

GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS IBRAHIM ADJIE KOTA BANDUNG

**Dinda Septia Nugraha
211FK03029**

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Kehamilan merupakan masa penuh perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk selama kehamilan berisiko menyebabkan komplikasi seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan kelahiran prematur. Faktor seperti usia ibu, trimester kehamilan, dan perubahan berat badan turut mempengaruhi kualitas tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menggambarkan karakteristik dan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu 130 ibu hamil dengan sampel sebanyak 98 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan lembar observasi. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berusia 20–35 tahun (80,6%) dan hampir setengah ibu hamil berada pada trimester ketiga (45,9%). Setengah ibu hamil sebanyak 55,1% mengalami kenaikan berat badan yang tidak sesuai dengan rekomendasi IOM. Sebagian besar ibu hamil sebanyak 60,2% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar ibu hamil berada pada usia tidak berisiko, kualitas tidur buruk tetap umum terjadi. Penting bagi tenaga kesehatan untuk memantau perubahan tidur selama kehamilan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesehatan ibu dan janin.

Kata kunci: Karakteristik, Kehamilan, Kualitas Tidur

***A DESCRIPTIVE STUDY OF MATERNAL CHARACTERISTICS
AND SLEEP QUALITY AMONG PREGNANT WOMEN
AT IBRAHIM ADJIE HEALTH CENTER
BANDUNG CITY***

**Dinda Septia Nugraha
211FK03029**

*Department Of Nursing, Faculty Of Nursing
Universitas Bhakti Kencana*

ABSTRACT

Pregnancy is a period marked by significant physiological and psychological changes that can affect the sleep quality of pregnant women. Poor sleep quality during pregnancy carries risks of complications such as hypertension, gestational diabetes, and preterm birth. Factors such as maternal age, gestational trimester, and weight gain during pregnancy may influence sleep quality. The aim of this study was to describe the characteristics and sleep quality of pregnant women at Ibrahim Adjie Community Health Center, Bandung. This research employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach. The study population consisted of 130 pregnant women, with a sample of 98 respondents selected using purposive sampling based on specific inclusion and exclusion criteria. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and an observation sheet. The results showed that most pregnant women were aged 20–35 years (80.6%), and nearly half were in the third trimester (45.9%). More than half (55.1%) experienced weight gain that did not meet the Institute of Medicine (IOM) recommendations. A majority of respondents (60.2%) had poor sleep quality. These findings indicate that although most pregnant women were within the non-risk age range, poor sleep quality remained common. It is essential for healthcare providers to monitor sleep changes during pregnancy as part of efforts to improve maternal and fetal health.

Keywords: *Characteristics, pregnancy, sleep quality*