

## HUBUNGAN KECEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Ranti Lestari<sup>1</sup>, Siti Masitoh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

### Abstrak

**Latar Belakang:** Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda di setiap trimester kehamilannya. Perubahan fisiologis ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan istirahat serta tidur. Tidur yang cukup berperan penting dalam mendukung fungsi fisiologis tubuh dan menjaga kebugaran. Kualitas tidur ditandai dengan kemampuan individu untuk mempertahankan tidur secara optimal. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. **Metode:** Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif analitik dan menggunakan desain Cross-Sectional. Populasinya adalah seluruh ibu Hamil yang datang periksa ANC di Puskesmas Karawang pada saat penelitian didapatkan 30 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling artinya sampel yang digunakan adalah 30 orang total populasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Data yang terkumpul kemudian di Analisis menggunakan *uji chi square*. **Hasil:** Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III dengan nilai *P-Value* 0,000 dan Nilai OR sebesar 5,324. Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III, dengan nilai *P-Value* 0,000 dan Nilai OR 6,718. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan aktivitas fisik dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi.

**Kata Kunci :** *Aktivitas fisik, kecemasan, kualitas tidur, ibu hamil, trimester III*

## THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ANXIETY WITH SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN 3RD TRIMESTER

Ranti Lestari<sup>1</sup>, Siti Masitoh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

### Abstrack

**Background:** Every pregnant woman experiences different psychological and physiological changes in each trimester of her pregnancy. These physiological changes often cause discomfort that can interfere with fulfilling the need for rest and sleep. Adequate sleep plays an important role in supporting the body's physiological functions and maintaining fitness. Sleep quality is characterized by an individual's ability to maintain optimal sleep. **Objective:** To determine the relationship between physical activity and anxiety on the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Karawang Community Health Center, Sukabumi Regency in 2025. **Method:** This type of research uses quantitative research with analytical descriptive research and uses a Cross-Sectional design. The population is all pregnant women who come for ANC checks at the Karawang Community Health Center at the time of the study, obtained 30 respondents. The sampling method used is total sampling, meaning the sample used is the total population of 30 people. The research instrument used is a questionnaire. The collected data were then analyzed using the chi-square test. **Results:** The relationship between physical activity and sleep quality of pregnant women in the third trimester with a P-Value of 0.000 and an OR value of 5.324. The relationship between anxiety and sleep quality in pregnant women in the third trimester was shown with a P-value of 0.000 and an OR of 6.718. **Conclusion:** There is a relationship between physical activity and anxiety and sleep quality in pregnant women in the third trimester at the Karawang Community Health Center in Sukabumi Regency.

**Keywords:** Physical activity, anxiety, sleep quality, pregnant women, third trimester

## LATAR BELAKANG

Pada setiap trimester kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda. Pada trimester ketiga, beberapa ketidaknyamanan yang umum dialami meliputi peningkatan frekuensi buang air kecil, sembelit, napas yang cepat (hiperventilasi), sesak napas, pembengkakan pada tungkai bawah (edema dependen), nyeri di bagian ulu hati, kram pada kaki, sensasi kesemutan atau mati rasa pada jari, gangguan tidur (insomnia), serta nyeri punggung. Jika berbagai keluhan ini tidak ditangani dengan tepat, dapat menimbulkan kecemasan yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap durasi dan kualitas tidur ibu hamil (Palifiana & Wulandari, 2018).

Perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan, yang berakibat pada terganggunya pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur. Selama masa kehamilan, ibu membutuhkan berbagai hal penting seperti oksigen, nutrisi, tidur/istirahat, dan aktivitas seksual (Rini, 2020). Tidur yang cukup berperan penting dalam mendukung proses fisiologis tubuh dan menjaga kebugaran fisik (Sumilih, 2020)

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), secara global prevalensi insomnia sebagai salah satu gangguan tidur pada ibu hamil mencapai 41,8%. Angka ini lebih tinggi di beberapa wilayah seperti Asia (48,2%) dan Afrika (57,1%), sementara di Amerika sebesar 24,1% dan di Eropa 25,1%. Data dari *National Sleep Foundation* tahun 2017 menunjukkan bahwa di Indonesia, sekitar 93,6% ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk saat memasuki trimester ketiga (Sumilih, 2023; Rahmayanti, 2018).

