Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 10763-10774 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Nopa Marethania[1], Vina Agustina[2], Wenna Araya[3]
[1,2,3]Universitas Eka Harap
Email: elenaseptia08@gmail.com

Abstrak

Kehamilan trimester III merupakan periode yang mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kecemasan menjelang persalinan serta perubahan aktivitas fisik selama kehamilan dapat menjadi faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur. Namun, gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah kesehatan yang sering ditemukan, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta berkurangnya durasi dan efisiensi tidur. Mengetahui hubungan kecemasan dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 55 ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank.* Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 31 responden (56,4%), memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 54 responden (98,2%), dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 28 responden (50,9%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur dengan nilai *p-value* <0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,324. Sedangkan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* 0,331 dan koefisien korelasi sebesar 0,134. Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, sedangkan aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi mengenai manajemen kecemasan dan kualitas tidur selama kehamilan.

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

Abstract

The third trimester of pregnancy is a period characterized by various physiological and psychological changes that may affect the sleep quality of pregnant women. Anxiety before childbirth and changes in physical activity during pregnancy may be factors associated with sleep disturbances. However, poor sleep quality among third-trimester pregnant women remains a common health problem, characterized by difficulty initiating sleep, frequent awakenings during the night, and reduced sleep duration and sleep efficiency. This study aimed to determine the relationship between anxiety and physical activity with sleep quality among third-trimester pregnant women in the working area of Menteng Public Health Center, Palangka Raya. This study used a quantitative method with a correlational analytic design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 55 third-trimester pregnant women selected using purposive sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman Rank test. The results showed that most respondents did not experience anxiety, with 31 respondents (56.4%), had moderate physical activity levels with 54 respondents (98.2%), and had good sleep quality with 28 respondents (50.9%). The Spearman Rank test showed a significant relationship between anxiety and sleep quality with a p-value <0.001 and a correlation coefficient of 0.324. Meanwhile, the relationship between physical activity and sleep quality showed no significant relationship, with a p-value of 0.331 and a correlation coefficient of 0.134. There was a relationship between anxiety and sleep quality among third-trimester pregnant women, while physical activity did not show a significant relationship with sleep quality among third-trimester pregnant women in the working area of Menteng Public Health Center, Palangka Raya. Healthcare providers are expected to improve education regarding anxiety management and sleep quality during pregnancy.

Keywords: *Anxiety, Physical Activity, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women*

1. PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan periode akhir kehamilan yang berlangsung pada usia kehamilan 28–40 minggu dan ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis serta psikologis yang semakin meningkat. Pada fase ini, pertumbuhan janin yang pesat menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung, sering berkemih, sesak napas, kram kaki, dan kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman. Selain perubahan fisik, ibu hamil trimester III juga rentan mengalami kecemasan akibat kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi janin, dan kesiapan menjalani peran sebagai ibu. Kecemasan yang meningkat dapat memicu aktivasi hormon stres yang berdampak pada gangguan pola tidur. Di sisi lain, aktivitas fisik yang kurang selama kehamilan dapat menurunkan kebugaran tubuh, meningkatkan keluhan muskuloskeletal, dan memperburuk kualitas tidur. Fenomena gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III masih menjadi masalah kesehatan yang sering ditemukan, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta berkurangnya durasi dan efisiensi tidur. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil berhubungan dengan tingkat kecemasan yang tinggi dan aktivitas fisik yang rendah, sehingga dapat berdampak pada kesehatan ibu maupun janin serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan (Wen et al., 2022; Hashmi et al., 2023). Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III. Menurut data Indonesian *Clinical Epidemiology Network* (ICEN, 2024), sekitar 35,2% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur sedang hingga berat, terutama pada usia kehamilan di atas 28 minggu. Menurut *World Health Organization* (WHO) (2022) secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (WHO, 2022). Di Indonesia (2020), ditemukan 75% mengalami penurunan kualitas tidur. Prevalensi nasional gangguan tidur selama kehamilan pada tahun 2019 sebesar 36,5%. Berdasarkan data Puskesmas Menteng Palangka Raya, jumlah kunjungan ibu hamil pada tahun 2025 sebanyak 933 orang, sedangkan pada tahun 2026 hingga bulan Mei tercatat sebanyak 429 orang dan pada bulan Juni sebanyak 101 orang. Data tersebut menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya masih cukup tinggi, sehingga perhatian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur, khususnya kecemasan dan aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III, perlu ditingkatkan. Salah satu faktor yang diyakini berhubungan dengan Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama faktor psikologis dan perilaku kesehatan, seperti kecemasan dan aktivitas fisik. Menjelang persalinan, ibu hamil sering mengalami kecemasan terkait proses persalinan, keselamatan diri dan janin, serta perubahan peran menjadi seorang ibu. Kondisi kecemasan yang meningkat dapat memicu gangguan tidur berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan. Di sisi lain, aktivitas fisik yang cukup selama kehamilan, seperti senam hamil, berjalan kaki, atau olahraga ringan lainnya, terbukti dapat membantu meningkatkan kualitas tidur serta menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ibu hamil, dimana ibu hamil yang aktif secara fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan yang kurang aktif (Desi, Fauzia, & Israfil, 2026). Selain itu, aktivitas fisik berupa senam hamil juga diketahui efektif dalam menurunkan kecemasan ibu hamil trimester III menjelang persalinan (Aidina &

