

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan diri menjadi salah satu isu psikologis utama terkait kondisi emosional seseorang. Penyebabnya beragam, mulai pengaruh internal individu, keturunan, faktor lingkungan, hingga masalah kesehatan fisik. Kecemasan diri yang pada dasarnya memiliki definisi sama seperti kecemasan umum lainnya, tetapi fokus utamanya lebih ke faktor internal individu. Gejala kecemasan diri umumnya meliputi respons fisiologis yang meningkat, perasaan tidak nyaman, serta kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal negatif yang mungkin terjadi.¹ Data dari Kemenkes RI (2008) menyebutkan bahwa jumlah ibu hamil di Indonesia mencapai 373 juta orang dan sebanyak 107 juta diantaranya mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan.² Berdasarkan laporan WHO (2010), sekitar 5% perempuan yang tidak hamil mengalami gangguan kecemasan. Angka ini naik menjadi 8-10% selama masa kehamilan dan meningkat lagi hingga 13% mendekati waktu persalinan.³

Kecemasan diri pada ibu hamil dapat dipicu oleh berbagai faktor, meliputi perubahan hormon selama kehamilan, kekhawatiran akan kesehatan bayi, perasaan tidak siap menjadi ibu, kebobolan hamil saat anak

¹Jeffrey S. Nevid, Spencer Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal di Dunia Yang Terus Berubah*, (Jakarta: Erlangga, 2014), 183.

²Eka Mustika Yanti dan Dwi Wirastri, *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III*, (Pekalongan: Penerbit NEM, 2022), 1.

³Pramita Sandy Ulya Imannura, Uki Retno Budhiastuti, dan Eti Poncorini, "The Effectiveness of Hypnobirthing in Reducing Anxiety Level During Delivery." *Journal of Maternal and Child Health* Vol .1, No. 3, (2016), 201.

masih usia menyusui, dan kurangnya dukungan dari pasangan maupun keluarga. Karakteristik ibu, seperti status pekerjaan, pendidikan, dan usia dapat berperan pada tingkat kecemasan diri yang dirasakan ibu hamil. Selain itu, pengalaman melahirkan, riwayat keguguran sebelumnya, kondisi menjelang persalinan juga berperan terhadap tingkat kecemasan diri yang dirasakan. Kondisi psikologis ibu yang cenderung sensitif, emosional dan laniil selama masa kehamilan membuat mereka rentan terpapar virus dan bakteri sehingga sangat mudah terserang berbagai penyakit, yang dapat berdampak terhadap kualitas tidur.⁴

Tidur malam hari termasuk kebutuhan dasar manusia yang penting bagi pemeliharaan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dengan mempertahankan kualitas maupun kuantitas tidur.⁵ Tidur yang berkualitas membantu seseorang merasa nyaman dan bahagia, serta berpengaruh positif pada aktifitas sehari-hari.⁶ Kebutuhan tidur setiap individu akan berbeda tergantung pada usia individu. Pedoman dari *American Academy of Sleep Medicine* (AASM) dan *Sleep Research Society* (SRS) menyatakan bahwa durasi tidur ideal bagi orang dewasa minimal 7 jam per malam guna mendukung kondisi tubuh yang prima. Sementara itu, *National Sleep Foundation* (NSF) memberi rekomendasi serupa, yakni 7-9 jam untuk usia dewasa dan 7-8 jam untuk lansia.⁷ Akan tetapi, temuan survei *Kurious-*

⁴Nining Mustika Ningrum, *Self Healing Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Kehamilan*, (Yogyakarta: Pustaka Panasea, 2023), 3.

⁵Sandy Diana Mardlatillah dan Nurjannah, "Konsep Tidur Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam". *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, Vol. 7, No. 1, (2023), 66.

⁶Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2022). Kemkes.go.id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1012/5-cara-meningkatkan-kualitas-tidurmu-agar-esok-pagi-lebih-bugar , diakses pada 6 Mei 2024.

⁷Ramar, Kannan et al. "Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement." *Journal of clinical sleep medicine* Vol. 17, No. 10, (2021), 2115.

