

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN INSOMNIA PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
HUTAIMBARU KOTA PADANGSIDIMPUAN
TAHUN 2024**

¹Yuni Feprina, ²Yesi Omelika Niapina, ³Hariawan Ramadhan ⁴Guslaini Purnama Intan Pan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral
Email: yuninasution6286@gmail.com
No HP : 082276177000

ABSTRAK

Istirahat dan tidur merupakan faktor pemulihan kondisi tubuh setelah sehari penuh melakukan aktivitas, setiap individu membutuhkan jumlah berbeda untuk tidur. Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil adalah karena adanya perubahan fisik yang terjadi di tiap trimester. Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sebanyak 78 % ibu hamil trimester III mengalami insomnia. Kualitas tidur ibu hamil yang baik akan menentukan kesehatan janinya, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dapat menyebabkan stress ringan sehingga akan terjadi peningkatan denyut jantung janin, tetapi stress yang tergolong berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada ibu hamil di di Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. Jenis penelitian yang digunakan dengan metode dekriptif menggunakan data primer, dengan 40 ibu hamil. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh umur $0,003 < 0,05$, paritas $0,005 < 0,05$, kecemasan $0,000 < 0,05$ dengan kejadian Insomnia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan pengetahuan untuk lebih memahami tentang faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada ibu hamil.

Kata Kunci : Umur, paritas, kecemasan, kejadian insomnia

ABSTRACT

Rest and sleep are factors in restoring the body's condition after a full day activity, each individual needs a different amount of sleep. One of the conditions that causes sleep disorders in pregnant women is due to physical changes that occur in each trimester. In Indonesia, it is estimated that every year as many as 78% of third trimester pregnant women experience insomnia. The good quality of a pregnant woman's sleep will determine the health of her fetus. Pregnant women who experience sleep disturbances during pregnancy can cause mild stress resulting in an increase in the fetus' heart rate, but stress that is classified as severe and prolonged will make the fetus hyperactive. The aim of this research is to determine the factors that influence the occurrence of insomnia in pregnant women at the Hutaimbaru Community Health Center, Padangsidempuan City. The type of research used was a descriptive method using primary data, with 40 pregnant women. The results of this study show that there is an influence of age $0.003 < 0.05$, parity $0.005 < 0.05$, anxiety $0.000 < 0.05$ on the incidence of insomnia. It is hoped that the results of this research can be used as information and knowledge to better understand the factors that influence the incidence of insomnia in pregnant women.

Keywords: Age, parity, anxiety, incidence of insomnia

A. PENDAHULUAN

Masa kehamilan hampir semua wanita hamil mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tidur yang optimal. Hal tersebut terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami ibu hamil. Seiring dengan bertambahnya usia kehamilan keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil. Keluhan-keluhan yang timbul seperti nyeri punggung, susah bernafas, tidur kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pergelangan kaki membengkak, kram pada kaki dan masih banyak keluhan-keluhan yang lain (Iwan, 2020).

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil, yaitu perubahan fisik maupun psikologis karena adanya pertumbuhan dan perkembangan alat reproduksi dan janin. Perubahan fisik yang terjadi pada wanita hamil selama kehamilan diantaranya berupa mulai membesarnya payudara, perut dan juga panggul, berat badan bertambah, kaki dan tangan membesar, terlihat lemah dan tubuh tampak lesu (Susanti, 2018).

Pada trimester tiga, perubahan fisik yang meningkat seperti kondisi perut yang semakin besar mengakibatkan wanita hamil susah bergerak, cepat lelah dan cemas sehingga menyebabkan suasana emosi susah untuk diatur dan menjadi lebih sensitif (Wasisto, 2017). Membesarnya uterus memengaruhi jumlah kebutuhan waktu dari tidur, hal ini di karenakan wanita hamil tidak bisa mendapatkan posisi yang menurutnya nyaman dan penyebab lain terjadinya insomnia pada wanita hamil yaitu karena adanya perubahan psikis akibat perubahan hormone yang dialaminya (Tiran, 2017).

Menurut data dari WHO (*world health organization*) Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita hamil trimester III lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan dengan ibu hamil trimester I, yaitu 97,3% Wanita hamil trimester tiga selalu

terbangun dimalam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam (WHO, 2020).

Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sebanyak 78 % ibu hamil trimester III mengalami insomnia (SDKI, 2019). Sumatera Utara melaporkan adanya inkejadian insomnia pada ibu hamil trimester III yaitu sekitar 54% (Profil Kesehatan Sumatera Utara, 2019). Prevalensi kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III masih tinggi yaitu sekitar 57% (Profil Kesehatan Kota Padangsidempuan, 2023). Sedangkan di Puskesmas Hutaimbaru ibu hamil trimester III yang mengalami insomnia yaitu sebesar 67% (profil Kesehatan Puskesmas Padangsidempuan, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Dheska (2018) yang berjudul Analisis faktor dominan yang mempengaruhi kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan dengan kejadian insomnia ($0,166 > 0,05$), ada hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kejadian insomnia ($0,006 < 0,05$), ada hubungan keikutsertaan senam hamil dengan kejadian insomnia. tidak ada hubungan lingkungan fisik dengan kejadian insomnia ($0,847 > 0,05$).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti, Hasil studi didapatkan data bahwa jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 42 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil trimester III. 5 ibu hamil diantara mereka mengalami insomnia, dimana ibu hamil hanya memenuhi kebutuhan tidurnya sekitar 3 jam/hari, hal tersebut dikarenakan pada malam hari ibu hamil selalu bangun karena ingin buang air kecil, merasakan nyeri bagian

punggung, nyeri pada ulu hati dan merasa kurang nyaman dengan kondisi fisiknya. 3 ibu hamil mengatakan cemas memikirkan proses persalinannya sehingga tidurnya kurang maksimal. Sedangkan 2 ibu hamil lainnya mengatakan tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada Ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2024.

B. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan dan menggunakan *Total Sampling*.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan. Penelitian dilakukan waktu mulai Februari - September tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan sebanyak 40 orang. Sampel adalah objek yang telah diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik total populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yaitu sebanyak 40 orang.

Jenis data ada 2 yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang diperoleh sendiri dengan memberikan kuesioner responden. Data primer ini meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, Gravidita pengetahuan. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari tempat penelitian, yaitu data ibu hamil yang diperoleh dari klinik bidan Sahara kota Padangsidempuan.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara :Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Dimana kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai suatu masalah atau bidang yang akan diteliti mengenai Faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Hutaimbaru tahun 2024.

Pengolahan data dengan cara *Editing* adalah wawancara yang dikumpulkan melalui kuesioner disunting terlebih dahulu. Jika masih ada data yang tidak lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang, maka kuesioner tersebut dikeluarkan; *Coding* adalah instrument berupa kolom-kolom untuk merekam data secara manual, lembaran berisi nomor responden dan nomor pertanyaan; *Scoring* adalah mengisi kolom-kolom lembar kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan; *Tabulating* adalah membuat tabel-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.

a. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Dari Hasil Penelitian yang dilakukan Mengenai Faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas Hutaimbaru tahun 2024, dengan jumlah responden 40 orang. Kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Tentang Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidempuan Tahun 2024

Kriteria	F	(%)
Insomnia	24	62,5
Tidak Insomnia	16	37,5
Total	40	100
Variabel	F	(%)
Umur		
Beresiko	19	47,5
Tidak Beresiko	21	52,5
Pendidikan		
SD	14	35,0
SLTP	7	17,5
SLTA	17	42,5
Sarjana	2	5,0
Pekerjaan		
IRT	20	50,0
PNS	17	42,5
Wiraswasta	3	7,5
Paritas		
Primipara	22	55,0
Multipara	18	45,0
Total	40	100

Hasil Tabel 1. Ditinjau dari segi umur mayoritas responden tidak beresiko sebanyak 21 orang (52,5 %), minoritas umur beresiko tahun sebanyak 19 orang (47,5%). Pendidikan responden mayoritas SLTA Sebanyak 17 orang (42,5 %), dan minoritas Sarjana yaitu sebanyak 2 orang (5,0 %). Pekerjaan responden mayoritas IRT sebanyak 20 orang (50,0%) dan minoritas Wiraswasta sebanyak 3 orang (7,5 %), dan paritas respondenya itu primipara sebanyak 22 orang (55.0 %).

Tabel 2

Kriteria	F	(%)
Berat	25	62,5
Ringan	15	37,5
Total	40	100

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidempuan Tahun 2024

Hasil Tabel 2. mayoritas tingkat kecemasan responden berat sebanyak 25 orang (62,5%) dan minoritas Ringan yaitu sebanyak 15 orang (37,5%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidempuan Tahun 2024

Hasil Tabel 3. mayoritas insomnia sebanyak 24 orang (62,5%) dan tidak insomnia yaitu sebanyak 16 orang (37,5%).

