

Hubungan Tingkat Kecemasan, Aktifitas Fisik dan Status Anemia Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil

Dewi Fajarwati¹, *Munawaroh²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Univeritas MH Thamrin

Correspondence Author: muna2880@yahoo.com

DOI: 10.37012/jik.v17i1.2617

Abstrak

Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil merupakan kondisi fisiologis, namun jika tidak ditangani, dapat menimbulkan dampak lebih lanjut baik jasmani dan psikis, hal ini memengaruhi ibu dan janin. Pada trimester ketiga kehamilan, banyak ibu hamil mengeluhkan tidak dapat tidur dikarenakan oleh berbagai keluhan. Penelitian yang dilakukan bertujuan dapat mengkaji hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. rancangan penelitian *Cross Sectional*, penelitian dilakukan mulai bulan Juli hingga Agustus 2024. Jumlah responden sebesar 40 ibu hamil. Analisis penelitian yang digunakan yaitu analisis univariat dan *bivariat* serta uji statistik yang dipilih yaitu *Uji Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan berhubungan signifikan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $P\text{-value}=0,014$ ($p<0,05$) dan $PR=3,889$, dan aktifitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan $P\text{-value}=0,019$ ($p>0,05$). Peneliti menyarankan dapat mengurangi ketidaknyamanan ibu hamil trimester III terutama dalam mengatasi gangguan tidur baik melalui penyuluhan, senam hamil maupun metode lainnya.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik

Abstract

The discomfort experienced by pregnant women is a physiological condition, but if not addressed, it can lead to further physical and psychological impacts, affecting both the mother and the fetus. In the third trimester of pregnancy, many pregnant women experience insomnia due to various complaints. The research conducted aims to examine the relationship between anxiety levels and sleep quality in third-trimester pregnant women. The research design is Cross-Sectional, and the study will be conducted from July to August 2024. The number of respondents is 40 pregnant women. The research analysis used was univariate and bivariate, and the chosen statistical test was the Chi-Square Test. Researchers suggest that discomfort in third-trimester pregnant women, especially in dealing with sleep disturbances, can be reduced through counselling and pregnancy exercises as well as other methods.

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Sleep Quality, Physical activity

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah mekanisme proses yang membutuhkan penanganan khusus karena berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin. Berbagai keluhan dan ketidaknyamanan sering kali muncul selama masa kehamilan, yang dapat mengganggu aktivitas ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil merupakan kondisi fisiologis, namun jika tidak ditangani, dapat menimbulkan dampak lebih lanjut baik secara fisik maupun psikis, yang memengaruhi ibu dan janin. Dampak fisiknya meliputi terganggunya kegiatan sehari-

hari akibat rasa nyeri yang dialami. Sedangkan dari sisi psikologis, ibu akan merasa terganggu dan menganggap kehamilan sebagai beban yang berat (Aida Fitriani, 2022; Natalia & Handayani, 2022).

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester ketiga yang umum dirasakan ibu mencakup peningkatan buang air kecil, sesak nafas, edema dependen, kramkaki, sakit punggung dan merasa kepanasan dan peningkatan kecemasan. Pada trimester ketiga kehamilan, banyak ibu hamil mengalami insomnia disebabkan oleh berbagai keluhan, seperti kesulitan memilih posisi tidur yang nyaman, kerap sering buang air kecil di malam hari, dan sakit pada pinggul akibat penambahan berat badan, yang pada akhirnya berdampak pada tingkatkenyamanan tidur ibu. Standar tidur pada ibu hamil sangat penting untuk diperhatikan, kurangnya waktu tidur atau gangguantidur dapat meningkatkan risiko hipertensi selama kehamilan hingga empat kali lipat (Aida Fitriani, 2022).

Ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sering kali luput dari perhatian tenaga kesehatan, yang umumnya lebih fokus pada penanganan gejala fisik seperti rasa sakit di punggung, kerap buang air kecil, dan kesulitan bernapas. Namun, gangguan tidur yang tidak ditangani dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Permasalahan umum yangdihadapi oleh ibu hamil dengan kendala tidur meliputi depresi dan tekanan emosional, yang bisa berdampak pada janin. Perubahan hormon pada ibu hamil menyebabkan ketidaknyamanan sehingga berkurangnya jam tidur. Progesterone yang meningkat selama hamil membuat ibu mengantuk pada siang hari. Ibu hamil yang mengalami stress 78.1% akan mengalami gangguan tidur ringan dan 63.2% akan mengalami gangguan tidur berat (Nisa et al., 2024).