Katadata Insight Center (KIC) pada pertengahan 2023 mengungkapkan bahwa kebanyakan masyarakat Indonesia hanya tidur 4-6 jam per hari, lebih singkat dari standar yang ditetapkan.⁸

Bagi ibu hamil, kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh pada proses tumbuh kembang janin secara optimal. Perubahan fisiologis dan psikologis sering kali menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur terutama pada saat trimester ketiga.⁹ Perubahan fisiologis tersebut berupa perubahan fisik, seperti mual muntah pada pagi hari, sering buang air kecil, kesulitan tidur, sesak nafas, nyeri punggung, kram kaki, *stretch mark*, bertambahnya berat badan, perut membuncit, dan pergerakan pada janin.¹⁰ Sedangkan perubahan psikologis selama kehamilan cenderung berubah-ubah, seperti ibu hamil yang terkadang merasa sedih, cemas, takut, marah, tersinggung, atau bahkan bahagia tanpa alasan yang jelas.¹¹ Data *National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa sekitar 78% ibu hamil di Amerika menghadapi masalah tidur, sementara 1,9% di antaranya jarang terbangun saat malam selama masa kehamilan.¹² Beberapa masalah tidur yang sering dijumpai pada ibu hamil, seperti sulit mendapatkan posisi nyaman, sering

⁸Cindy Mutia Annur, "Berapa Lama Durasi Tidur Orang Indonesia? Ini Hasil Surveinya." Katadata.co.id; Databooks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/08/18/berapa-lama-durasi-tidur-orang-indonesia-ini-hasil-surveinya>, diakses pada 6 Mei 2024.

⁹Sri Wahyuni, "Dukungan Suami, Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III" (Disertasi Doktor, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2018), 2.

¹⁰Nova Elok Mardiyana, dan Irma Maya Puspita, "Kelas Prenatal Yoga Sebagai Upaya Mengurangi Ketidaknyamanan pada Ibu Hamil". *Indonesia Berdaya* Vol. 4, No. 1 (2023), 305.

¹¹Arifah Nurul Basyiroh, dan Syifaul Lailiyah, Studi Literatur (Sistematic Review): Hubungan Dukungan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Terhadap Proses Persalinan, *Journal of Community Mental Health and Public Policy* Vol. 5, No. 1 (2022), 30.

¹²Fitra Yunanda, Sarma Lumbanraja, dan Ivansari Marsaulina Panjaitan, "Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa". *Miracle Journal* Vol. 2, No. 1 (2022), 130

buang air kecil di malam hari, susah tidur (insomnia), serta rasa khawatir berlebihan terhadap kondisi bayi. Kualitas tidur yang buruk dapat berisiko meningkatkan kemungkinan persalinan caesar, hipertensi, preeklamsia, serta kecemasan pasca melahirkan.¹³

Penelitian yang dilakukan Sri Wahyuni (2017) menunjukkan bahwa pada ibu hamil yang cemas, terdapat hubungan positif antara rasa cemas dan kualitas tidurnya. Semakin tinggi rasa cemas maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan bisa dijadikan prediktor kualitas tidur.¹⁴ Temuan terkini dari studi Wasis Purwo Wibowo dan Yudho Buwono (2024) mengungkapkan adanya perbedaan pada tingkat kecemasan ibu hamil ketika dikelompokkan menurut jenjang pendidikan. Berdasarkan temuan tersebut, ibu hamil yang menyelesaikan pendidikan formal lebih tinggi memperlihatkan gejala kecemasan yang lebih ringan jika dibandingkan dengan mereka yang berpendidikan lebih rendah.¹⁵

Dalam wawancara dengan ibu hamil berinisial LRI (30 tahun), ditemukan bahwa dirinya mengalami kesulitan tidur pada saat menghadapi situasi tertentu. Ia merasa tidurnya terganggu sebab posisi tidur kurang nyaman dan kelelahan karena pekerjaan. Selain itu, dirinya sering memikirkan suatu hal yang dapat mengganggu tidurnya pada malam hari, seperti kehamilannya kurang diterima di lingkungan sekitar, takut menjelang persalinan disebabkan mempunyai riwayat persalinan sesar pada

¹³Sri Wahyuni, Dukungan Suami, Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III, 2.

¹⁴Ibid, 9.

¹⁵Wasis Purwo Wibowo, dan Yudho Bawono, “Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan”, *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 5, No. 3, (2024), 7382.

kehamilan sebelumnya. Wawancara dengan ibu hamil berinisial IP (23 tahun) didapatkan fakta bahwa kecemasan dari dalam seperti hormon dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Selain itu, rasa cemas dan khawatir berlebihan akan kesehatan janin serta kemungkinan persalinan Caesar atau prematur sebab berat bayi dalam kandungan belum ideal.

