



## Hubungan Stres Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Trisemester Iii Di Ruang Bersalin Vk Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan

### The Relationship Between Stress And Family Support With Insomnia In Third Trimester Pregnant Women In The Delivery Room Of Hasanuddin Damrah Regional General Hospital, South Bengkulu Regency

Eprizal Novsa Windi<sup>1)</sup>, Murwati<sup>2)</sup>, Kartika Murya Ningrum<sup>3)</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author:  
[eprizal@gmail.com](mailto:eprizal@gmail.com)

#### ARTICLE HISTORY

Received [22 September 2025]

Revised [11 Januari 2026]

Accepted [14 Januari 2026]

#### Kata Kunci :

Stres, Dukungan Keluarga,  
Kejadian Insomnia.

#### Keywords :

Stress, Family Support,  
Insomnia Incident.

This is an open access  
 article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)  
 license



#### ABSTRAK

Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting bagi seorang ibu. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), insomnia menjadi salah satu masalah gangguan tidur yang menyerang wanita hamil di seluruh dunia yaitu sekitar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia sekitar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, serta Eropa 25,1% (Mardalena & Susanti, 2022). Di Indonesia sekitar 64% Wanita hamil mengalami gangguan tidur, 42% mengalami sleep apnea, 65% melakukan bedah Caesar dan sebanyak 42% mengalami preeklamsi. Tujuan penelitian diketahuinya Hubungan Stres Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025. Jenis penelitian adalah analitik dengan rancangan penelitian cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor – faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung dari Januari sampai dengan April tahun 2025 di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan yaitu sebanyak 40 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025. Saran penelitian ini dapat dibuat bahan pembelajaran, sumber informasi bagi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan mengenai stres dan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil.

#### ABSTRACT

Pregnancy is a very important life experience for a mother. Based on the World Health Organization (WHO) report, insomnia is one of the problems of sleep disorders that attack pregnant women around the world, which is around 41.8%. The prevalence of insomnia in pregnant women in Asia is around 48.2%, Africa 57.1%, America 24.1%, and Europe 25.1% (Mardalena & Susanti, 2022). In Indonesia, around 64% of pregnant women experience sleep disorders, 42% experience sleep apnea, 65% do caesarean section and 42% experience preeclampsia. The purpose of the study was known to the relationship of stress and family support with the incidence of insomnia in pregnant women in Trisemester III in the delivery room VK Hasanuddin Hospital Damrah South Bengkulu Regency in 2025. The population referred to in this study was all pregnant women visiting from January to April 2025 in the VK Hasuddin Damrah Hospital in the South Bengkulu Regency, which was 40 pregnant women. The sampling technique in this study was total sampling. The results of this study showed that there was a stressful relationship with the incidence of insomnia in pregnant women in the third trimester in the delivery room of Hasanuddin Hospital Damrah, South Bengkulu Regency in 2025. pregnant.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah pengalaman hidup yang sangat penting bagi seorang ibu. Kehamilan diawali dengan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan implantasi, bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan umumnya akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan. Kehamilan dibagi dalam tiga trimester, dimana

