, jangan bekerja terlalu capek atau berlebihan.(Yeyeh, 2009).

Insomnia dirasakan ketika kehamilan dini dan lanjut. Karena tekanan pada kandung kemih, pruritis, kekhawatiran, gerakan janin yang sering menendang, kram, heartburn. Mengingatkan kembali nasehat yang diberikan dokter, memastikan bahwa cara-cara sederhana untuk menanggulangi insomnia seperti mengubah suhu dan suasana kamar menjadi lebih sejuk dengan mengurangi sinar yang masuk atau mengurangi kegaduhan. Sebaiknya tidur miring ke kiri atau ke kanan dan beri ganjalan pada kaki, serta mandilah dengan air hangat sebelum tidur yang akan menjadikan ibu lebih santai dan mengantuk, dan merujukkan pasien kepada petugas psikolog jika diperlukan.(Yeyeh, 2009).

METODE

Pemilihan Responden

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh ibu primigravida trimester III di Kel. Damai Kec. Binjai Utara pada bulan Juni Tahun 2019.

Cara Pengumpulan Data

Penelitian dilaksanakan di Kel. Damai Kec. Binjai Utara

Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, maka Peneliti melakukan analisa data dengan memeriksa kembali semua kuesioner satu persatu yakni identitas dan data responden serta memastikan bahwa semua jawaban harus diisi sesuai dengan petunjuk. Kemudian mengklasifikasikan data dengan mentabulasi data yang telah terkumpul, dan dilakukan pengolahan data dengan menggunakan teknik manual.

Dari pengolahan data statistik deskriptif di dapat frekuensi dan persentase untuk mendeskripsikan data demografi dan pengetahuan ibu primigravida tentang sulit tidur pada trimester III.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data Demografi

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia Percentase (%)	Frekuensi
20-25 tahun	8
26-30 tahun	3
Total	11
	100

Dari tabel diatas menunjukkan hasil data demografi tentang pengetahuan ibu primigravida tentang cara mengatasi sulit tidur pada trimester III di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara, Dimana dari 11 orang responden telah dipilih menjadi subjek penelitian dengan karakteristik usia yang berusia 20-25 tahun sebanyak 8 orang (72,7%), dan berusia 26-30 tahun sebanyak 3 orang (27,3%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Percentase (%)
SD-SMP sederajat	3	27,3
SMA sederajat	6	54,5
Perguruan Tinggi	2	18,2
Total	11	100

Dari tabel diatas menunjukkan hasil data demografi tentang pengetahuan ibu primigravida tentang cara mengatasi sulit tidur pada trimester III di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara, Dimana dari 11 orang responden telah dipilih menjadi subjek penelitian dengan karakteristik tingkat pendidikan yang tamatan SD-SMP sederajat sebanyak 3 orang (27,3%) dan tamatan SMA sederajat sebanyak 6 orang (54,5%), dan tamatan Perguruan Tinggi sebanyak 2 orang (18,2%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Percentase (%)
PNS	2	18,2
Wiraswasta	2	18,2
Ibu Rumah Tangga	7	63,6
Total	11	100

Dari tabel diatas menunjukkan hasil data demografi tentang pengetahuan ibu primigravida tentang cara mengatasi sulit tidur pada trimester III di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara, Dimana dari 11 orang responden telah dipilih menjadi subjek penelitian dengan karakteristik pekerjaan yaitu PNS sebanyak 2 orang (18,2%), wiraswasta sebanyak 2 orang (18,2%) dan ibu rumah tangga sebanyak 7 orang (63,6%).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap 11 orang responden ibu primigravida di Kelurahan Damai Kecamatan Binjai Utara menggambarkan mayoritas responden sebanyak 6 orang (54,5%) berpengetahuan cukup, sebanyak 3 orang (27,3%) berpengetahuan baik, dan sebanyak 2 orang (18,2%) berpengetahuan kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- G, Widya. 2010. *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*.
Jogjakarta : Katahati.
- Maulana, Mirza. 2009. *Seluk Beluk Reproduksi Dan Kehamilan*. Jogjakarta : Garailmu
- Putri, Fania. 2010. *Buku Pintar Ibu Hamil*. Yogyakarta : Second Hope.
- Yeyeh, Ai dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Jakarta : CV. Trans Info Media

Yohana dkk. 2011. *Kehamilan & Persalinan*. Jakarta : Garda Media.