

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS  
KOTA TENGAH DAN PUSKESMAS KOTA SELATAN KOTA  
GORONTALO TAHUN 2018

Oleh

Nuriyani Safitri

841414086

Pembimbing I :



dr. Sitti Rahma, M. Kes

NIP : 19820328200912005

Pembimbing II :

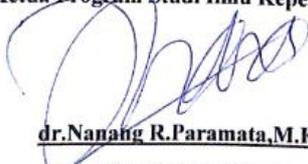


Ika Wulansari, S.Kep.,Ns.,Sp.Kep.Mat

NIDN.8814330017

Mengetahui:

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



dr. Nanang R. Paramata, M. Kes

NIP: 19771028 200812 2 003

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi yang Berjudul Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah dan Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo Tahun 2018

Oleh:

**Nuriyani Safitri**

**NIM. 841 414 086**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Senin/16 Juli 2018

Waktu : 16.00 WITA

Penguji :

1. dr. Siti Rahma, M.Kes  
NIP: 19820328200912005
2. Ika Wulansari, S.Kep., Ns., Sp.Kep.Mat  
NIDN: 8814330017
3. Ridha Hafid, S.ST., M.Kes  
NIP: 197103072000122001
4. Rachmawaty D.Hunawa, S.Kep, Ns. M.Kep  
NUPN: 9900981065

1. ....  
2. ....  
3. ....  
4. ....

Gorontalo, 16 Juli 2018

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
NIP: 19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**Nuriyani Safitri. 2018.** *Gambaran Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Kota Tengah dan Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo Tahun 2018.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I **dr. Siti Rahma, M.Kes**, Pembimbing II **Ika Wulansari, S.Kep. Ns, Sp.Kep.Mat.**

Kualitas tidur ibu hamil adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *nonrapid eye movement* (NREM) yang pantas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Kota Tengah dan Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo tahun 2018.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Populasi sebanyak 180 orang, dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Sampel penelitian sejumlah 124 orang yaitu ibu-ibu hamil. Instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami kualitas tidur yang buruk paling banyak yaitu sebanyak 108 responden (87,1%) dibandingkan yang mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 16 responden (12,9%). Disarankan kepada Puskesmas agar lebih meningkatkan program penyuluhan mengenai pentingnya kualitas tidur bagi ibu hamil.

**Kata Kunci :** *kualitas tidur, ibu hamil*

**Daftar Pustaka:** 39 Referensi (2004-2018)

## ABSTRACT

**Safitri, Nuriyani. 2018.** *"Description of Sleep Quality of Pregnant Mothers in Community Health Centers of Kota Tengah and Kota Selatan, Gorontalo City in 2018."* Undergraduate Thesis. Department of Public Health, Faculty of Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: **dr. Siti Rahma, M.Kes.,** Co-supervisor: **Ika Wulansari, S.Kep. Ns, Sp.Kep.Mat.**

Sleep quality is the ability to maintain sleeping condition and to reach the adequate phase of Rapid Eye Movement (REM) and Non-Rapid Eye Movement (NREM) sleep. The study aims to elaborate sleep quality of pregnant mothers in Community Health Centers of Kota Tengah and Kota Selatan, Gorontalo city in 2018.

The descriptive research employed simple random sampling to obtain 124 pregnant mothers from the population of 180 mothers. Moreover, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) questionnaire was engaged to measure the sleep quality.

The result finds out that 108 respondents (87.1%) suffer from bad sleep quality; meanwhile, 16 respondents experience good sleep quality (12.9%) Further, the study suggests to the Community Health Centers to enhance the dissemination program on the importance of sleep quality for pregnant mothers.

**Keywords:** *Sleep quality, pregnant mother*

**References:** 39 references (2004-2018)