National Sleep Foundatin (2007) dalam Sukorini (2017) menyebutkan perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekwensi terbangun lebih sering pada malam hari akibat dari kualitas tidur yang kurang baik. Di wilayah kerja

Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi, jumlah ibu hamil tercatat sebanyak 432 pada tahun 2023, meningkat 550 pada tahun 2024, dan 218 hingga bulan Juni tahun 2025. Dari jumlah tersebut, sekitar 56,2% ibu hamil trimester ketiga mengalami gangguan kualitas tidur (Profil Puskesmas Karawang, 2024-2025).

Berbagai faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil antara lain adalah pola tidur yang tidak teratur, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin saat malam hari, frekuensi buang air kecil yang meningkat, sesak napas, perubahan hormonal, serta kurangnya aktivitas fisik. Banyak ibu hamil enggan melakukan aktivitas fisik atau olahraga karena khawatir dapat membahayakan kehamilannya, padahal aktivitas fisik justru dianjurkan untuk mengurangi keluhan seperti konstipasi dan gangguan tidur (Hartinah et al, 2019)

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatan yang optimal. Tidur bukan sekadar kondisi tubuh yang pasif dan tenang, melainkan merupakan suatu keadaan kesadaran yang relatif dan terdiri dari siklus-siklus yang berulang. Tidur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan perilaku, termasuk aspek psikososial seseorang (Sleep Foundation, 2018).

Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan tidur sehingga mencapai durasi tidur yang cukup, baik dalam fase REM maupun NREM. Tidur yang berkualitas dapat membuat tubuh merasa segar dan bugar saat bangun. Kualitas tidur yang baik sangat berkontribusi terhadap kesehatan secara keseluruhan, karena dapat memengaruhi kadar hormon, suasana hati (mood), dan berat badan. Gangguan tidur yang umum terjadi di antaranya adalah mendengkur (ngorok), sleep apnea, insomnia, kurang tidur (deprivasi tidur), dan sindrom kaki gelisah (*restless legs syndrome*) (Sleep Foundation, 2018).

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas ini terbukti bermanfaat bagi kesehatan secara umum dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Nodine et al, 2016). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Aktivitas fisik dan olah raga pada ibu hamil harus dilakukan baik di tempat kerjasi rumah maupun di pelayanan kesehatan primer.

Seiring bertambahnya usia kehamilan, keluhan fisik pada ibu hamil cenderung meningkat. Setiap trimester membawa perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda. Salah satu respons umum terhadap perubahan ini adalah kecemasan yaitu suatu perasaan cemas atau khawatir berlebihan yang tidak memiliki objek yang jelas. Kecemasan dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, perilaku, dan fisik. Pada ibu hamil primigravida, kecemasan bisa muncul karena belum adanya pengalaman menghadapi persalinan sebelumnya. Di trimester ketiga, perubahan psikologis semakin kompleks akibat kehamilan yang semakin membesar, dan kondisi ini dapat berdampak pada kualitas tidur (Nur, et al, 2019)

Hasil studi pendahuluan di Poli ANC Puskesmas Karawang melalui wawancara menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang menjadi responden, 7 di antaranya (70%) mengeluhkan gangguan tidur pada malam hari selama trimester ketiga. Keluhan tersebut berkaitan dengan perut yang membesar, nyeri punggung, pergerakan janin di malam hari, serta sering buang air kecil. Selain itu, aktivitas fisik harian yang dilakukan juga turut berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Hubungan Aktivitas Fisik dan**

## **Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karawang Tahun 2025.”**

### **METODE**

Jenis penelitian menggunakan penelitian deskriptif analitik dan menggunakan desain *Cross-Sectional*, dimana penelitian dilakukan pada saat pengambilan data antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan secara bersama-sama pada waktu yang sama. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. Populasi adalah kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang, benda-benda dan ukuran lainnya yang menjadi objek perhatian atau kumpulan seluruh objek yang menjadi perhatian. Dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Hamil yang datang melakukan pemeriksaan ANC ke Poli Puskesmas Karawang pada saat penelitian didapatkan 30 responden. Sampel adalah sebagian dari populasi yang nilai/karakteristiknya kita ukur dan yang nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling artinya sampel yang digunakan adalah 30 orang total populasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Data yang terkumpul kemudian di Analisa menggunakan uji *chi-square*.