1. Data Khusus

Tabel 4
Hubungan Umur Dengan Kejadian Insomnia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidempuan Tahun 2024

Umur	Kejadian Insomnia				Jumlah		P
	Insomnia		Tidak Insomnia		F	%	
	F	%	F	%			
Beresiko	16	84,2	3	15,8	19	100	0,003
Tidak Beresiko	8	38,1	13	61,9	21	100	
Total	24	60,0	16	40,0	40	100	

Hasil tabel 4 dari 19 responden dengan umur yang beresiko mayoritas responden mengalami insomnia sebanyak 16 orang (84,2 %), dan minoritas responden tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 3 orang (15,8 %). Dari 21 responden yang berumur tidak beresiko mayoritas tidak mengalami kejadian insomnia yaitu sebanyak 13 orang (61,9 %), dan minoritas mengalami insomnia sebanyak 8 orang (38,1%).

Hasil uji *Chi Square* nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan umur dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di

Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Tabel 5
Hubungan Paritas Dengan Kejadian Insomnia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidimpuan Tahun 2024

Paritas	Kejadian Insomnia				Jumlah	P
	Insomnia		Tidak Insomnia			
	F	%	F	%		
Primipara	20	90,9	2	9,1	22	0,005
Multipara	4	22,2	14	77,8	18	0
Total	24	60,0	16	40,0	40	10

Hasil tabel 4.5 dari 22 responden yang paritas primipara mayoritas responden mengalami insomnia sebanyak 20 orang (90,9 %), dan minoritas responden tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 2 orang (9,1 %). Sedangkan dari 18 responden yang paritas multipara mayoritas tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 14 orang (77,8%), dan minoritas mengalami insomnia sebanyak 4 orang (22,2 %). Hasil uji *Chi Square* nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan paritas dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

Tabel 6
Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Ibu Hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidimpuan Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	Kejadian Insomnia		Jumlah	P
	Insomnia			
	Insomnia	Tidak Insomnia		

	F	%	F	%	F	%
Kecemasan Berat	2	92,0	2	8,0	2	100
Kecemasan Ringan	1	6,7	14	93,3	2	10
Total	2	60,0	16	40,0	4	10

Hasil tabel 4.6 dari 25 responden yang kecemasan berat mayoritas responden mengalami kejadian insomnia sebanyak 23 orang (92,0 %), dan minoritas responden tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 2 orang (8,0%). Sedangkan dari 15 responden yang kecemasan ringan mayoritas tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 14 orang (93,3%), dan minoritas mengalami kejadian insomnia sebanyak 1 orang (6,7 %).

Hasil uji *Chi Square* nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024

2. Pembahasan

Hubungan Umur Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil trimester III

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan umur dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. Hamil dan melahirkan dengan umur dibawah 20 tahun dapat menjadi risiko dalam kehamilan karena organ reproduksi yang belum matang. Usia di bawah 20 tahun dapat menjadi risiko terjadinya post partum blues yakni depresi pasca

persalinan (Pitriani dan Andriyani, 2017). Umur untuk hamil dan melahirkan paling baik yakni antara 20–35 tahun. Umur ini merupakan umur ideal sehingga dianggap memiliki risiko paling rendah terjadinya komplikasi untuk ibu dan anak (Rasjidi, 2016). Pada ibu hamil yang memiliki umur risiko tinggi mempunyai persentase yang sama untuk kualitas tidur baik maupun buruk. Distribusi umur ibu hamil paling banyak terdapat pada umur 20–35 tahun sehingga variasi kualitas tidur paling banyak berada di usia tersebut

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rosa (2018) didapatkan hasil bahwa menunjukkan bahwa sebanyak 83,3% responden berumur 20–35 tahun, sedangkan sisanya masuk dalam umur risiko tinggi (kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun). Pada penelitian ini hasil uji statistik chi-square ternyata ditetapkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan umur dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019.

Menurut asumsi penelitian bahwa seseorang Pada ibu hamil yang memiliki umur risiko tinggi mempunyai persentase yang sama untuk kualitas tidur baik maupun buruk. Distribusi umur ibu hamil paling banyak terdapat pada umur 20–35 tahun sehingga variasi kualitas tidur paling banyak berada di usia tersebut.

Hubungan Paritas Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil trimester III

Hasil uji Chi Square nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan paritas dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2024. Paritas merupakan status kehamilan ibu. Graviditas dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil, bila pada kehamilan yang pertama atau primipara seorang ibu belum memiliki pengalaman untuk melahirkan sehingga merasa lebih cemas dalam menghadapi persalinan nantinya. Berbeda dengan primipara, pada ibu yang sudah pernah

melahirkan atau multipara insomnia yang terjadi dalam hal ini dapat lebih teratasi (Prasadja, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2019), hasil uji statistik chi-square ternyata ditetapkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna umur dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Puskesmas Gambirsari Surakarta.