Menurut World Health Organization (WHO), tingkat gangguan tidur yang dialami ibu hamil secara menyeluruh adalah 41,8%. Di Asia, prevalensi tersebut diperkirakan mencapai 48,2%, di Afrika 57,1%, di Amerika 24,1%, dan di Eropa 25,1%. Selain itu data survei dari National Sleep Foundation di Amerika mengungkapkan bahwa wanita hamil trimester ketiga mengalami frekuensi terbangun berkisar antara 3 hingga 11 kali setiap malam sejumlah 97,3% (WHO, 2017). Pada tahun 2020, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III di Indonesia berkisar antara 64% hingga 76% (Kementerian Kesehatan RI, 2017), sedangkan menurut Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, pada tahun 2021, total ibu hamil trimester III yang menghadapi gangguan tidur mencapai 53% (*Profil Kesehatan Kota Bandung*, 2023)

Penyebab tidur yang tidak berkualitas pada ibu hamil disebabkan karena nyeri punggung.

Selama kehamilan, ibu hamil umumnya mengalami lordosis, yang menyebabkan peregangan pada otot punggung dan mengakibatkan ketidaknyamanan atau rasa nyeri. Selain itu, kesulitan bernapas dapat terjadi karena terbatasnya pergerakan diafragma akibat dari membesarnya ukuran rahim (Praviati et al., 2024)

Untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami ibu hamil, dapat dilakukan pendekatan terapi baik baik yang bersifat farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu teknik non farmakologis yang efektif untuk menangani masalah tidur pada ibu hamil trimester tiga yaitu melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga adalah bentuk latihan yang menggabungkan aktivitas fisik dan teknik pernapasan dengan tujuan menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa selama kehamilan. Metode ini diharapkan dapat membantu ibu hamil lebih mudah beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan serta mempersiapkan untuk proses persalinan (Andarini & Khalifatunnisak, 2024).

METODE

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional* study. Penelitian dilakukan di PMB E Kota Depok. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh ibu hamil trimester III di PMB E Kota Depok pada bulan Juni tahun 2024 sebanyak 40 orang. Sampel penelitian yaitu total sampling sejumlah 40 ibu hamil trimester III di PMB E Kota Depok pada Juni tahun 2024. Instrumen dalam penelitian terdiri dari 2 jenis kuesioner, untuk menguji kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan untuk menguji kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sedangkan status anemia diukur menggunakan alat cek hemoglobin. Analisa data terdiri dari univariat dan bivariat dengan *chi square*.

HASIL & PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.

Hasil Penelitian Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
1.	Buruk	22	55
2.	Baik	18	45
	Total	40	100

Pada tabel diatas didapatkan sebagian besar ibu hamil merasakan kualitas tidur buruk terdapat 22 responden (55%) dan ibu hamil yang merasakan kualitas tidur baik yaitu 18 responden

(45%). Hasil penelitian ini setara dengan Yunita dkk, 2024 yaitu ibu hamil trimester 3 merasakan kualitas tidur buruk sebesar 57.6%. Gangguan pola tidur dirasakan ibu hamil trimester 3 dikarenakan perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis (Yunita, Wenny Indah Purnama Eka Sari, 2024). Ibu hamil trimester 3 yang mayoritas merasakan kualitas tidur yang buruk sebesar 91.4%. Kualitas tidur yang buruk dapat dikurangi dengan cara melakukan prenatal yoga (Andarini & Khalifatunnisak, 2024)

Tabel 2.

Hasil Penelitian Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Cemas berat	24	60
2.	Cemas ringan-sedang	16	40
	Total	40	100

Hasil Penelitian dapat dilihat sebagian besar tingkat kecemasan responden berat sejumlah 24 responden(60%) sementara itu tingkat kecemasan responden ringan-sedang sebanyak 16 responden (40%). Hasil penelitian ini sependan dengan Saputri, 2020 bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 tergantung pada faktor risiko kehamilannya, ibu dengan factor risiko kehamilan berat akan mengalami tingkat kecemasan berat sebesar 66.7% sedangkan ibu dengan faktor risiko rendah akan mengalami tingkat kecemasan ringan sebesar 88.9% (Saputri & Yudianti, 2020). Derajat kecemasan ibu hamil trimester tiga dapat dikurangi dengan cara suami yang memberikan dukungan terhadap kehamilan, senam hamil yang rutin dilakukan oleh ibu, status kesehatan ibu dan tinggal bersama orang tua/mertua (Yanti et al., 2020). Dalam penelitian lain juga disimpulkan bahwa dukungan suami bisa meredakan tingkat kecemasan ibu saat proses persalinan sebesar 72.1% ibu tidak ada kecemasan. Dukungan yang dapat diberikan suami seperti sentuhan dan kata pujian (Apriliani et al., 2023).

