



MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER 3 DENGAN *SLEEP ON SIDE* MENGGUNAKAN BUKLET

Dewi Andriani ¹⁾, Wardatus Sholihah^{2)*} Rosari Oktaviana M.²⁾

¹⁾ Prodi D3 Keperawatan, STIKES Adi Husada, Surabaya

²⁾ Prodi Profesi Ners, STIKES Adi Husada, Surabaya

*Penulis Korespondensi, E-mail : wardatussholihah4@gmail.com

Submitted: 10 September 2024, Revised: 17 Oktober 2024, Accepted: 21 Oktober 2024

ABSTRACT

Introduction & Aim: Pregnant women in the third trimester will experience physiological changes in the reproductive system as the gestational age increase, and are followed by psychological changes that each person feels differently. The increase in abdominal volume as pregnancy progresses causes discomfort until delivery approaches and can disrupt the quality of sleep. Sleep quality disorders experienced by pregnant women in the third trimester will cause a decrease in body resistance, thus risking the labor process and fetal health. Non-pharmacological treatment is the right choice to prevent side effects for the fetus. Sleep on side for pregnant women in the third trimester can reduce pressure on the inferior vena cava so that the fetus gets an optimal healthy blood supply. Education with booklet can help more easily understand and practice sleeping position on side. The aim of this activity is to help pregnant women in the third trimester to fulfill their sleep needs independently. **Method of Activity:** This activity is carried out on pregnant women in the 3rd trimester and assisted by community health workers in the RW 08 Sawahpulo, Ujung Village, Semampir District, Surabaya. **Results:** Showed an increase in the level of knowledge of pregnant women in trimesters 3rd with sleeping on side with good category of 100% (19 respondents). **Discussion:** Education sleep on side improving sleep quality in pregnant women in trimester 3rd using booklet received positive response from respondents, so that the knowledge and behavior of pregnant women increased in meeting sleep needs

Keywords: booklet, pregnant women in the third trimester, sleep on side.

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Ibu hamil trimester 3 akan mengalami perubahan fisiologis pada sistem reproduksi sejalan dengan bertambahnya usia kehamilan, dan diikuti pada perubahan psikologis yang setiap orang merasakan hal berbeda. Meningkatnya *volume abdomen* seiring bertambahnya usia kehamilan memberikan ketidaknyamanan hingga menjelang persalinan dapat mengganggu kualitas tidurnya. Gangguan kualitas tidur yang dialami oleh ibu hamil trimester 3 bila tidak ditangani akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh sehingga beresiko pada proses persalinan maupun kesehatan janin. Penanganan secara non farmakologis merupakan pilihan yang tepat mencegah efek samping bagi janin. Posisi tidur *sleep on side* ibu hamil trimester 3 dapat menurunkan terjadinya penekanan pada *vena cava inferior* sehingga janin memperoleh suplay darah yang sehat dan optimal. Memberikan edukasi melalui buklet dapat membantu dalam memahami dan mempraktekkan tahapan pengaturan posisi tidur *sleep on side*. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membantu ibu hamil trimester 3 dapat melakukan secara mandiri dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. **Metode Pelaksanaan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada ibu hamil trimester 3 serta dibantu oleh kader di wilayah RW 08 Sawahpulo Kelurahan Ujung, Kecamatan Semampir, Surabaya. **Hasil Kegiatan:** Menunjukkan peningkatan pengetahuan posisi tidur *sleep on side* pada ibu hamil trimester 3 dengan kategori baik sebanyak 100% (19 responden). **Diskusi:** Edukasi posisi tidur *sleep on side* dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 menggunakan media buklet mendapat respon positif sehingga pengetahuan responden meningkat dalam memenuhi kebutuhan tidur