Menurut Asumsi peneliti Banyaknya ibu multipara yang mempunyai kualitas buruk ini dikarenakan terdapat faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Faktor seperti cemas karena pengalaman buruk melahirkan lalu akan menambah tingkat kecemasan. Hal ini akan memengaruhi terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil trimester III

Hasil uji Chi Square nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini mengidentifikasi H_0 ditolak, artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan Kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2024. Sebuah studi depresi dan kecemasan yang dilakukan oleh WHO mengemukakan bahwa terdapat sekitar delapan sampai sepuluh persen dari total wanita hamil di dunia mengalami kecemasan selama kehamilan. Bila ibu hamil mengalami kecemasan, kemungkinan bayi yang dilahirkan bisa prematur, berat badan kurang, meningkatkan risiko ketidakseimbangan emosional ibu setelah melahirkan serta keterlambatan perkembangan motoric dan mental janin (Destiana, 2018).

Ansietas atau kecemasan seringkali mengganggu tidur. Ansietas meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur (Insomnia) tahap IV NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun (Kozier et al. 2016). Faktor-faktor yang menyebabkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang buruk adalah karena kecemasan semakin tinggi pada saat mendekati proses melahirkan dan hal itu yang menyebabkan ibu untuk sulit memulai tidur dan terbangun di malam hari. Peneliti menemukan bahwa seluruh responden menyatakan sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur, salah satu faktor yang menyebabkan ibu sulit memulai tidur adalah karena ibu merasa cemas. Sering terbangun di malam hari terjadi bukan hanya karena kecemasannya saja tetapi dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diantaranya sering buang air kecil, terbangun karena ibu merasa gerah, kedinginan, batuk (Irmayana, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ida Maryani (2018) Dari hasil analisa data diketahui bahwa $p\text{-value} (0,016) < \text{taraf kekeliruan} (\alpha = 0,05)$. Dari hasil perbandingan dalam analisis data, apabila nilai $p\text{-value} < \alpha = 5\%$, maka H_0 ditolak atau H_1 diterima. Sehingga dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang berarti/bermakna antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia hamil trimester III.

Menurut asumsi peneliti Pada trimester tiga penyebab kesulitan untuk tertidur dikarenakan adanya perubahan fisik yang signifikan, bobot ibu bertambah mengakibatkan tubuh terasa pegal, posisi tidur serba salah. Selain karena ketidaknyamanan terdapat beberapa hal lain yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur pada ibu hamil trimester III yaitu gerakan janin yang mengganggu istirahat ibu.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis hubungan umur nilai $P = 0,003$, paritas nilai $P = 0,005$, kecemasan nilai $P = 0,000$ dengan kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan Tahun 2024. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber tambahan informasi yang dapat diterapkan dalam ilmu Kebidanan yang terkait dengan insomnia pada ibu hamil, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk lebih memahami tentang faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada ibu hamil. Diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian yang sama dengan jumlah responden yang lebih banyak agar data yang diperoleh lebih lengkap dan dengan berbagai pengembangan sehingga dapat menambah informasi baru dan pengalaman nyata agar dapat mengetahui kejadian insomnia pada ibu hamil.

E. DAFTAR PUSTAKA

1. Destiana, (2018). *Hamil aman dan nyaman diatas usia 30 tahun*. Jakarta: Media Pressindo
2. Dheska (2018). *Analisa faktor dominan yang mempengaruhi kejadian insomnia pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati*
3. Bambang (2016), *Penderita Insomnia Tergolong Cukup Besar*, <http://www.insomnia>
4. Budiman, (2017). *Hubungan tingkat pendidikan, Pekerjaan, Status Ekonomi Dengan Paritas Di Puskesmas Bahu Manado*. *E-Journal Keperawatan* 5(1), 1-7
5. Corneles, (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Ibu*

- Hamil Tentang Kehamilan Resiko Tinggi. JIDAN 3(2), 51-55*
6. Dona, (2017), *.Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas* .Purwokerto Utara: Keluarga Dokter
 7. Fitri (2019), *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Dinoyo Malang. Nursing News, 3(1), 204-213*
 8. Field, (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*, Jakarta : FKUI
 9. Hidayat, (2017), *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta : Salemba Media
 10. Hudack dan Gallo, (2015). *Sleep Disturbance Among Older Adults in Assisted Living Facilities. Lippincott Williams & Wilkins.*
 11. Ida Maryani, (2018) . *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di puskesmas jatinangor Kabupaten. Skripsi. Universitas Padjajaran*
 12. Iwan, (2019), *Istirahat yang sehat. Jurnal. Surakar*