### **HASIL**

Hasil penelitian diperoleh dari 30 responden yang berpartisipasi dan disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat. Analisis data dilakukan secara univariat baik variabel dependen maupun independen. Analisis ini menghasilkan distribusi dan presentase dari tiap variabel

yang diteliti sedangkan secara bivariat dilakukan untuk melihat hubungan kedua variabel baik independen maupun dependen sebagai berikut:

### Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar responden yaitu dengan aktivitas ringan mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 9 responden (75%). Sedangkan sebagian besar responden dengan aktivitas

sedang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 12 responden (67%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 5,324 artinya responden yang Aktivitas Fisik nya dengan Aktivitas Sedang berpeluang 5x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Tabel 1. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025

Variabel	Kualitas Tidur				Total		P value	OR
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%	N	%		
<b>Aktivitas Fisik</b>								
Aktivitas Ringan	9	75	3	25	12	100	0,000	5,234
Aktivitas Berat	6	33	12	67	18	100		
<b>Total</b>	15	50	15	50	30	100		
<b>Kecemasan</b>								
Cemas Sedang	10	71	4	29	14	100	0,000	6,718
Cemas Berat	4	25	12	75	16	100		
<b>Total</b>	14	47	16	53	30	100		

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 30 responden yang diteliti, sebagian besar responden yaitu dengan Cemas Sedang mengalami Kualitas Tidur Baik yaitu sebanyak 10 responden (71%). Sedangkan sebagian besar responden dengan Cemas Berat mengalami Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 12 responden (75%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Ketidakyamanan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 6,718 artinya responden yang

mengalami cemas berat berpeluang 6x mengalami kualitas tidur buruk.

## DISKUSI

### Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur

Hasil Penelitian ini didapatkan uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* <  $\alpha$  (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 5,234 artinya responden yang Aktivitas Fisik nya dengan Aktivitas

Sedang berpeluang 5x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Restu Retno Sumilih pada tahun 2020. Dalam penelitiannya, uji statistik menggunakan Spearman menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar -0,711. Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran (Sumilih, 2020). Aktivitas fisik merupakan kebutuhan yang bervariasi bagi setiap individu, termasuk ibu hamil yang memiliki cara tersendiri dalam mempersiapkan kehamilan, seperti menjaga asupan gizi dan melakukan olahraga secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik dapat berkontribusi terhadap munculnya gangguan tidur. Selain itu, tingkat gangguan tidur yang dialami ibu hamil dapat berbeda-beda, tergantung pada tingkat dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Sumilih, 2020).

Selama masa kehamilan, sebagian besar ibu tetap menjalankan aktivitas sehari-hari seperti sebelum hamil. Aktivitas tersebut meliputi pekerjaan rumah tangga seperti mencuci pakaian, mengepel lantai, memasak, berbelanja, hingga mengantar dan menjemput anak sekolah. Tidak jarang ibu hamil juga melakukan aktivitas fisik seperti menaiki dan menuruni tangga sambil membawa barang, serta tetap bekerja atau berjualan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Pengecualian dilakukan apabila terdapat kondisi medis tertentu (kontraindikasi) yang mengharuskan pembatasan aktivitas fisik. Aktivitas fisik selama kehamilan penting untuk membantu tubuh beradaptasi dengan peningkatan berat badan, memudahkan proses persalinan, menjaga kebugaran, mengurangi risiko komplikasi kehamilan,

serta menurunkan tingkat stres (Anam, 2020).

Aktivitas fisik dengan intensitas berat ditandai dengan peningkatan frekuensi napas dan melibatkan pengeluaran energi yang berlangsung lebih dari 10 menit, dengan intensitas antara 600–2999 METs/menit/minggu. Contoh aktivitas ini meliputi membersihkan rumah, mengepel lantai, dan menjemur pakaian. Aktivitas-aktivitas tersebut memerlukan tenaga otot dan mendorong kerja jantung untuk mendistribusikan energi ke seluruh tubuh.

