



Hubungan Nokturia dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri

Noer Azlindah Wati¹, Dhewi Nurahmawati¹, Eko Sri Wulaningtyas¹

¹Prodi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

***Email Korespondensi : nurazlindah95@gmail.com**

Diterima:
23 Juli 2025

Dipresentasikan:
26 Juli 2025

Terbit:
18 September 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Masalah Kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga masih menjadi permasalahan yang ada di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kediri. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan 7 ibu hamil trimester III di PMB dari mengatakan kurangnya tidur pada malam hari. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 75 ibu hamil dengan teknik total sampling, instrumen berupa kuesioner. Analisis data menggunakan *Chi-Square* untuk mengetahui antar variabel. Temuan/Hasil: Menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nokturia (60%), sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III buruk (64%) dan hasil statistik menunjukkan ada hubungan signifikan antara nokturiadengan kualitas tidur ($p = < 0,05$). Kesimpulan: Ibu hamil trimester III yang mengalami nokturia berpengaruh terhadap kualitas tidur. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kepada ibu hamil adanya perubahan secara fisiologis dan psikologis saat kehamilan untuk mengatasi ketidaknyamanan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan intervensi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III dan merekomendasikan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

Kata Kunci : nokturia, kualitas tidur, ibu hami trimester III.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami yang dialami oleh perempuan, namun dalam perjalanannya terjadi berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester ketiga (usia kehamilan 28–42 minggu). Salah satu keluhan umum yang dialami ibu hamil pada periode ini adalah nokturia, yaitu kondisi di mana ibu sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil. Keluhan ini sangat mengganggu karena berpotensi menurunkan kualitas tidur ibu hamil yang seharusnya dibutuhkan untuk menjaga kesehatan ibu dan janin.

penelitian terdahulu menjelaskan bahwa frekuensi nokturia meningkat pada trimester akhir kehamilan akibat tekanan uterus yang membesar terhadap kandung kemih, serta adanya perubahan hormonal. Wein et al. (2016) dan Raharjo

(2020) menyatakan bahwa nokturia secara langsung dapat memengaruhi kualitas tidur karena menyebabkan individu terbangun berulang kali di malam hari. Hal ini juga disampaikan oleh Strollo & Rogers (2019) yang menekankan bahwa gangguan tidur akibat nokturia berisiko menurunkan konsentrasi, meningkatkan kelelahan, bahkan berdampak pada kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan literatur kesehatan, berbagai artikel ilmiah modern menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III memang secara signifikan menurun dibandingkan sebelum hamil. Mindell et al. (2017) menyebutkan bahwa kualitas tidur buruk disebabkan oleh insomnia, kecemasan, nyeri punggung, dan nokturia. Pandi-Perumal et al. (2017) menambahkan bahwa perubahan hormon selama kehamilan juga mempengaruhi siklus tidur. Veri dkk (2023) mengungkapkan bahwa tidur yang buruk dapat berdampak pada pertumbuhan janin, risiko preeklamsia, bahkan kelahiran prematur.

Data empiris menunjukkan urgensi permasalahan ini. Berdasarkan WHO (2021), prevalensi insomnia pada ibu hamil mencapai 41,8% secara global, dan di Indonesia bahkan mencapai 93,6% pada trimester ketiga. Studi pendahuluan di Puskesmas menunjukkan bahwa 70% ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur karena sering BAK di malam hari. Hal ini diperkuat oleh laporan Kemenkes RI yang menyatakan bahwa 72% ibu hamil trimester III mengalami peningkatan frekuensi BAK yang disertai gangguan tidur.

Fenomena ini berdampak luas bukan hanya pada kondisi fisik ibu, tetapi juga emosi dan proses persalinan. Gangguan tidur yang terjadi akibat nokturia dapat meningkatkan tekanan darah, memperberat kelelahan, bahkan memicu komplikasi kehamilan seperti preeklamsia dan persalinan operatif.