Netri, 2026; Maretta et al., 2026). Oleh karena itu, kecemasan dan aktivitas fisik merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Menteng Palangkaraya. Upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan guna mencegah komplikasi kehamilan adalah melalui pelaksanaan senam hamil. *American College of Obstetricians and Gynecologists* (ACOG, 2022) merekomendasikan olahraga ringan seperti berjalan kaki, yoga, berenang, dan senam hamil karena terbukti aman dan bermanfaat bagi kesejahteraan fisik maupun mental ibu. Di Provinsi Nusa Tenggara Barat, aktivitas fisik seperti jalan kaki, berenang, yoga, dan pilates telah direkomendasikan untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan (Ernawati et al., 2024). Aktivitas ini termasuk bentuk latihan fisik yang memiliki berbagai manfaat, antara lain memperkuat otot tubuh, meningkatkan fleksibilitas otot panggul dan jaringan ligamentum, serta membantu menurunkan risiko perdarahan baik selama proses persalinan maupun setelahnya. Selain itu, senam hamil juga berperan dalam mengurangi kemungkinan terjadinya fetal distress. Pelaksanaan senam hamil pada trimester ketiga diketahui dapat meredakan ketidaknyamanan fisik yang umum dialami ibu hamil. Latihan ini juga berfungsi sebagai bagian dari pemantauan kondisi kehamilan sekaligus membentuk kesiapan fisik dan mental ibu, sehingga berkontribusi pada peningkatan perlindungan terhadap ibu dan bayi selama kehamilan, proses persalinan, dan periode nifas, hingga periode laktasi. Oleh karena itu, senam hamil sangat dianjurkan sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan agar proses kelahiran dapat berlangsung secara lebih lancar dan aman (Roza et al., 2025).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data statistik. Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* merupakan penelitian yang dilakukan dalam satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen secara bersamaan (Hardani et al., 2020). Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan kecemasan dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu kecemasan dan aktivitas fisik ibu hamil trimester III, serta variabel dependen yaitu kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Menteng Palangkaraya. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu: Kecemasan ibu hamil trimester III , Aktivitas fisik ibu hamil trimester III, Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, Tingkat aktivitas fisik ibu hamil trimester III, Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dan aktivitas fisik ibu hamil trimester III. Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Menteng Palangkaraya. Kualitas tidur merupakan kondisi yang menggambarkan kemampuan ibu hamil untuk memperoleh tidur yang cukup dan berkualitas, yang meliputi aspek durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, serta kondisi tubuh setelah bangun tidur. Variabel ini diteliti untuk mengetahui hubungannya dengan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian ini melibatkan **55 responden ibu hamil trimester III** di wilayah kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan usia kehamilan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar berada pada kelompok usia reproduksi sehat, yaitu usia 20–35 tahun sebanyak 41 responden **(74,5%)**. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 19 responden **(34,5%)**. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 40 responden **(72,7%)**. Berdasarkan usia kehamilan, seluruh responden berada pada trimester III (28–40 minggu) sebanyak 55 responden **(100%)**.

Hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak **31 responden (56,4%)**, sedangkan responden dengan kecemasan ringan sebanyak 19 responden (34,5%) dan kecemasan sedang sebanyak 5 responden (9,1%). Sementara itu, hasil penelitian mengenai aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori **sedang**, yaitu sebanyak **54 responden (98,2%)**, sedangkan aktivitas fisik kategori rendah sebanyak 1 responden (1,8%).