trimester pertama berlangsung sampai 12 minggu, trimester kedua berlangsung dari minggu ke 13 sampai minggu ke 27, trimester ketiga berlangsung dari minggu ke 28 sampai minggu ke 40 (WHO, 2021). Selama trimester ketiga kehamilan ibu mengalami berbagai perubahan pada tubuhnya, baik perubahan fisiologis, psikologis, maupun sosial. Ibu hamil akan mengalami peningkatan tingkat ketidaknyamanan seiring bertambahnya usia kehamilan, salah satunya adalah pola tidur yang terganggu akibat perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur akan mengalami penurunan pada kualitas tidur. Demi kesehatan ibu dan janin, ibu hamil perlu mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas. Kualitas tidur pada ibu hamil sangat penting untuk kesehatan ibu dan janin. Adapun sebuah penelitian memperkirakan terjadinya gangguan tidur pada wanita hamil pada 46-78%, dengan kualitas tidur menurun menjelang trimester ketiga. Hampir 80% wanita hamil insomnia pada trimester ketiga kehamilan. Menurut literatur, kejadian insomnia pada populasi wanita hamil Polandia diperkirakan 25-40%, sementara tingkat gangguan tidur secara keseluruhan pada 84,2%-90,5% (Smyka et al., 2020). Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), insomnia menjadi salah satu masalah gangguan tidur yang menyerang wanita hamil di seluruh dunia yaitu sekitar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia sekitar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, serta Eropa 25,1% (Mardalena & Susanti, 2022). Di Indonesia sekitar 64% Wanita hamil mengalami gangguan tidur, 42% mengalami sleep apnea, 65% melakukan bedah Caesar dan sebanyak 42% mengalami preeklamsi (Mukhlisah dkk, 2023). Penyebab gangguan tidur ibu hamil karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Banyak faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil. Perubahan fisiologis normal selama kehamilan seperti peningkatan ukuran uterus dan ketidaknyamanan fisik, serta peningkatan hormon progesteron berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil trimester III. Progesteron yang meningkat mempunyai efek melemaskan otot, termasuk kandung kemih. Akibatnya, dalam tidur pun bisa terganggu oleh dorongan untuk kencing di malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64% (Ismiyati dkk, 2020).

Gangguan tidur banyak dialami pada ibu hamil terutama pada usia ke hamilan trimester III. Wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur atau insomnia. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur ibu hamil. Kesulitan tidur pula dapat menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Kesulitan tidur ini dikarenakan perut ibu semakin membesar sehingga ibu sulit untuk mendapatkan posisi yang nyaman dan perasaan cemas ibu menjelang persalinan serta keluhan sering BAK(3). Kualitas tidur buruk pada ibu hamil dapat menyebabkan ibu hamil mengalami kehamilan risiko tinggi, seperti gangguan pertumbuhan janin dan depresi postpartum (Rahmasita SA, dkk, 2021). Stres pada kehamilan berpotensi menimbulkan dampak morbiditas selama hamil. Komplikasi yang timbul diakibatkan stres prenatal seperti: persalinan preterm yang disebabkan plasenta meningkatkan produksi hormon pelepas kortikotropin (CRH) dan progesteron pada keadaan stres. Selain itu pada awal kehamilan stres dan penurunan progesteron dapat menyebabkan abortus, progesteron yang bersifat menenangkan dan memperlambat motilitas lambung sebagai pencetus terjadinya hiperemesis gravidarum hingga Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR).

## LANDASAN TEORI

### Kehamilan

Kehamilan adalah masa yang dimulai dari permulaan hingga masuknya embrio. Lama kehamilan pada umumnya adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan di bagi menjadi 3 semester yaitu, trimester pertama kehamilan yang dimulai sejak minggu ke 0-14, kehamilan trimester kedua dimulai paada minggu ke 14-28, dan kehamilan trimester ketiga dimulai pada minggu ke 28-42. Kehamilan merupakan suatu siklus alami bagi seorang wanita, mulai dari kelahiran hingga pengenalan bayi (Pesak dkk., 2023).

### Konsep Insomnia

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur, kesulitan menjaga pola tidur dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk yang dialami individu. Insomnia akut terjadi kurang dari 4 minggu dan dapat dikaitkan dengan penyebab yang spesifik, sedangkan insomnia kronis terjadi kurang lebih selama 6 bulan dan tidak mudah ditemukan penyebabnya (Sawitri, 2020).



Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitaanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya (Huda, 2020).

### Konsep Stres

Stres adalah respon tubuh bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban kehidupan yang ditandai dengan keluhan somatik (gejala fisik) dan disertai keluhan psikis. Stres merupakan sindrom spesifik yang terdiri dari perubahan tidak tentu dalam sistem biologis tubuh. Stres dapat berupa kejadian yang mengancam pada kondisi fisik, psikis, dan kesejahteraan spiritual dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi (Murharyati *et al.*, 2021).