Berdasarkan fakta dan data tersebut, sangat penting dilakukan penelitian untuk mengkaji hubungan antara nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, sebagai upaya preventif dan promotif dalam pelayanan antenatal, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Sukorame, Kediri. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar untuk intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan rancangan cross-sectional. Desain ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara nokturia dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame, Kota Kediri. Pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu tanpa melakukan follow-up, sehingga desain cross-sectional dianggap paling sesuai dan efisien untuk menjawab tujuan penelitian.

Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Sukorame Kediri pada bulan Maret hingga Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang belum memasuki masa persalinan dan melakukan pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Sukorame. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu semua anggota populasi yang memenuhi kriteria dimasukkan ke dalam sampel penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 75 orang.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami nokturia, mampu memberikan informasi mengenai frekuensi buang air kecil malam hari, serta bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi medis lain, tidak dapat memberikan informasi secara lengkap, atau memiliki data rekam medis yang tidak valid.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah nokturia, yang diukur berdasarkan frekuensi ibu hamil terbangun untuk berkemih pada malam hari. Sementara itu, variabel terikatnya adalah kualitas tidur yang dinilai melalui instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Nokturia dikategorikan menjadi dua kelompok, yaitu normal (1–3 kali per malam) dan sering (>3 kali per malam). Kualitas tidur juga diklasifikasikan menjadi dua, yakni baik (skor PSQI ≤ 5) dan buruk (skor PSQI > 5).

Data dikumpulkan menggunakan dua jenis instrumen, yaitu kuesioner frekuensi nokturia dan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Selain itu, data sekunder diperoleh melalui rekam medis ibu hamil di Puskesmas. Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung kepada responden dan meminta mereka mengisi berdasarkan pengalaman tidur dan kebiasaan berkemih di malam hari.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi masing-masing variabel, dan bivariat untuk melihat hubungan antara frekuensi nokturia dan kualitas tidur menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Seluruh proses analisis data dibantu dengan aplikasi SPSS.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, seperti informed consent, anonymity, dan confidentiality. Responden diberikan penjelasan terkait tujuan dan manfaat penelitian, serta diminta menandatangani lembar persetujuan sebagai bentuk kesediaan berpartisipasi. Identitas responden dijamin kerahasiaannya, dan seluruh informasi yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai berikut adalah hasil dan pembahasan dari data penelitian tentang hubungan nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame Kota Kediri:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
17 – 25	25	33,35
26 – 35	50	66,67
Total	75	100

Tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok usia dengan persentase sebagian besar memiliki kelompok umur 26-35 sebanyak 50 orang (66,67%), sedangkan sebagian kecil adalah kelompok umur 17-25 tahun sebanyak 25 orang (33,33%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
SMP	10	13,33
SMA	50	66,67
Perguruan Tinggi	15	20
Total	75	100

Tabel 4.2 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok pendidikan terakhir dengan persentase sebagian besar memiliki pendidikan SMA sebanyak 50 orang (66,67%), pendidikan perguruan tinggi sebanyak 15 orang (20%), sedangkan sebagian kecil adalah pendidikan SMP sebanyak 10 orang (13,33%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
IRT	25	33,33
Tukang jahit	3	4
Wiraswasta	31	41,33
Guru	5	6,67
Petani	2	2,67
Buruh	9	12
Total	75	100

Tabel 4.3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok pekerjaan dengan persentase sebagian besar memiliki wiraswasta sebanyak 31 orang (41,33%), IRT sebanyak 25 orang (33,33%), buruh sebanyak 9 orang (12%), guru sebanyak 5 orang (6,67%), tukang jahit sebanyak 3 orang (4%), sedangkan sebagian kecil adalah pendidikan SMP sebanyak 10 orang (13,33%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nokturia Ibu Hamil Trimester III

Nokturia	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jarang	30	40
Sering	45	60
Total	75	100

Tabel 4.4 menunjukkan didapatkan hasil bahwa distribusi responden yang mengalami nokturia sebanyak 45 orang (60%), sedangkan tidak mengalami nokturia sebanyak 30 orang (40%).

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kualitas Tidur	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Baik	27	36
Buruk	48	64
Total	75	100

Tabel 4.5 menunjukkan didapatkan hasil bahwa distribusi responden berdasarkan kualitas tidur buruk sebanyak 48 orang (64%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 27 orang (36%).