Tabel 3.

Hasil Penelitian Aktifitas Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase
1.	Aktifitas rendah dan tinggi	17	42.5
2.	Aktifitas sedang	23	57.5
	Total	40	100

Hasil penelitian dapat dilihat sebagian besar tingkat aktivitas fisik responden sedang sejumlah 23 responden (57,5%) sedangkan tingkat aktivitas responden rendah dan tinggi

sejumlah 17 responden (42,5%). Kegiatan fisik yang dilaksanakan saat bekerja, bermain, menyelesaikan tugas rumah, serta berbagai aktivitas dan olahraga. Aktivitas fisik mencakup semua kegiatan yang melibatkan pergerakan tubuh yang diproduksi oleh otot rangka dan membutuhkan energi dalam rutinitas harian (Sulistiyana et al., 2016).

Kegiatan fisik mencakup seluruh pergerakan badan yang bertujuan untuk meningkatkan penggunaan energi dan pembakaran kalori. Jika individu menjalani aktivitas fisik atau olahraga dalam waktu 30 menit setiap hari, ataupun setidaknya 3-5 hari dalam seminggu, maka bisa dikategorikan sebagai tingkat aktivitas yang memadai (Suarjana et al., 2023).

Ibu hamil yang melakukan aktifitas fisik ringan dan berat merasakan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan ibu hamil yang melakukan aktifitas fisik sedang (Rustikayanti et al., 2020).

Tabel 4.
Hasil Penelitian Status Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Status Anemia	Frekuensi	Persentase
1.	Anemia	18	45
2.	Tidak anemia	22	55
	Total	40	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat hamper sebagian responden mengalami anemia sejumlah 22 responden (55%), sedangkan yang mengalami anemia sejumlah 18 responden (45%). Anemia merupakan keadaan yang jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah tidak memadai untuk kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia terjadi defisiensi cadangan zat besi, yang menyebabkan kekurangan dalam penyaluran zat besi ke jaringan tubuh (Setyaningsih et al., 2015).

Anemia adalah keadaan medis yang ditandai oleh kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang berada di bawah rentang normal. Hemoglobin adalah (metaloprotein) protein yang mengandung zat besi yang terdapat dalam sel darah merah dan memberikan warna merah pada eritrosit. Hemoglobin berperan dalam pengangkutan oksigen karena kandungan zat besinya (Nisa et al., 2024).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Analisis Bivariat Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P-value	OR
		Buruk		Baik		n	%		
		n	%	n	%				
1.	Cemas berat	17	70.8	7	29.2	24	100	0.014	5.345
2.	Cemas ringan-sedang	5	31.3	11	68.8	16	100		
Total		22	55	18	45	40	100		

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat kecemasan berat mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 17 orang (70,8%), sedangkan mayoritas respondendengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang merasakan kualitas tidur yang baik, dengan jumlah 11 orang (68,8%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan *P-value* = 0,014 Hal ini mengindikasikan bahwa H0 ditolak dan Ha diterima, dengan demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB E Kota Depok tahun 2024. Nilai OR = 5.343 dengan CI95% (1.350- 21.144), dapat disimpulkan bahwa risiko mengalami kesulitan tidur yang buruk meningkat hingga 5,3 kali lebih besar pada ibu hamil trimester tiga yang menderita kecemasan berat, dibandingkan dengan mereka yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang.

Secara teori kadar norepinefrin dalam darah akan meningkat sebagai respons terhadap stimulasi sistem saraf simpatik yang dipicu olehkecemasan. Kondisi ini mengakibatkan frekuensi terjaga yang lebih tinggi pada malam hari serta pengurangan durasi siklus tidur REM dan tahap IV NREM. Kecemasan adalah respons individu terhadap suatu situasi yang mempengaruhi bawah sadar. Ketika kecemasan mempengaruhi atau terwujud melalui gejala- gejala fisik, terutama yang terkait dengan fungsi saraf, berbagai gejala dapat muncul, seperti kesulitan tidur, palpitasi, keringat berlebih, mual, tremor, kemerahan pada wajah, dan kesulitan bernapas. Kecemasan dapat sering mengganggu pola tidur. Individu yang menghadapi masalah pribadi dan mengalami kesulitan untuk rileks sebelum tidur boasanya rentan terhadap gangguan tidur. Kecemasan meningkatkan kadar norepinefri dalam darah melalui rangsangan sistem saraf simpatis (Rustikayanti et al., 2020).