### Konsep Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga adalah segala bentuk perilaku dan sikap yang diberikan secara positif kepada keluarga kepada salah satu anggota keluarga yang sakit yaitu anggota keluarga yang sedang mengalami masalah kesehatan. Dukungan keluarga ialah usaha dari anggota keluarga baik materi alat maupun moril dalam bentuk saran, motivasi, bantuan yang nyata dan informasi. Dukungan keluarga dapat memperbesar penghargaan terhadap diri sendiri, mendukung semua orang membentuk kekuatan keluarga, berpotensi sebagai cara untuk pencegahan pertama untuk setiap keluarga dalam mengatasi hambatan di kehidupan sehari-hari (Hayati, 2021).

## METODE PENELITIAN

### Analisis Univariat

Analisis ini bertujuan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel baik variabel dependen maupun variabel independen. Data-data tersebut ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi untuk mengetahui table dan proporsi dengan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Proporsi atau jumlah persentase

F = Jumlah responden setiap kategori

N = Jumlah sampel

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah teknik analisa yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2020). Analisis bivariat adalah analisis yang digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dependen dengan independen secara bersamaan. Dilakukan dengan uji statistik *Chi square* ( $\chi^2$ ), dengan derajat kepercayaan 95% dan nilai signifikan ( $p$ ) 0,05. Data dianalisa menggunakan komputer dengan program SPSS. Dasar pengambilan hipotesis penelitian berdasarkan pada tingkat signifikan ( $p$ ), yaitu :

1. Jika nilai  $p \text{ value} > 0,05$  berarti  $H_0$  diterima. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel independen dengan dependen.
2. Jika nilai  $p \text{ value} < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Menunjukkan bahwa adanya hubungan antara variabel independen dengan dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini untuk melihat gambaran Stres, Dukungan Keluarga Dan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025. Hasil analisis univariat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi frekuensi stress pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

No	Stres	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Sedang	18	45,0
2	Ringan	13	32,5
3	Tidak Stres	9	22,5
	Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian responden 18 (45,0%) mengalami stress sedang.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi dukungan keluarga pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

No	Dukungan Keluarga	Frekuensi(f)	Persentase (%)
	Kurang	16	40,0
	Cukup	17	42,5
	Baik	7	17,5
	Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian responden 17 (42,5%) memiliki dukungan keluarga cukup.

**Tabel 3 Distribusi frekuensi kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

No	Kejadian Insomnia	Frekuensi(f)	Persentase (%)
1	Tidak Insomnia	27	67,5
2	Insomnia Ringan	13	32,5
	Total	40	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 27 (67,5%) tidak mengalami kejadian insomnia

### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan stres dan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK RSUD Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025. Uji statistik yang dipergunakan adalah *chi-square* dengan derajat kemaknaan ( $\alpha$ ) sebesar 5%. Hasil analisis bivariat secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4 Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

Stres	Kejadian Insomnia				Jumlah		$\chi^2$	p value
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		f	%		
	f	%	f	%				
Sedang	16	88,9	2	11,1	18	100	7,039	0,030
Ringan	7	53,8	6	46,2	13	100		
Tidak Stres	4	44,4	5	55,6	9	100		
Total	27	67,5	13	32,5	40	100		

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 18 responden yang mengalami stress sedang ada 16 (88,9%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia dan 2 (11,1%) responden yang mengalami insomnia ringan. Dari 13 responden yang mengalami stress ringan ada 7 (53,8%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia dan 6 (46,2%) responden yang mengalami insomnia ringan. Dari 9 responden yang mengalami tidak stress ada 4 (44,4%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia dan 5 (55,6%) responden yang mengalami insomnia ringan.

Hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025, dilihat dengan

menggunakan uji *Chi-Square (Person Chy Square)* didapat nilai sebesar 7,039 dengan nilai  $p=0,030$ , karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025.