Kata kunci: buklet, Ibu hamil trimester 3, *sleep on side*



1. PENDAHULUAN

Perubahan organ reproduksi terjadi sesuai dengan pertumbuhan janin dan dapat menimbulkan keluhan yang semakin dirasakan berat pada trimester 3. Sering buang air kecil, infeksi saluran kemih, inkontinensia urin, dan nokturia juga sering terjadi. Semua perubahan pada sistem ginjal akan kembali ke keadaan seperti sebelum kehamilan pada 4–6 minggu pascapersalinan (Bhatia & Chhabra, 2018). Perubahan fisiologis pada ibu hamil Trimester 3 ini dirasakan semakin meningkat menjelang persalinan yang dapat mempengaruhi pemenuhan kualitas tidur. Pada saat tidur fungsi organ tubuh akan melambat untuk memperbaiki setiap sel tubuh yang rusak, sehingga ibu hamil Trimester 3 yang mengalami gangguan kualitas tidur dapat menyebabkan kelelahan, emosi tidak stabil, dll (Prasadja, 2009).

Penelitian tentang kualitas tidur ibu hamil trimester 3 yang dilakukan di Jatinangor didapatkan 72,2% dari 54 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Ibu hamil mengalami gangguan tidur sebanyak 79% dan berdasarkan data 72% dari ibu hamil tersebut mengatakan terbangun dari tidurnya lebih sering pada malam hari. Kebutuhan tidur orang dewasa pada umumnya selama 7-8 jam dan pada ibu hamil hingga mencapai 10 jam setiap hari (Sukorini, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Yunita Y., Purnama Eka Sari, W., & Puspita, Y. (2024) di Puskesmas Cugung Lalang Bengkulu menunjukkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 kategori baik sebesar 42,4% dan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 kategori buruk sebesar 57,6%.

Periode kehamilan dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester III semakin dirasakan karena uterus semakin membesar sehingga sejajar dengan sternum, system kardiovaskuler pada *Vena Cava Inferior* mengalami penurunan aliran balik vena, serta dapat menekan diafragma yang menyebabkan pernapasan semakin memberat, dan menekan bagian bawah tubuh yaitu kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air besar (Hutahaean, 2013).

Perubahan fisiologi ini dapat menyebabkan ibu sering terbangun di malam hari dan kesulitan dalam memulai tidur sehingga ibu mengalami insomnia. Insomnia ini juga dapat terjadi dikarenakan kecemasan dan keluhan lain yang dirasakan ibu (Dewiani, 2017). Ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat mengakibatkan respon badan terhadap inflamasi buruk sehingga produksi sitokin berlebihan. Peningkatan sitokin akan menimbulkan gangguan arteri pada tulang punggung yang arahnya menuju plasenta, sehingga menimbulkan gangguan pada pembuluh darah dan beresiko terjadi persalinan prematur (Sukorini, 2017).

Posisi tidur *sleep on side* pada ibu hamil lebih dianjurkan miring ke kiri untuk mengurangi tekanan pada *Vena Cava Inferior* tulang punggung bagian depan sebagai arus balik darah ke jantung yang berasal dari bagian bawah tubuh, sehingga darah yang mengalir ke janin adalah banyak mengandung oksigen yang diperlukan oleh janin, fungsi ginjal membaik artinya system pembuangan cairan sisa lebih lancar sehingga