Studi ini bertujuan untuk mengetahui korelasi potensial antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Pemilihan lokasi penelitian di Kecamatan Gampengrejo dilatarbelakangi oleh catatan kesehatan masyarakat setempat, khususnya angka kematian ibu yang terjadi secara berkesinambungan dalam kurun 2018-2020, dengan update terakhir pada 2023. Pernyataan tersebut terdapat pada laporan Profil Kesehatan Kabupaten Kediri periode 2018-2023 berdasarkan pembagian wilayah kecamatan dan unit puskesmas.¹⁶ Atas dasar inilah, peneliti bermaksud mengumpulkan bukti ilmiah mengenai keterkaitan faktor psikologis atau kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah Kecamatan Gampengrejo, Kabupaten Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Berapa tingkat kecemasan diri pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo?
2. Berapa tingkat kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo?

¹⁶Profil Kesehatan – Dinkes Kabupaten Kediri. (2023). [Kedirikab.go.id](https://dinkes.kedirikab.go.id/profil-kesehatan/).
<https://dinkes.kedirikab.go.id/profil-kesehatan/>

3. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo?

C. Tujuan Penelitian

Setelah masalah penelitian dirumuskan, tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan diri pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo.
2. Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan diri dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Kecamatan Gampengrejo.

D. Manfaat Penelitian

Studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi signifikan bagi berbagai pihak, terutama akademisi dan responden yang terlibat. Adapun beberapa manfaat positif yang dapat diperoleh dari pelaksanaan penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Dalam konteks teoritis, studi ini berpotensi untuk memberikan pemahaman lebih tentang psikologi ibu hamil. Selain itu, temuan ini dapat berkontribusi pada pengembangan konsep teoritis yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kecemasan diri dan kualitas tidur ibu hamil. Hal ini dapat membuka pintu yang berharga bagi analisis masa depan di bidang penelitian untuk lebih berkonsentrasi pada kekhasan ini.

2. Manfaat praktis

a. Bagi ibu hamil

Hasil studi ini dapat menjadi acuan dalam merefleksikan diri dan mengkaji dampak dari kecemasan berlebih pada kualitas tidur. Dengan demikian, penelitian ini mendorong ibu hamil untuk lebih memperhatikan keseimbangan antara kecemasan dengan kualitas tidur.

b. Bagi Keluarga

Sebagai informasi bagi keluarga agar dapat mendukung ibu hamil dalam mengatasi kecemasannya dengan memberikan ketenangan dan ketentraman.

c. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat merancang intervensi atau program yang bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan diri ibu hamil. Dengan pemahaman tentang mengenai tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur, peneliti dapat mengembangkan strategi dalam mengelola stress ibu hamil agar dapat menurunkan tingkat kecemasan diri dan meninggikan kualitas tidur yang baik.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini dikembangkan dengan mempertimbangkan berbagai studi terdahulu terkait kecemasan diri dan kualitas tidur, dimana literatur tersebut berfungsi sebagai bahan komparasi dan acuan teoritis. Sehingga, adanya temuan terdahulu diharapkan dapat membantu penelitian yang akan peneliti lakukan.

(1) Jurnal karya Sri Wahyuni (2018) berjudul “Dukungan Suami, Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” mengkaji mengenai hubungan antara faktor psikologis (kecemasan) dan dukungan sosial (peran suami) dengan kualitas tidur responden di wilayah kerja Puskesmas Juwiring, Klaten. Menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian tersebut menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara variabel-variabel yang diteliti pada kelompok ibu hamil trimester ketiga, sebesar 0,073 atau 7,3%.¹⁷

Terdapat kesesuaian dalam pemilihan variabel penelitian antara studi sebelumnya dengan investigasi saat ini, khususnya dalam penggunaan kecemasan (X2) sebagai variabel independen dan kualitas tidur (Y) sebagai variabel dependen. Aspek pembeda utama terletak pada karakteristik subjek penelitian. Jika studi sebelumnya berfokus pada ibu hamil trimester akhir di Klaten, maka penelitian ini mengambil sampel dari populasi ibu hamil di wilayah Gampengrejo.

(2) Jurnal karya Wasis Purwo Wibowo dan Yudho Bawono (2024) berjudul “Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau dari Tingkat Pendidikan” mengkaji mengenai perbedaan kecemasan ibu hamil berdasarkan latar belakang pendidikan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain cross-sectional di RSIA dr. Hikmah Sari Bangkalan. Temuan studi mengungkapkan adanya perbedaan signifikan di mana kelompok ibu dengan pendidikan

¹⁷Sri Wahyuni, “Dukungan Suami, Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” (Disertasi Doktor, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2018), 10.

formal lebih tinggi menunjukkan gejala kecemasan yang lebih ringan dibandingkan kelompok berpendidikan lebih rendah.¹⁸

Kesamaan mendasar terletak pada karakteristik subjek penelitian yang sama-sama memfokuskan pada populasi ibu hamil. Adapun perbedaan utama terdapat pada lokasi penelitian; studi sebelumnya dilaksanakan di wilayah Bangkalan (Madura), sedangkan penelitian saat ini akan mengambil setting di Kecamatan Gampengrejo, Kabupaten Kediri.