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebanyak **28 responden (50,9%)** memiliki kualitas tidur baik, sedangkan **27 responden (49,1%)** memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil analisis hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar **0,000** dengan koefisien korelasi sebesar **0,527**. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi sedang. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan ibu hamil, maka kecenderungan kualitas tidurnya semakin buruk.

Selanjutnya, hasil analisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* sebesar **0,007** dengan koefisien korelasi sebesar **−0,361**. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi sedang.

1) Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Ibu

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<20 Tahun	5	9,1
20–35 Tahun	41	74,5
>35 Tahun	9	16,4
Total	**55**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 55 responden, sebagian besar ibu hamil berada pada kelompok usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 41 responden (74,5%). Kelompok usia >35 tahun sebanyak 9 responden (16,4%), sedangkan kelompok usia <20 tahun sebanyak 5 responden (9,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduksi yang dianggap matang secara biologis untuk menjalani kehamilan.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Trimester I (1–12 minggu)	5	9,1
Trimester II (13–27 minggu)	8	14,5
Trimester III (28–40 minggu)	42	76,4
Total	**55**	**100**

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada trimester III yaitu sebanyak 42 responden (76,4%). Responden trimester II sebanyak 8 responden (14,5%), sedangkan trimester I sebanyak 5 responden (9,1%). Dominasi responden trimester III sesuai dengan fokus penelitian yang menilai kualitas tidur pada ibu hamil akhir kehamilan.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SMP	13	23,6
SMA	19	34,5
Diploma	10	18,2
Sarjana	13	23,6
Total	55	100

Berdasarkan Tabel 3, tingkat pendidikan responden paling banyak adalah SMA sebanyak 19 responden (34,5%). Pendidikan dapat berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan, termasuk informasi mengenai perubahan kehamilan, manajemen kecemasan, dan upaya meningkatkan kualitas tidur.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi (*n*)	Persentase (%)
IRT	40	72,7
PNS	4	7,3
Lainnya	11	20,0
Total	**55**	**100**

Sumber: Data primer (2026)

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yaitu sebanyak 40 responden (72,7%). Responden dengan pekerjaan lainnya sebanyak 11 responden (20,0%), sedangkan PNS sebanyak 4 responden (7,3%). Kondisi pekerjaan dapat memengaruhi pola aktivitas harian dan waktu istirahat ibu selama masa kehamilan.

1) Data Khusus

Data khusus merupakan data yang berkaitan langsung dengan variabel dan tujuan utama penelitian.

a. Hasil identifikasi Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

Kategori	Frekuensi (*n*)	Persentase (%)
Tidak Cemas	33	60,0
Ringan	17	30,9
Sedang	5	9,1
Total	**55**	**100**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak cemas sebanyak 33 responden (60,0%). Responden dengan kecemasan ringan sebanyak 17 responden (30,9%) dan kecemasan sedang sebanyak 5 responden (9,1%). Meskipun sebagian besar ibu tidak mengalami kecemasan, masih ditemukan responden yang mengalami kecemasan sehingga perlu menjadi perhatian dalam pelayanan keperawatan maternal.

b. Hasil Identifikasi Tingkat Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi (*n*)	Persentase (%)
Rendah	1	1,8
Sedang	54	98,2
Tinggi	0	0
Total	**55**	**100**

Berdasarkan hasil penelitian, hampir seluruh responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang yaitu sebanyak 54 responden (98,2%). Sementara itu hanya 1 responden (1,8%) yang memiliki aktivitas fisik rendah dan tidak terdapat responden dengan aktivitas fisik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil tetap melakukan aktivitas sehari-hari dengan intensitas sedang selama kehamilan.

c. Hasil Identifikasi Tingkat Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi (*n*)	Persentase (%)
Baik	28	50,9
Buruk	27	49,1
Total	**55**	**100,0**

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 28 responden (50,9%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 27 responden (49,1%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik, proporsi responden dengan kualitas tidur buruk masih cukup besar sehingga masalah gangguan tidur pada ibu hamil trimester III masih perlu diperhatikan.

d. Hasil Analisis Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Palangka Raya

Tabel 8. Distribusi Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Kecemasan	Kualitas Tidur						Koefisien Korelasi	*p-value*
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	*n*	%	*n*	%		
Tidak Cemas	23	41,8	10	18,2	33	60,0	0,454	0,001
Ringan	4	7,3	13	23,6	17	30,9		
Sedang	1	1,8	4	7,3	5	9,1		
Jumlah	**28**	**50,9**	**27**	**49,1**	**55**	**100**		

Sumber: Data primer (2026)