menurunkan resiko terjadinya *edema* pada ekstremitas tubuh, menurunkan terjadinya tekanan di tulang sacrum sehingga kebutuhan istirahat tidur ibu hamil Trimester 3 terpenuhi dan memberikan rasa nyaman (Dewiani, 2017). Pemenuhan kebutuhan tidur pada ibu hamil tergantung pada umur kehamilan. Selama hamil, apabila kualitas tidur ibu hamil trimester 3 tercukupi maka kondisi kesehatannya akan baik sebagai simpanan energi yang diperlukan pada proses persalinan. Namun, apabila kebutuhan tidur ibu hamil tidak terpenuhi, dapat berdampak negatif pada hubungan ibu dan bayi serta hubungan dengan pasangan. Selain itu, gangguan tidur pada trimester ketiga dikaitkan dengan peningkatan persepsi nyeri persalinan, persalinan yang lebih lama, dan peningkatan kelahiran secara pembedahan. Pasien dengan insomnia dapat mengalami kelahiran prematur, dan komplikasi kehamilan lainnya. Sehingga, dokter harus segera mengatasi gangguan tidur karena hal itu membuat ibu hamil berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti depresi pada akhir trimester ketiga atau setelah melahirkan (Hashami et al., 2016). Studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil didapatkan hasil sebagian besar kualitas tidur ibu kurang.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dengan cara pengaturan posisi tidur *sleep on side* menggunakan media buklet dilaksanakan pada 27 Juli 2024 di rumah salah satu ibu hamil yang berada di wilayah RT 02 RW 08 Sawahpulo, Kelurahan Ujung, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Sasaran penyuluhan adalah ibu hamil dengan jumlah responden sebanyak 19 orang. Kegiatan diawali persiapan berkoordinasi dengan kader untuk membantu menghadirkan ibu hamil diacara penyuluhan kesehatan. Kegiatan ini dimaksudkan agar ibu hamil kualitas tidurnya baik dengan pengaturan posisi tidur *sleep on Side* menggunakan panduan buklet yang memudahkan ibu hamil untuk melaksanakan secara mandiri yang dapat dilihat dan dibaca tata caranya di dalam buklet.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga 3 tahapan yaitu 1) Tahap pra kerja: sebelum pelaksanaan pengabdian masyarakat diawali dengan mengajukan survey awal ke RT 02 RW 08 yang dilaksanakan pada 01 Juli 2024, kemudian sasaran diminta mengisi kuesioner dalam bentuk google form yang dikirimkan melalui kader kesehatan di wilayah RT 02 RW 08 Sawahpulo, Kelurahan Ujung, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya. Waktu yang diperlukan untuk memperoleh data responden terkumpul dalam waktu 9 hari, kemudian edukasi kesehatan dilakukan pada tanggal 27 Juli 2024 dengan memberikan *booklet sleep on side* dan responden diminta mengisi kuesioner tentang pemenuhan istirahat tidur. 2) Tahap Kerja: penyaji menyampaikan materi tentang perubahan fisiologi dan psikologi ibu hamil trimester 3, permasalahan yang sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 diantaranya yaitu gangguan pemenuhan istirahat tidur dan *booklet sleep on side* (pengertian, manfaat, tata cara dan prosedur tindakan). Setelah materi diberikan dilanjutkan dengan diskusi tentang pemahaman materi yang diberikan, permasalahan yang sedang dan pernah dialami oleh responden. 3) Tahap Evaluasi: Evaluasi yang dilakukan penyaji dengan memberikan pertanyaan kepada responden tentang seputar materi yang diberikan dan tahapan melakukan posisi *sleep on side*, dimana responden diberi pertanyaan oleh penyaji tentang materi yang telah



disampaikan dan posisi tidur sleep on side dengan media booklet sehingga dapat dilakukan secara mandiri.



Gambar 1. Media edukasi *sleep on side* menggunakan booklet

3. HASIL KEGIATAN

1. Hasil Kegiatan edukasi *sleep on side*

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di salah satu rumah ibu hamil di wilayah RT 02 RW 08 Sawahpulo, Kelurahan Ujung, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1 Data Demografi Responden

No.	Kategori	Jumlah	
		Frekuensi(f)	Persentase(%)
1.	Usia (Tahun)		
	a. 20-25	6	21 %
	b. 26-30	7	26 %
	c. 31-35	9	53 %
	Jumlah	19	100 %
2.	Kehamilan Anak Ke		
	a. Satu	4	21 %
	b. Dua	12	63 %
	c. Tiga	3	16 %
	Jumlah	19	100 %
3.	Pekerjaan		
	a. Tidak Bekerja	9	47 %
	b. Bekerja	10	53 %
	Jumlah	19	100 %
4.	Cidera tulang		
	a. Ya	0	0 %



b. Tidak	19	100 %
Jumlah	19	100 %
5. Penyakit Kronis		
a. Ya	0	0 %
b. Tidak	19	100 %
Jumlah	19	100 %