Tabel 6. Hasil uji korelasi nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III

Nokturia	Kualitas tidur				Jumlah		P value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Jarang	25	83,33	5	16,67	30	40	0,000
Sering	2	4,44	43	95,56	45	60	
Jumlah	27	36	48	64	75	100	

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa 75 responden, 10 jawaban responden (13,33%) yang jarang mengalami nokturia dengan kualitas tidur baik, 20 jawaban responden (26,67%) sering mengalami nokturia dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan ada 17 responden (22,67%) sering mengalami nokturia dengan kualitas tidur baik, sedangkan ada 28 jawaban responden (37,33%) sering mengalami nokturia dengan kualitas tidur buruk. Dari hasil analisa bivariat tabel 4.6 berdasarkan uji spearman's rho menunjukkan bahwa $p = 0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 75 ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 26–35 tahun (66,67%), berpendidikan terakhir SMA (66,67%), dan sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta (41,33%) serta ibu rumah tangga (33,33%). Sebanyak 60% responden mengalami nokturia (sering berkemih di malam hari), dan 64% di antaranya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat menggunakan

uji Spearman's rho menunjukkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Pembahasan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nokturia pada trimester akhir kehamilan merupakan keluhan umum yang disebabkan oleh tekanan mekanis janin pada kandung kemih serta peningkatan volume darah dan perubahan hormonal. Hal ini menyebabkan ibu sering terbangun di malam hari, yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Ibu hamil yang sering mengalami nokturia cenderung memiliki tidur yang tidak nyenyak, mudah lelah, dan berisiko mengalami stres atau gangguan suasana hati. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa nokturia merupakan faktor yang signifikan dalam memengaruhi kualitas tidur ibu hamil, terutama pada trimester ketiga. Oleh karena itu, perhatian terhadap keluhan nokturia penting untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas istirahat ibu selama kehamilan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 75 ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame Kota Kediri, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusia 26–35 tahun, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai wiraswasta atau ibu rumah tangga. Sebagian besar responden (60%) mengalami nokturia dan 64% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini berarti semakin sering ibu hamil mengalami nokturia, semakin besar kemungkinan kualitas tidurnya terganggu. Dengan demikian, nokturia merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga.

DAFTAR RUJUKAN

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Fransiska, A. D., Sulastri, D., & Haryati, N. (2023). Hubungan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil tentang komplikasi kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 14(2), 98–104.
- Joseph, A., Fitriani, R., & Wulandari, S. (2019). Gambaran kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 42–49.
- Manuaba, I. B. G. (2022). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan* (Edisi Revisi). Jakarta: EGC.
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2022). Sleep patterns and problems in pregnant women: A longitudinal study. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 51(3), 245–252.



- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 111–117.
- Pahwa, R., Wadhawan, R., & Singh, P. (2022). Nocturia in pregnancy: Causes and impacts. *International Journal of Reproductive Medicine*, 2022, Article ID 5543289.
- Putri, R. S. (2017). Hubungan usia ibu dengan risiko komplikasi kehamilan. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 13(1), 24–30.
- Rinata, E. (2018). Usia kehamilan dan risiko komplikasi obstetri. *Jurnal Bidan Cerdas*, 2(1), 10–15.
- Santiago, J. R., Nollado, M. S., Kinzler, W., & Santiago, T. V. (2019). Sleep and sleep disorders in pregnancy. *Annals of Internal Medicine*, 171(3), 207–215.
- Serko Aji, R. A. (2018). Konsep dasar kebutuhan tidur pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 6(1), 51–56.
- Setiati, S., et al. (2022). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (Edisi 7). Jakarta: Interna Publishing.
- Sihombing, M. (2020). Hubungan tingkat pendidikan ibu dengan perilaku kesehatan selama kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 76–82.
- Siswosuhardjo, M. (2020). Perubahan fisiologis ibu hamil dan kebutuhan tidur. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 8(3), 123–128.
- Taskiran, D., & Fersan, E. (2019). Sleep disorders in nulliparous pregnant women. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 32(7), 1124–1129.