**Tabel 5 Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

Dukungan Keluarga	Kejadian Insomnia				Jumlah		$\chi^2$	p value
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan					
	f	%	f	%	f	%		
Kurang	9	56,3	7	43,8	16	100	6,193	0,045
Cukup	15	88,2	2	11,8	17	100		
Baik	3	42,9	4	57,1	7	100		
Total	27	67,5	13	32,5	40	100		

Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 16 responden yang memiliki dukungan keluarga kurang ada 9 (56,3%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia dan 7 (43,8%) responden yang mengalami insomnia ringan. Dari 17 responden yang memiliki dukungan keluarga cukup ada 15 (88,2%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia dan 2 (11,8%) responden yang mengalami insomnia ringan. Dari 7 responden yang memiliki dukungan keluarga baik ada 3 (42,9%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia dan 4 (57,1%) responden yang mengalami insomnia ringan.

Hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Person Chy Square)* didapat nilai sebesar 6,193 dengan nilai  $p=0,045$ , karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025.

## Pembahasan

### Analisis Univariat

#### Distribusi frekuensi stress pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden 18 (45,0%) mengalami stress sedang. Hal ini disebabkan karena responden sulit masuk tidur, atau kesulitan mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu, sehingga menimbulkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai fungsi sosial, pekerjaan ataupun fungsi-fungsi kehidupan lainnya.

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik, stres membutuhkan coping dan adaptasi. Stress adalah kondisi dinamis dengan rasa tegang dan cemas pada individu atau kumpulan individu dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan respon yang dihadapkan dengan kesempatan dan pembatas yang diinginkan dengan ditandai oleh ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap kondisi mental dan fisik. Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan sumber daya sistem biologi, psikologis dan sosial dari seseorang (Yosep, 2020).

#### Distribusi frekuensi dukungan keluarga pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden 17 (42,5%) memiliki dukungan keluarga cukup. Hal ini disebabkan karena keluarga responden cukup memberikan perhatian terhadap responden, dengan memberikan dukungan informasional dan memberikan saran atau nasehat kepada responden.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap klien. Keluarga juga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dengan bantuan jika diperlukan. Berbagai proses dan fungsi keluarga mempengaruhi psikodinamika interaksi keluarga pada semua usia. Kebutuhan psikologi anggota keluarga oleh anggota keluarga yang lain. Pada

keluarga ibu hamil, orang lain yang dekat sering kali mengisi fungsi afektif tersebut, terutama jika anggota keluarga ibu hamil tersebut tinggal seorang diri. Bagian dari dukungan sosial adalah cinta dan kasih sayang, harus dilihat secara terpisah sebagai bagian dari asuhan dan perhatian dalam fungsi afektif keluarga. Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat (Setiadi, 2022).

### **Distribusi frekuensi kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 27 (67,5%) tidak mengalami kejadian insomnia. Hal ini disebabkan karena responden tidak mengalami ngantuk pada malam hari, terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali.

Menurut Respir dari Irawan, (2020) Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupi kebutuhan tidurnya yang baik.

### **Analisis Bivariat**

#### **Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025**

Tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 18 responden yang mengalami stress sedang ada 16 (88,9%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia. Hal ini disebabkan karena responden tidak pernah terganggu dengan masalah, sehingga pikiran saya bisa tenang dan lebih focus pada aktifitas atau kegiatan utama. Dari 13 responden yang mengalami stress ringan ada 7 (53,8%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia. Hal ini disebabkan karena responden tidak pernah terganggu dengan masalah, sehingga pikiran saya bisa tenang dan lebih focus pada aktifitas atau kegiatan utama. Dari 9 responden yang mengalami tidak stress ada 5 (55,6%) responden yang mengalami insomnia ringan. Hal ini disebabkan karena responden susah tidur kembali apabila sudah terbangun pada malam hari.

Menurut Priskusanti et al, (2022) Stres pada ibu hamil dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal seperti perubahan hormon selama kehamilan membuat ibu hamil merasakan cemas, sedih, dan depresi sedangkan faktor eksternal seperti tekanan ditempat kerja, masalah keuangan, dan masalah dalam keluarga.