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar usia responden 31-35 tahun (53%), dengan kehamilan anak terbanyak yaitu kehamilan ke 2 (63%). Mayoritas responden sebagai ibu yang bekerja 63% dan tidak memiliki riwayat cedera tulang dan penyakit kronis

Tabel 2 Distribusi Pengetahuan Responden Berdasarkan Evaluasi *pre-test* dan *post-test*

No.	Kategori	Pengetahuan			
		Pre Test		Post Test	
		Frekuensi	Persentase(%)	Frekuensi	Persentase(%)
1.	Baik	6	21	16	80,5
2.	Sedang	7	26	3	10,5
3.	Kurang	9	53	0	0
	Jumlah	19	100	19	100

Berdasarkan tabel 3 pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi sebagian besar berpengetahuan kurang yaitu 53% dan setelah diberikan edukasi mayoritas pengetahuan responden baik yaitu 80,5%.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan pada 27 Juli 2024 di rumah salah satu ibu hamil yang berada di wilayah RT 02 RW 08 Sawahpulo, Kelurahan Ujung, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya mendapatkan antusiasme baik dari masyarakat khususnya ibu hamil trimester 3. Beberapa responden mengajukan pertanyaan tentang tata cara dan prosedur tindakan posisi *sleep on side*.



Gambar 2. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan *sleep on side* pada ibu hamil trimester 3 menggunakan buklet



4. PEMBAHASAN

Kegiatan yang telah diselenggarakan pada tanggal 27 Juli 2024 di salah satu rumah warga ibu hamil RT 02 RW 08. Responden yang hadir sebanyak 19 responden. Pada saat penyuluhan, responden mengikuti dengan antusias, mengikuti peraturan sesuai dengan kontrak waktu sebelum edukasi dilakukan. Berdasarkan hasil dari penyuluhan tentang mendeteksi masalah pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu hamil trimester 3, sebagian besar responden sebelum diberikan materi oleh penyaji, responden kurang memahami perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester 3, pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu hamil dan cara memenuhi kebutuhan ibu hamil trimester 3 dengan posisi *sleep on side*. Setelah pemberian edukasi kesehatan, seluruh responden dapat memahami cara melakukan posisi tidur *sleep on side*.

Edukasi yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan menambah wawasan tentang pemenuhan kebutuhan istirahat tidur ibu hamil trimester 3 yang dapat dilakukan dengan melakukan pengaturan posisi *sleep on side*. Buklet yang diberikan berisi pengertian, tujuan dan tahapan cara melakukan posisi *sleep on side* dapat menjadi panduan bagi ibu untuk mempraktekkan secara mandiri. Evaluasi pada *post-test* yang diberikan dapat dijawab oleh responden sesuai dengan harapan dari penyaji. Berdasarkan data tabel 3, tingkat pengetahuan pada ibu hamil trimester 3 secara keseluruhan warga di RT 02 RW 08 dalam kategori baik sebanyak 80.5% (19 responden). Pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi kesehatan terhadap pengertian, perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester 3 dan cara memenuhi kebutuhan istirahat tidur. Pengetahuan ibu dapat dipengaruhi oleh faktor usia, dimana semakin bertambahnya usia, semakin meningkat pola pikir ibu dalam mempelajari hal yang baru (Nufra & Yusnita, 2021). Sehingga memudahkan dalam pemberian edukasi posisi *sleep on side*.