Sementara itu, aktivitas ringan seperti berjalan kaki memerlukan pengeluaran energi yang lebih rendah, dengan intensitas di bawah 600 METs/menit/minggu dan durasi lebih dari 10 menit. Berjalan kaki, baik sebagai olahraga maupun bagian dari rutinitas harian, memiliki berbagai manfaat bagi ibu hamil. Manfaat tersebut antara lain adalah menjaga kesehatan jantung dan sirkulasi darah, mencegah varises, memperkuat otot dasar panggul, serta membantu menurunkan kepala janin ke posisi optimal dalam rangka persiapan persalinan normal, baik secara fisik maupun mental (Rusmita, 2023).

Kualitas tidur yang ditunjukkan dalam tabel 1 mengindikasikan bahwa banyak ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil diakibatkan oleh waktu tidur ibu yang larut malam, tidak dapat memulai tidur dengan cepat, tidur yang terganggu akibat gangguan yang ibu rasakan saat tidur dan terbangun terlalu dini sehingga ibu hamil tidak dapat mempertahankan kualitas dan kuantitas tidur. Ibu hamil harus mempertimbangkan pola istirahat dan tidur yang mendukung kesehatan sendiri maupun kesehatan bayinya, kebiasaan tidur larut

malam dan kegiatan kegiatan malam hari harus dipertimbangkan dan kalau mungkin dikurangi hingga seminimal mungkin.

Peneliti berasumsi bahwa tingkat aktivitas fisik setiap ibu hamil bersifat individual dan bervariasi. Semakin tinggi intensitas aktivitas fisik yang dilakukan, maka kemungkinan besar akan memberikan pengaruh terhadap kualitas tidurnya. Oleh karena itu, diharapkan ibu hamil dapat mengelola aktivitas fisik dalam kesehariannya dengan bijak agar tidak berlebihan dan tetap seimbang, guna menjaga kualitas tidur yang optimal.

### **Hubungan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik Chi-square diperoleh nilai *p-value* = 0,000, yang berarti *p-value* <  $\alpha$  (0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara ketidaknyamanan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 6,718 mengindikasikan bahwa responden dengan tingkat kecemasan berat memiliki kemungkinan 6 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mia Widihastuti dan rekan-rekannya pada tahun 2019. Dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa dari total responden ibu hamil trimester III, hanya 12% (6 orang) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan sisanya 88% (42 orang) memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji statistik menggunakan Spearman Rank menghasilkan nilai korelasi sebesar 0,542 (kategori kuat) dengan nilai *p-value* 0,000, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Handapherang (Widihastuti, 2019).

Penelitian ini juga didukung oleh temuan Hartanti Wisnu Wardani (2018), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman menghasilkan nilai *p-value* 0,013 dengan koefisien korelasi 0,449. Artinya, semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin baik kualitas tidur ibu hamil primigravida pada trimester ketiga (Wardani, 2018).

Penelitian Siti Annisa Rahmasita dkk., menyatakan bahwa tingkat kecemasan berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di Puskesmas Tanjung Karang Mataram (Rahmasita dkk., 2021). Penelitian ini sesuai dengan teori Stuart (2016), bahwa kecemasan dapat menimbulkan respons perilaku berupa kelelahan. Kecemasan memicu reaksi fisiologis berupa peningkatan hormon adrenalin, yang memicu tubuh dalam kondisi siaga tinggi. Adrenalin tersebut akan meningkatkan denyut jantung secara signifikan dan menyebabkan sistem saraf pusat menjadi tegang. Ketegangan berlebih ini pada akhirnya menimbulkan rasa lelah. Secara umum, individu yang merasa kelelahan cenderung memilih untuk tidur sebagai upaya mengembalikan energi tubuh (Agustine, 2022).

Secara fisiologis, kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui aktivasi sistem saraf simpatis. Hal ini mengakibatkan terganggunya siklus tidur, khususnya pada tahap REM dan tahap IV NREM, sehingga individu lebih sering terjaga di malam hari. Kecemasan merupakan reaksi psikologis terhadap suatu situasi yang dapat memengaruhi alam bawah sadar dan menimbulkan gejala fisik, seperti gangguan tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, mual, gemetar, wajah memerah, dan kesulitan bernapas (Widihastuti et al, 2019; Mubarak, 2018).