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank diperoleh nilai *correlation coefficient* sebesar 0,454 dengan nilai signifikansi 0,001. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05 maka terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang dan arah positif. Arah positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka skor kualitas tidur semakin meningkat. Dalam penelitian ini peningkatan skor kualitas tidur menunjukkan kecenderungan kualitas tidur yang semakin buruk. Dengan demikian, kecemasan menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

e. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Tabel 9. Distribusi Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur						Koefisien Korelasi	*p-value*
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	*n*	%	*n*	%		
Rendah	1	1,8	0	0,0	1	1,8	0,134	0,0331
Sedang	27	49,1	27	49,1	54	98,2		
Jumlah	**28**	**50,9**	**27**	**49,1**	**55**	**100**		

Sumber: Data primer (2026)

Berdasarkan Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai correlation coefficient sebesar 0,134 dengan nilai signifikansi 0,331. Nilai *p* lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil. Hubungan yang diperoleh memiliki kekuatan sangat lemah dengan arah positif. Namun karena tidak signifikan secara statistik, maka aktivitas fisik tidak dapat dinyatakan sebagai faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada penelitian ini.

B. Pembahasan

Pembahasan penelitian disusun berdasarkan fakta hasil penelitian, teori yang digunakan pada Bab II, hasil penelitian terdahulu yang tercantum dalam skripsi, serta opini peneliti. Pembahasan dilakukan pada tingkat kecemasan, aktivitas fisik, kualitas tidur, hubungan kecemasan dengan kualitas tidur, dan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur.

1) Identifikasi Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar ibu hamil trimester III berada pada kategori tidak cemas sebesar 54,4%, sedangkan 34,5% mengalami kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan serta menghadapi persalinan dengan kondisi psikologis yang cukup baik.

Kecemasan pada ibu hamil trimester III dapat muncul akibat perubahan tubuh, kekhawatiran terhadap proses persalinan, kondisi janin, serta kesiapan menjadi seorang ibu. Selain itu, faktor seperti dukungan keluarga, informasi kesehatan, kunjungan ANC, dan akses pelayanan kesehatan dapat memengaruhi tingkat kecemasan ibu hamil.

Menurut peneliti, masih ditemukannya ibu dengan kecemasan ringan dapat disebabkan karena semakin dekatnya waktu persalinan serta munculnya ketidaknyamanan trimester III seperti nyeri punggung, sulit tidur, sering buang air kecil, dan kesulitan mendapatkan posisi tidur yang nyaman. Oleh karena itu, diperlukan edukasi kesehatan, dukungan keluarga, serta skrining kecemasan secara rutin agar kecemasan tidak berkembang menjadi lebih berat.

2) Identifikasi Tingkat Aktivitas Fisik pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa hampir seluruh responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang yaitu sebanyak 54 responden (98,2%), sedangkan 1 responden (1,8%) memiliki aktivitas fisik kategori rendah dan tidak terdapat responden dengan aktivitas fisik kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III masih mampu melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari meskipun telah memasuki periode akhir kehamilan.

Aktivitas fisik pada ibu hamil tidak hanya berupa olahraga, tetapi juga mencakup berbagai kegiatan sehari-hari seperti pekerjaan rumah tangga, berjalan kaki, serta aktivitas lain yang melibatkan pergerakan tubuh dan penggunaan energi. Pada trimester III, kemampuan ibu dalam melakukan aktivitas dapat mengalami perubahan akibat peningkatan usia kehamilan dan perubahan kondisi fisik seperti mudah lelah, nyeri punggung, sesak napas, serta ketidaknyamanan tubuh lainnya. Oleh karena itu, aktivitas fisik selama kehamilan perlu disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi kesehatan ibu.

Menurut peneliti, tingginya proporsi responden dengan aktivitas fisik kategori sedang menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III masih dapat mempertahankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Aktivitas tersebut kemungkinan berasal dari kegiatan rutin yang dilakukan ibu, baik aktivitas rumah tangga maupun aktivitas ringan lainnya. Meskipun demikian, tidak ditemukannya responden dengan aktivitas fisik kategori tinggi dapat dipahami karena trimester III merupakan masa mendekati persalinan sehingga ibu cenderung membatasi aktivitas berat akibat perubahan fisik dan meningkatnya ketidaknyamanan.

Dengan demikian, aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III perlu tetap dipertahankan dalam batas yang aman. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai aktivitas yang sesuai selama kehamilan, seperti berjalan kaki, peregangan ringan, atau senam hamil sesuai kondisi ibu, sehingga ibu tetap aktif tanpa meningkatkan risiko bagi kesehatan ibu maupun janin.