Perubahan kimia ini berdampak pada penurunan durasi tidur tahap IV NREM dan REM, serta menyebabkan gangguan pada tahap tidur lainnya dan frekuensi terjaga yang lebih tinggi sehingga akan mengakibatkan masalah pola tidur pada ibu hamil trimester tiga (Fitriyani et al., 2024).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Rahmasita et al., 2021 dengan *P-value* < 0.5) dan $r = 0.731$ yang mengindikasikan adanya korelasi positif antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga (Siti Annisa Rahmasita, Agustine Mahardika, 2021). Studi lain mengindikasikan bahwa ada hubungan penting antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di Puskesmas Bago. Hasil penelitian menunjukkan nilai *P value* <0.001 dengan kekuatan korelasi sebesar -0,674 yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut (Hoiriah, 2023)

Berdasarkan asumsi peneliti, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan. Ibu hamil pada trimester III sering mengalami kekhawatiran terkait proses persalinan, potensi komplikasi, dan kesehatan janin. Rasa kekhawatiran ini dapat meningkatkan rasa cemas, yang pada akhirnya berdampak buruk pada kualitas tidur ibu hamil.

Tabel 6.
Analisis Bivariat Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P-value	OR
		Buruk		Baik		n	%		
		n	%	n	%				
1.	Aktifitas rendah dan tinggi	13	76.5	4	23.5	17	100	0.019	5.056
2.	Aktifitas sedang	9	39.1	14	60.9	23	100		
Total		22	55	18	45	40	100		

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah dan tinggi mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan total 13 orang (76,5%), sedangkan responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 14 orang (60,9%). Hasil uji *Chi-Square* menghasilkan *P-value* = 0,019 yang mengindikasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB E Kota Depok tahun 2024.

Nilai OR = 5.056 dengan CI 95% (1.248- 20.480), Ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III dengan tingkat aktivitas fisik sedang memiliki peluang lima kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah atau tinggi.

Secara teori, aktivitas fisik yang intensitasnya tinggi atau rendah dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur ibu hamil, sedangkan kegiatan fisik dengan intensitas sedang dapat mendukung kualitas tidur yang optimal. Aktivitas fisik yang berat dapat menyebabkan kelelahan yang signifikan akibat pengeluaran energi yang tinggi, sehingga ibu memerlukan waktu tidur yang lebih lama untuk pemulihan. Kelelahan ini sering kali memengaruhi fase tidur REM dan mengganggu kualitas tidur secara keseluruhan. Sebaliknya, aktivitas fisik yang ringan dapat menghambat relaksasi dan mempersulit proses tidur, sehingga kualitas tidur ibu menjadi buruk. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang, di sisi lain, dapat meningkatkan kualitas tidur ibu dengan cara mendukung fungsi jantung yang optimal dan sirkulasi darah yang efisien, membantu ibu merasa lebih nyaman dan rileks untuk tidur (Pratiwi, 2022).

Temuan penelitian ini selaras dengan hasil studi yang dilakukan oleh (Rusmita & Silvy, 2023) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil di Desa Neglasari, Kecamatan Majalaya, Kabupaten Bandung. Penelitian lain yang dilaksanakan oleh (Rustikayanti et al., 2020) menyatakan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada ibu hamil.

Hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dikarenakan oleh perubahan fisik yang terjadi sepanjang trimester, yang dapat memengaruhi kegiatan fisik ibu. Kegiatan fisik yang tidak memadai dapat

berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. Selain itu, masalah tidur pada ibu hamil trimester ketiga sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, aktivitas janin yang lebih aktif, pembesaran rahim, serta hipersalivasi.

Tabel 7.
Analisis Bivariat Kejadian Anemia dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB E Kota Depok

No.	Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P-value	OR
		Buruk		Baik		n	%		
		n	%	n	%				
1.	Anemia	14	77.8	4	22.2	18	100	0.009	6.125
2.	Tidak anemia	8	36.4	14	63.6	22	100		
Total		22	55	18	45	40	100		

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa mayoritas responden yang mengalami anemia memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan jumlah mencapai 14 orang (77,8%). Sebaliknya, sebagian besar responden yang tidak mengalami anemia menunjukkan kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 14 orang (63,6%). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh *P-value* = 0,009. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB E Kota Depok tahun 2024. Nilai OR = 6.125 dengan CI95% (1.495-25.099), sehingga dapat disimpulkan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami anemia mempunyai peluang 6,1 kali untuk memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan ibu hamil trimester III yang tidak mengalami anemia.