Dalam peneliti tersebut menjelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami stres dapat mengalami insomnia. Stres yang dialami ibu hamil disebabkan karena nyeri punggung dikarenakan kehamilan yang semakin membesar sehingga membuat ibu mengalami insomnia. Stres juga dipengaruhi oleh banyaknya tuntutan yang ditanggung oleh ibu seperti mengasuh anak, jumlah pendapatan keluarga yang berkurang, jadwal pekerjaan ibu yang padat sehingga ibu mudah mengalami stres dan mengalami insomnia.

Hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Person Chy Square)* didapat nilai sebesar 7,039 dengan nilai  $p=0,030$ , karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025.

Makna ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025 adalah dengan responden tidak mengalami stress, maka semakin kecil kemungkinan responden mengalami kejadian insomnia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nurwany et al.(2022) didapatkan hasil sebanyak 5,3% ibu hamil mengalami stress sedang dan sebanyak 60,7% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk. Dari hasil analisa data didapatkan nilai p value 0,000 yang berarti  $<0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dengan demikian terdapat nilai yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur buruk pada ibu hamil. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wungouw dan Lolong(2017), di dapatkan dari 68 responden dengan stres dan mengalami insomnia berat sebanyak 12 responden (63,2%), yang mengalami insomnia ringan sebanyak 25 responden (78,1%) dan kejadian stress dan tidak menderita insomnia berjumlah 7 responden (41,2%). Dari hasil analisa data didapatkan nilai p value 0,036 yang berarti  $<0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima, sehingga dengan demikian terdapat nilai yang bermakna antara stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil.



## Hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025

Tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 16 responden yang memiliki dukungan keluarga kurang ada 9 (56,3%) responden yang tidak mengalami kejadian insomnia. Hal ini disebabkan karena responden tidak pernah terganggu dengan masalah, sehingga pikiran saya bisa tenang dan lebih focus pada aktifitas atau kegiatan utama. Dari 17 responden yang memiliki dukungan keluarga cukup ada 2 (11,8%) responden yang mengalami insomnia ringan. Hal ini disebabkan karena responden merasa gelisa dan tidak tenang pada saat tidur malam hari. Dari 7 responden yang memiliki dukungan keluarga baik ada 4 (57,1%) responden yang mengalami insomnia ringan. Hal ini disebabkan karena responden susah tidur kembali kalau sudah terbangun pada saat malam hari.

Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap klien. Keluarga juga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dengan bantuan jika diperlukan. Berbagai proses dan fungsi keluarga mempengaruhi psikodinamika interaksi keluarga pada semua usia. Kebutuhan psikologi anggota keluarga oleh anggota keluarga yang lain. Pada keluarga ibu hamil, orang lain yang dekat sering kali mengisi fungsi afektif tersebut, terutama jika anggota keluarga ibu hamil tersebut tinggal seorang diri. Bagian dari dukungan sosial adalah cinta dan kasih sayang, harus dilihat secara terpisah sebagai bagian dari asuhan dan perhatian dalam fungsi afektif keluarga. Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat (Setiadi, 2022).

Hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025, dilihat dengan menggunakan uji *Chi-Square (Person Chy Square)* didapat nilai sebesar 6,193 dengan nilai  $p=0,045$ , karena nilai  $p<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025.

Makna ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025 adalah semakin baik dukungan keluarga, maka semakin kecil kemungkinan responden mengalami kejadian insomnia. Penelitian sebelumnya oleh Nasruddin dan Wulandari (2021) menunjukkan bahwa dukungan keluarga dapat mengurangi kejadian insomnia ibu hamil hingga 50%. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mendapatkan dukungan dari keluarga cenderung memiliki kejadian insomnia yang lebih rendah. Selain itu, penelitian oleh Ananda (2024) juga mencatat bahwa kurangnya dukungan emosional dari pasangan dapat menyebabkan peningkatan kejadian insomnia pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental ibu selama kehamilan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden 18 (45,0%) mengalami stress sedang.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden 17 (42,5%) memiliki dukungan keluarga cukup.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih sebagian responden 27 (67,5%) tidak mengalami kejadian insomnia
4. Ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025.
5. Ada hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trisemester III di Ruang Bersalin VK Rsud Hasanuddin Damrah Kabupaten Bengkulu Selatan tahun 2025.