- (3) Jurnal karya Devi Irvina Larasati (2022) berjudul “Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (Fomo) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau” bertujuan menganalisis hubungan antara FoMO dan kualitas tidur mahasiswa. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan responden dari kalangan mahasiswa UIN Suska Riau. Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan terbalik yang signifikan antara tingkat FoMO (ketakutan terlewat informasi) dengan kualitas istirahat mahasiswa, dengan kontribusi efektif sebesar 11%.¹⁹

Variabel terikat kualitas tidur adalah variabel yang sama yang digunakan dalam penelitian yang akan datang. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian, di mana penelitian yang disebutkan melibatkan mahasiswa, sementara penelitian penulis akan berfokus pada ibu hamil. Perbedaan berikutnya pada wilayah penelitian, penelitian

¹⁸Wasis Purwo Wibowo, dan Yudho Bawono, Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan Ditinjau Dari Tingkat Pendidikan, *Jurnal Kesehatan Tambusai* Vol. 5, No. 3, (2024), 7382.

¹⁹Devi Irvina Larasati, “Hubungan Antara Fear Of Missing Out (Fomo) dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau”, (skripsi sarjana, fakultas psikologi, 2022), 59.

sebelumnya melakukan di daerah Riau, sedangkan peneliti akan melakukan di Kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri.

- (4) Jurnal karya Febriani Nurul Rochmah (2022) berjudul “Hubungan antara *Burnout* dengan Kualitas Tidur pada Dosen Universitas Negeri Padang” bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat *burnout* dan kualitas tidur pada staf pengajar di Universitas Negeri Padang. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlokasi di Wilayah Padang, Sumatera Barat. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan timbal balik antara sindrom kelelahan emosional (*burnout*) dengan gangguan pola tidur pada staf pengajar Universitas Negeri Padang. Temuan mengungkapkan bahwa peningkatan tingkat *burnout* berkaitan secara proporsional dengan penurunan kualitas istirahat malam para dosen.²⁰

Variabel bebas kualitas tidur adalah variabel yang sama yang digunakan dalam penelitian yang akan datang. Sedangkan perbedaannya terdapat pada subjek penelitian, di mana penelitian yang disebutkan melibatkan dosen, sementara penelitian penulis akan berfokus pada ibu hamil. Perbedaan lainnya pada wilayah penelitian, penelitian sebelumnya dilakukan di Padang, sedangkan peneliti akan melakukan penelitian di Kecamatan Gampengrejo, Kabupaten Kediri.

- (5) Jurnal karya Alya Maajid Ramadita, Intaglia Harsanti dan Ati Harmoni (2023) berjudul “Pengaruh Stress Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” bertujuan untuk mengetahui

²⁰Febriani Nurul Rochmah, dan Nurmin, "Hubungan antara *burnout* dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang." *Jurnal Riset Psikologi* Vol. 5, No. 3, (2022) 57.

bagaimana stress akademik berdampak pada kualitas tidur siswa pada tahun tertentu. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kriteria subjek yakni Mahasiswa tahun terakhir yang sedang menyelesaikan skripsinya, minimal semester 7. Studi ini menemukan bahwa 29,4% mahasiswa di tahun terakhir memiliki kualitas tidur yang buruk akibat stres akademik, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.²¹

Variabel bebas kualitas tidur adalah variabel yang sama yang digunakan dalam penelitian yang akan datang. Sedangkan perbedaannya pada subjek penelitian, di mana penelitian yang disebutkan melibatkan mahasiswa, sementara penelitian penulis akan berfokus pada ibu hamil.

F. Definisi Operasional

1. Kecemasan diri adalah kondisi emosional melibatkan perasaan khawatir, tegang dan takut yang muncul dari dalam diri terkait perubahan atau tantangan yang dialami selama kehamilan.
2. Kualitas tidur adalah suatu kondisi kompleks yang mencakup berbagai aspek baik kuantitatif maupun subjektif dari pengalaman tidur seorang ibu selama masa kehamilannya.

²¹ Alya Maajid Ramadita, Intaglia Harsanti, dan Ati Harmoni. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Arjwa: Jurnal Psikologi* 2.4 (2024): 212.