Kondisi kecemasan yang berlebihan kerap kali mengganggu proses tidur. Individu yang sedang cemas

cenderung sulit merasa rileks, terutama saat menjelang tidur, karena pikirannya dipenuhi oleh kekhawatiran pribadi. Kecemasan tersebut memicu peningkatan kadar norepinefrin melalui stimulasi sistem saraf simpatis, yang pada akhirnya mengganggu struktur tidur dengan mengurangi durasi tidur tahap IV NREM dan tidur REM, serta menyebabkan seringnya terjaga di malam hari (Sumardani, 2016).

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil, karena pada trimester ketiga banyak ibu mulai memikirkan proses persalinan yang semakin dekat. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan, maka semakin terganggu pula kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, peran bidan sangat penting dalam memberikan dukungan emosional dan motivasi, serta meyakinkan ibu bahwa kondisi ibu dan janinnya dalam keadaan sehat, serta pentingnya rutin melakukan pemeriksaan kehamilan.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025, dengan nilai *P-Value* 0,000 dan Nilai OR sebesar 5,234. Terdapat hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2025, dengan nilai *P-Value* 0,001 dan Nilai OR 6,718.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, R. (2022). Mekanisme koping, pengetahuan dan kecemasan ibu hamil pada masa pandemi covid 19. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Anam, AK., Rustikayanti, NR., Hernawati Y. (2020). Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Perawat Indonesia*. Vol. 4 No 2. PPNI Jawa tengah. E-ISSN 2548-7051. <https://journal.ppnijateng.org>
- Dewi, R. S., & Nancy, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: The Relationship between Physical Activity, Discomfort and Anxiety on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2(11), 977-983. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i11.198>
- Hartinah, D., Karyati, S., & Rokhani, S. (2019). Hubungan pola aktivitas fisik dengan konstipasi pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Gribig Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus tahun 2017. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(2), 350-357. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i2.651>
- Herlinda, H., Widyaningsih, S., Elvina, A., & Tariza, T. (2024). Analysis Of Anxiety Level And Exercise In Pregnancy With Sleep Quality In Pregnant Women In The III Trimester. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(10), 935-942. DOI : [10.33024/jkm.v10i10.17940](https://doi.org/10.33024/jkm.v10i10.17940)
- Mubarak W& C. (2018). Buku ajar kebutuhan dasar manusia teori dan aplikasi dalam praktik. Jakarta: EGC.
- Nashori, F., dan Wulandari E. (2017). Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta.: Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/6312/978-602-450-080-1.pdf>
- Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, Sari Narulita. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student J.* 1(3):148–53.
- Nodine, P. M., Leiferman, J. A., Cook, P. F., Matthews, E., & Hastings-Tolsma,

- M. (2016). The impact of physical activity on sleep during pregnancy: A secondary analysis. *Clinics Mother Child Health, 13*(2), 245. <http://dx.doi.org/10.4172/2090-7214.1000245>
- Palifiana, D.A, & Wulandari, S. (2018). Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Mewujudkan Masyarakat Madani dan Lestari. 31–40. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>
- Puskesmas Karawang. Profil Puskesmas Karawang Kabupaten Sukabumi Tahun 2024-2025. Dinas Kesehatan Kabupaten Sukabumi tahun 2025.
- Rahmasita, S. A., Mahardika, A., & Jumsa, M. R. (2021). Pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal, 1*(3), 81. <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56071>.
- Rahmayanti R. Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *J Keperawatan Muhammadiyah, 2018*;2(2):1–10
- Rini Mayasari. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan J Med Sci Ilmu Kesehat Akad Kebidanan Budi Mulia Palembang, 10*(2):38–44.
- Rusmita, E., & Silvy, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika), 9*(2), 43-50. <https://doi.org/10.58550/jka.v9i2.230>
- Sabri S. (2017). *Statistik Kesehatan*, Cetakan Keenam. Jakarta: PT Rajagrafindo Pustaka.
- Stuart, G.W. (2016). *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta : EGC.
- Suharyadi dan Purwanto. (2018). *Statistika*. Jakarta: Salemba Empat.
- Sumardani E. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran. *Artikel*.
- Sumilih, R. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III DI Puskesmas Paleran. *Jember: Universitas Jember*.
- Widihastuti, M., Lismayanti, L., & Gunawan, H. A. (2019). the Relationship of Anxiety Level With Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Woman in Working Area of Puskesmas Handapherang Year 2018. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan, 6*(2), 40-51.
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018). Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 6*(1), 1-10. <https://jdk.ulm.ac.id/index.php/jdk/article/view/423>