### Saran

1. Manfaat Teoritis  
Penelitian ini dapat dibuat bahan pembelajaran, sumber informasi bagi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan mengenai stres dan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada ibu hamil.
2. Manfaat Praktis
  - a) Bagi Pelayan Kesehatan dan Instansi terkait.

- Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan saat memberikan pelayanan dan menjadi dasar pembuatan program khusus untuk ibu hamil yang mengalami masalah insomnia di
- b) Bagi Ibu Hamil  
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk menambah wawasan atau ilmu pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya memenuhi kebutuhan tidur yang berkualitas dalam kehamilan.
  - c) Bagi Penelitian Lain  
Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi atau acuan sumber data untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi nebulisasi dan teknik farmakologi dalam meningkatkan nilai saturasi oksigen dan frekuensi nafas pada pasien asma anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1-7.
- Arfiyanti, Nisa Annisa ; Widyawati, Melyana Nurul ; Kurnianingsih. (2022). *Deteksi Dini Kecemasan Ibu Hamil : Calm Pregnancy* Penerbit : Pustaka Rumah C1nta; Jawa Tengah.
- Azizah Rahmah Wijaya. (2023). *Gambaran Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gamping li Tahun 2023* .
- Freike , S. N Lumy, S. S. M. K. , et al. (2023). *Bunga Rampai Kebidanan Koplimerter Media Pusaka INDO* (Arfiyad Sukmadi (ed)). PT Pustaka Media INDO.
- Irfan Anshory, Martina Ekacahyaningtyas. (2023). *NR. THE EFFECT OF WUDHU THERAPY ON SLEEP QUALITY FOR THIRD\_TRIMESTER PREGNANT WOMAN*. 2023;3-5
- Iswandari, N. N., Murwati, M., & Handayani, T. S. (2023). Hubungan Usia Dan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu Tentang Seksualitas Dalam Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talang Rimbo Lama Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2023. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 2(4), 743-752.
- Herlina, E., HANDAYANI, T. S., & SITUMORANG, R. B. (2023). Hubungan Karakteristik Dan Pengetahuan Ibu Dengan Perawatan Luka Perineum Di Klinik Pratama Citra Adinda Kabupaten Musi Rawas Tahun 2023. *Journal Of Midwifery*, 11(2), 227-235.
- Ismiyati, A. And Faruq, Z. H. (2020). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III*, *Puinovakesmas*, 1(2), pp. 70-77. doi: 10.29238/puinova.v1i2.890.
- Meihartati T, Iswara I.(2021). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap kualitas Tidur Ibu Hamil*. *J Med Karya Ilm Kesehat*. 2021.
- Mufidah, W & Rahmawati, M. (2022), 'Musik relaksasi suara alam terhadap penurunan perilaku agresif anak', *Golden Childhood Education Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 47-63.
- Rahmasita SA, Mahardika A, Jumsa MR.(2021). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram*. *Smart Soc Empower J*. 2021;1(3):81.
- Rahmasita, SA., Agustine M., Muhammad Rizkinov J. (2021). "Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga di Puskesmas Tanjung Karang Mataram". *Smart Society Empowerment Journal*. 1 (3): 81-90
- Ratna. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Paopale Daya 1 Kabupaten Sampang*. *Jounal Seajom*. 2021;3(2):1-10.
- Ratna. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Paopale Daya 1 Kabupaten Sampang*. *Repository Stikes Ngudia Husada Madura*. 2021.
- Rumah Sakit Hasanuddin Damrah. (2024). *Profil Rumah Sakit Hasanuddin Damrah Tahun 2024*. Bengkulu:
- Smyka, M. et al. (2020). *Sleep problems in pregnancy a cross- sectional study in over 7000 pregnant women in Poland*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), pp. 1-8. doi: 10.3390/ijerph17155306.
- WHO. (2020). *Maternal mortality: evidence brief*. World Health Organization.
- WHO. (2021). *Ethical standards and procedures for research with human beings*. <https://www.who.int/teams/health-ethics-governance/governance/research>