Pemberian edukasi posisi *sleep on side* dapat meningkatkan sirkulasi darah untuk janin karena dapat menurunkan tekanan pada vena cava inferior yang berfungsi dalam aliran darah, arus balik darah ke jantung (Anderson *et al.*, 2019). Pada saat diberikan booklet tentang posisi *sleep on side* mendapat respon yang sangat baik dan responden antusias saat melihat tata cara pengaturan posisi *sleep on side*, responden mampu memahami langkah-langkah pengaturan posisi *sleep on side* dan mampu menyebutkan dengan tepat tahapan yang harus dilakukan serta dapat menyimpulkan materi yang diterima. Pembagian buklet dalam upaya meningkatkan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada ibu hamil trimester 3 merupakan usaha mempermudah pemahaman dan meningkatkan motivasi ibu hamil trimester 3 dalam memenuhi kebutuhan istirahat tidur.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 dengan Posisi *Sleep On Side* Menggunakan Buklet”, sebagian besar ibu hamil trimester 3 memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya adalah menambahkan penelitian tentang pengetahuan tanda bahaya preeklamsia pada ibu hamil secara mandiri dan cakupan responden yang lebih luas serta tidak lupa memeriksakan perkembangan tekanan darah, sehingga meningkatkan kualitas hidup masyarakat.



Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada warga dan Kader di RT 02 RW 08 Sawahpulo, Kelurahan Ujung, Kecamatan Semampir, Kota Surabaya yang telah berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan yang diadakan oleh STIKES Adi Husada dan terimakasih kepada segenap mahasiswa STIKES Adi Husada yang telah terlibat secara aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, N. H., Gordon, A., Li, M., Cronin, R. S., Thompson, J. M. D., Raynes-Greenow, C. H., ... McCowan, L. M. E. (2019). Association of supine going-to-sleep position in late pregnancy with reduced birth weight: a secondary analysis of an individual participant data meta-analysis. *JAMA Network Open*, 2(10). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.12614>
- Bhatia, P., & Chhabra, S. (2018). Physiological and anatomical changes of pregnancy: Implications for anaesthesia. *Indian journal of anaesthesia*, 62(9), 651–657. https://doi.org/10.4103/ija.IJA_458_18
- Cronin, R. S., Thompson, J. M. D., Taylor, R. S., Wilson, J., Falloon, K. F., Skelton, S., ... McCowan, L. M. E. (2021). Modification of maternal late pregnancy sleep position: A survey evaluation of a New Zealand public health campaign. *BMJ Open*, 11(5), 3–5. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-047681>
- Dewiani, C. (2017). Upaya pemenuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil trimester III. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (2016). Insomnia during pregnancy: Diagnosis and Rational Interventions. *Pakistan journal of medical sciences*, 32(4), 1030–1037. <https://doi.org/10.12669/pjms.324.10421>
- Humphries, A., Mirjalili, S. A., Tarr, G. P., Thompson, J. M. D., & Stone, P. (2019). The effect of supine positioning on maternal hemodynamics during late pregnancy. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 32(23), 3923–3930. <https://doi.org/10.1080/14767058.2018.1478958>
- Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani, & Jawiah. (2014). Pengaruh yoga kehamilan terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.35906/vom.v9i1.91>
- Nufra, Y. A., & Yusnita, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil dengan Kehamilan Risiko Tinggi (4T) di BPM Desita, S. SiT Desa Pulo Ara Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen Tahun 2021. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(1), 427-438.
- O'Brien, L. M. (2016). sleep-disordered breathing in pregnancy. *Current Sleep Medicine Reports*, 2(4), 183–190. <https://doi.org/10.1007/s40675-016-0059-7>



- Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2011). Poor sleep quality is associated with preterm birth. *Sleep*, 34(11), 1493–1498. <https://doi.org/10.5665/sleep.1384>
- Prasadj, A. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Bandung: Hikmah.
- Soma-Pillay, P., Nelson-Piercy, C., Tolppanen, H., & Mebazaa, A. (2016). Physiological changes in pregnancy. *Cardiovascular Journal of Africa*, 27(2), 89–94. <https://doi.org/10.5830/CVJA-2016-021>
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Warland, J., Dorrian, J., Kember, A. J., Phillips, C., Borazjani, A., Morrison, J. L., & O'Brien, L. M. (2018). Modifying maternal sleep position in late pregnancy through positional therapy: A feasibility study. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(8), 1387–1397. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7280>