Secara teori, ketidakcukupan waktu tidur dapat menimbulkan efek negatif pada tubuh karena proses biologis yang terjadi selama tidur dapat terganggu, termasuk pembentukan kadar hemoglobin yang mungkin menjadi lebih rendah dari nilai normal. Evaluasi kebutuhan tidur harus melibatkan tidak hanya durasi tidur (kuantitas), tetapi juga kualitas tidur, yang mencakup berbagai aspek. Kualitas tidur terdiri dari elemen kuantitatif, seperti lamanya tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, serta elemen kualitatif, seperti frekuensi terbangun dan kepuasan subjektif terhadap kedalaman tidur (Dewi Santia, Wijayanti, 2023).

Studi ini selaras dengan studi yang diteliti oleh Taherong menunjukkan nilai $p=0.033$

yang mengindikasikan terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dan kejadian anemia pada ibu hamil (Taherong et al., 2023). Studi lain juga menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Kusuma, Kota Samarina (Nisa et al., 2024).

Kejadian anemia memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur akan terganggu karena rendahnya kadar haemoglobin yang mengganggu proses biologis tubuh saat tidur.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

1. Hampir sebagian responden masalah tidur yang buruk sebesar 55%, mengalami kecemasan dengan tingkatan cemas berat sebesar 60%, melakukan aktifitas fisik sedang sebesar 57.5% dan tidak mengalami anemia sebesar 55%.
2. Ada keterkaitan yang berarti antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB E KotaDepok tahun 2024
3. Ada keterkaitan yang berarti antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB E Kota Depok tahun 2024
4. Ada keterkaitan yang berarti antara kejadian anemia dan kualitas tidur pada ibu hamil di trimester III di PMB E Kota Depok tahun 2024

UCAPAN TERIMA KASIH

PMB Endah yang sudah berkenan dalam pengambilan data penelitian

REFERENSI

- Aida Fitriani, et all. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan* (T. M. Group (Ed.)). Mahakarya Citra Utama.
- Andarini, A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, *14*(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Apriliani, D., Audityarini, E., & Marinem. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di RSU Budi Kemuliaan Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi*, *1*(2), 16– 27. <https://doi.org/10.61633/jkkr.v1i2.10>
- Dewi Santia, Wijayanti, R. P. (2023). Hubungan Kejadian Anemia dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Pal 3 Pontianak. *Eprints.Ukh.Ac.Id*.
- Fitriyani, T., Rudatiningtyas, U. F., & Lestari, T. E. W. (2024). Gambaran Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan*

- Dan Science*, 20(1), 77–87.
- Hoiriah, M. (2023). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bago Kabupaten Probolinggo*. Universitas Jember.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta*.
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii : Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307. <https://doi.org/10.34011/jks.v3i2.1184>
- Nisa, R. M., Risnawati, R., Meihartati, T., & Aidillah, M. R. (2024). Hubungan Status Ekonomi, Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Kusuma Samarinda. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 25–33. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.573>
- Pratiwi, D. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Tm Iii Skripsi Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Praviati, R. Y. A., Febriani, P. A., & Ciptiasrini, U. (2024). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Prenatal Yoga Dan Pijat Hamil. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 18–22. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6183>
- Profil Kesehatan Kota Bandung*. (2023).
- 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>
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350. <https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313>
- Saputri, I. S., & Yudianti, I. (2020). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Berdasarkan Kelompok Faktor Resiko Kehamilan. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i1.72>
- Setyaningsih, W., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Konsumsi Besi Folat, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Besi Berhubungan dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil di Kabupaten Jember. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 3–10. <https://doi.org/10.15562/phpma.v3i1.79>
- Siti Annisa Rahmasita, Agustine Mahardika, M. R. J. (2021). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Society Empowerment Journal*, 2.
- Suarjana, I. W. G., Manopo, J. E., Pongoh, L. L., Sahiri, A., & Supit, A. (2023). *Perbedaan aktivitas fisik berdasarkan karakteristik individu pada masyarakat minahasa selatan Differences in physical activity based on individual characteristics in south minahasa society*. 12(2), 414–426.
- Sulistiyana, C., Solikah, N. L., Nurseskasatmata, S. E., Saputra, Y. D., Nurvitriana, N. C., Wijayanti, B. K., Fauzi, A., Christianingsih, S., & Nugraha, A. B. K. (2016). *Aktivitas Fisik dalam Kesehatan*.
- Taherong, F., Ibrahim, S. A., Suriani, Y., Adriana, V., Mustarin, Y., & Andryani, Z. Y.

(2023). Pola Tidur dan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(September), 558–561.

WHO. (2017). *Monitoring Health for SDGs*. WHO.

Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 17(1).

Yunita, Wenny Indah Purnama Eka Sari, Y. P. (2024). Quality Of Sleep For Pregnant Women Third Trimesters In The Cugung Lalang Public Health Center. *JM*, 12.