3) Analisa Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji Spearman Rank, diperoleh nilai *p-value* <0,001 dengan koefisien korelasi 0,324, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan berada pada kategori lemah dengan arah positif, sehingga semakin tinggi kecemasan ibu maka gangguan kualitas tidur cenderung semakin meningkat.

Secara teori, kecemasan dapat menyebabkan ibu sulit merasa rileks, mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun, serta sulit kembali tidur setelah terbangun. Pada trimester III, kondisi ini dapat semakin dipengaruhi oleh perubahan fisik seperti pembesaran uterus, nyeri punggung, sering buang air kecil, kram kaki, dan kesulitan memperoleh posisi tidur yang nyaman.

Menurut peneliti, hubungan tersebut terjadi karena ibu hamil trimester III mulai menghadapi persiapan persalinan sehingga muncul kekhawatiran mengenai proses melahirkan, kondisi bayi, dan kesiapan menjadi seorang ibu. Namun, nilai korelasi yang lemah menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh kecemasan, tetapi juga oleh faktor lain seperti perubahan fisiologis selama kehamilan dan dukungan keluarga.

Dengan demikian, pengelolaan kecemasan pada ibu hamil trimester III perlu menjadi perhatian melalui edukasi kesehatan, dukungan keluarga, teknik relaksasi, serta persiapan persalinan agar ibu dapat mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik.

4) Analisa Hubungan Aktivitas Fisik dengan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* 0,331 dengan koefisien korelasi 0,134. Nilai *p-value* >0,05 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Koefisien korelasi menunjukkan hubungan yang sangat lemah, sehingga perbedaan tingkat aktivitas fisik dalam penelitian ini tidak berkaitan secara bermakna dengan baik atau buruknya kualitas tidur responden.

Secara teori, aktivitas fisik selama kehamilan memiliki manfaat terhadap kebugaran dan kondisi fisik ibu. Namun, kualitas tidur ibu hamil trimester III merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan fisiologis kehamilan, pembesaran uterus, sering buang air kecil, nyeri punggung, kram kaki, serta kondisi psikologis ibu.

Menurut peneliti, tidak ditemukannya hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dapat disebabkan karena hampir seluruh responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama, yaitu kategori sedang sebanyak 54 responden (98,2%), sehingga variasi aktivitas fisik antarresponden sangat kecil. Selain itu, gangguan tidur pada trimester III kemungkinan lebih dipengaruhi oleh perubahan fisik dan kecemasan menjelang persalinan.

Dengan demikian, aktivitas fisik tetap perlu dipertahankan selama kehamilan sesuai kemampuan ibu, tetapi tidak dapat dijadikan satu-satunya faktor dalam meningkatkan kualitas

tidur. Upaya memperbaiki kualitas tidur perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan kondisi fisik, psikologis, istirahat, serta dukungan keluarga.

C. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuesioner sehingga jawaban responden bergantung pada persepsi, pemahaman, dan kejujuran masing-masing responden sehingga masih terdapat kemungkinan bias informasi.

Penelitian menggunakan desain *cross sectional* sehingga hubungan yang ditemukan hanya menggambarkan kondisi pada saat penelitian dilakukan dan tidak dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara kecemasan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

Distribusi aktivitas fisik sangat tidak merata karena 54 responden (98,2%) berada pada kategori sedang, hanya 1 responden (1,8%) berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat responden dengan kategori tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan variasi kategori aktivitas fisik menjadi terbatas.Penelitian hanya dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangkaraya sehingga hasil penelitian perlu diinterpretasikan sesuai karakteristik responden dan konteks pelayanan kesehatan di lokasi penelitian

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Kecemasan dan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangkaraya terhadap 55 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Hasil identifikasi tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis selama masa kehamilan. Namun, masih terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan hingga sedang yang dapat berkaitan dengan kekhawatiran menjelang persalinan, kondisi janin, serta perubahan peran sebagai seorang ibu.
2) Hasil identifikasi tingkat aktivitas fisik pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III masih melakukan aktivitas sehari-hari sesuai dengan kemampuan dan kondisi kehamilan, seperti aktivitas rumah tangga, aktivitas berjalan, maupun aktivitas ringan lainnya, meskipun mengalami beberapa keterbatasan akibat perubahan fisiologis selama trimester III.
3) Hasil identifikasi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori baik, namun masih terdapat responden dengan kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur masih menjadi salah satu masalah yang dapat dialami oleh ibu hamil trimester III akibat berbagai faktor seperti perubahan fisik kehamilan, ketidaknyamanan tubuh, kondisi psikologis, serta kecemasan menjelang persalinan.
4) Hasil analisis hubungan kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur. Hasil uji diperoleh nilai *correlation coefficient* sebesar 0,454 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami ibu hamil

trimester III, maka kecenderungan mengalami kualitas tidur yang buruk semakin meningkat.

5) Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Menteng Palangka Raya menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Hasil uji diperoleh nilai *correlation coefficient* sebesar 0,134 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,331. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur pada penelitian ini. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama, sehingga variasi aktivitas fisik antarresponden relatif kecil.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1]. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). *American Psychiatric Publishing*.

[2]. Aprilia, N., & Rohmah, F. (2024). Hubungan kecemasan dan pengetahuan dengan kesiapan menghadapi persalinan pada ibu hamil trimester III. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES), 3(1), 45–57.

[3]. Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2022). Gambaran aktivitas fisik dan risiko preeklampsia pada ibu hamil. *JIM FKep*, 6(3), 116–123. Available at: http://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/22160

[4]. Chand, S. P., Marwaha, R., & Bender, R. M. (2021). *Anxiety (Nursing)*. StatPearls Publishing.

[5]. Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (2022). Williams obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill Education.

[6]. Delfira, D. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang Tahun 2025 [Skripsi, Universitas Alifah Padang].

[7]. Elviyanti, D., Sulastri, M., & Saputri, M. T. (2024). Hubungan kecemasan dan aktivitas fisik dengan gangguan tidur ibu hamil TM III di RS Ummi Bengkulu Tahun 2024. Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan, 1(1), 7–14. https://doi.org/10.70963/jkmp.v1i1.30

[8]. Fitriani, F. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bontosikuyu Kabupaten Kepulauan Selayar. Jurnal Kesehatan Panrita Husada.

[9]. Hardani, H., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode penelitian kualitatif & kuantitatif. CV. Pustaka Ilmu.

[10]. Hikmaradianti, H., Ernawati, E., & Hasnita, H. (2024). Hubungan pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pampang. JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 4(5), 48–53. https://doi.org/10.35892/jimpk.v4i5.1637

[11]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[12]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman pelayanan antenatal terpadu. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

[13]. Lestari, R., & Masitoh, S. (2025). Hubungan kecemasan dan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer, 5(4). https://doi.org/10.59894/jpkk.v5i4.996

[14]. National Sleep Foundation. (2020). *Sleep health index*. Washington, DC*: National Sleep Foundation.*
[15]. Novista, B., & Novita, N. (2025). Peranan pendidikan kesehatan pada peningkatan pengetahuan ibu hamil primigravida tentang perubahan fisiologis. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 5(3), 1068–1076.
[16]. Nursalam. (2020). Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis (5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
[17]. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). Elsevier.
[18]. Pratiwi, D. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III [Skripsi, Universitas Kusuma Husada Surakarta].
[19]. Renata, A., & Tadjudin, N. S. (2023). Tingkat kecemasan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *Health Information:* Jurnal Penelitian, 15(2), e1361. Retrieved from https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1361
[20]. Salim, M. I. (2026). Penyusunan Kerangka Konseptual dan Definisi Operasional Konstruk atau Variabel Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Tuladha: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 1(1), 1–6.
[21]. Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). Perubahan psikofisiologis pada ibu hamil trimester III. Medikes: Jurnal Kesehatan.
[22]. Song, X., et al. (2024). Physical activity during pregnancy and maternal health outcomes: A review. *Journal of Maternal Health*, 18(1), 55–63.
[23]. Stuart, G. W. (2021). *Principles and practice of psychiatric nursing* (11th ed.). Elsevier.
[24]. Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
[25]. Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Edisi terbaru). Bandung: Alfabeta.
[26]. Tariyati, N. L., Muawanah, S., & Purnomo, M. Z. (2024). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Panca Makmur. Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia, 2(2), 51–63.
[27]. World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience*. WHO Press. https://apps.who.int/iris/handle/10665/250796
[28]. World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: *World Health Organization.*
[29]. World Health Organization. (2023). *Anxiety disorders*. Geneva: *World Health Organization.*
[30]. Yunia, H., & Sarmila, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang [Skripsi, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang].
[31]. Yunita, Y., Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal of Midwife*, 12(1), 91–