

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025

Zakiah Septi Ardita ¹⁾; Yesi Putri ²⁾; Murwati ³⁾

^{1,2,3)}Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ zakiakph123@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [10 Maret 2026]

Revised [20 Juli 2026]

Accepted [25 Juli 2026]

KEYWORDS

Knowledge, Pregnancy Hypertension, Pregnant Women.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license



ABSTRAK

Indonesia masih menghadapi berbagai permasalahan kesehatan ibu hamil, salah satunya adalah kecemasan yang sering dialami terutama pada trimester III menjelang persalinan. Perubahan fisik, psikologis, dan hormonal selama kehamilan dapat meningkatkan rasa takut, khawatir, serta ketidaknyamanan yang berdampak pada kondisi ibu hamil. Kecemasan yang dialami ibu hamil dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan, salah satunya kualitas tidur. Gangguan tidur yang terjadi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kenyamanan dan kesejahteraan ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 32 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised* (PRAQ-R2) dan untuk mengukur tingkat kecemasan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami tingkat kecemasan kategori berat sebanyak 23 responden (71,9%) serta sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 17 responden (53,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai p-value = 0,001 (< 0,05), yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur ibu hamil. Diharapkan tenaga kesehatan dapat meningkatkan upaya edukasi dan intervensi keperawatan dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III sehingga kualitas tidur dapat terjaga dengan baik. Selain itu, ibu hamil diharapkan dapat memanfaatkan pelayanan kesehatan secara optimal sebagai bagian dari persiapan menghadapi persalinan.

ABSTRACT

Indonesia still faces various problems in the health of pregnant women, one of which is anxiety frequently experienced especially in the third trimester approaching childbirth. Physical, psychological, and hormonal changes during pregnancy can increase feelings of fear, worry, and discomfort that affect the condition of pregnant women. Anxiety experienced by pregnant women can affect various aspects of health, one of which is sleep quality. Sleep disturbances that occur can disrupt daily activities and reduce the comfort and well-being of pregnant women. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality of pregnant women in the third trimester facing childbirth in the working area of Sawah Lebar Health Center, Bengkulu City, 2025. This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population and sample in this study were all pregnant women in the third trimester totaling 32 respondents using total sampling technique. The instruments used were the *Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-Revised* (PRAQ-R2) and to measure the level of anxiety the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) was used to assess sleep quality. The results showed that most pregnant women in the third trimester experienced severe anxiety levels totaling 23 respondents (71.9%) and most respondents had poor sleep quality totaling 17 respondents (53.1%). Bivariate analysis results showed there was a relationship between anxiety levels and sleep quality of pregnant women in the third trimester with a p-value = 0.001 (< 0.05), which means the higher the level of anxiety the worse the sleep quality of pregnant women. It is expected that the health workers can increase efforts in education and nursing interventions to help reduce anxiety levels of pregnant women in the third trimester so that sleep quality can be well maintained. In addition, pregnant women are expected to be able to utilize health services optimally as part of preparation for facing childbirth.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses yang mengagumkan terjadi di dalam rahim seorang wanita selama 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir, proses kehamilan dimulai dengan fertilisasi dan berlanjut dengan nidasi atau penanaman embrio di dalam rahim, lalu berkembang hingga janin tersebut siap untuk dilahirkan (Kasmiati et al., 2023). Klasifikasi kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, yaitu trimester ke-I berlangsung dalam 12 minggu, trimester ke-II dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan

trimester ke-III dari minggu ke-28 hingga minggu ke-40. Trimester III adalah periode kehamilan bulan terakhir/sepertiga masa kehamilan terakhir yang dimulai pada minggu ke-27 sampai kehamilan cukup bulan 38 sampai 40 minggu (Melisa Pebri, 2023).

World Health Organization (WHO, 2021) mengatakan bahwa kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria. Usia lebih muda juga lebih terpengaruh gangguan kecemasan dibanding usia yang lebih tua. Prevalensi gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk (WHO, 2021). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2022, prevalensi ibu hamil yang mengalami kecemasan di Indonesia sekitar 43,3% dan mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sekitar 48,7%.

Berdasarkan penelitian di Indonesia oleh Mandagi et al. (2013) menunjukkan bahwa sekitar 28,7% ibu hamil mengalami kecemasan pada trimester ketiga. Kecemasan selama kehamilan dilaporkan sekitar 8-10%, dan meningkat menjadi 13% menjelang persalinan (Setiawati et al., 2023). Salah satu penyebab kecemasan pada ibu hamil adalah gangguan tidur, seperti insomnia, sindrom sleep apnea, dan Restless Leg Syndrome (RLS) (Casman et al., 2022).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering terjadi. Kondisi ini ditandai oleh gejala psikologis seperti rasa panik, ketegangan, kebingungan, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Gejala tersebut dapat bervariasi antara individu dan situasi yang berbeda. Selama kehamilan, risiko mengalami kecemasan cenderung meningkat. Pada trimester ketiga, ibu hamil mulai mempersiapkan diri untuk menghadapi peran dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu. Oleh karena itu, kemungkinan ibu hamil merasa cemas, baik terkait keselamatan dirinya maupun keselamatan janinnya, akan semakin tinggi (Rahmasita et al., SSEJ, 2021). Kecemasan dapat berdampak negatif menurunkan kualitas tidur selama kehamilan, seperti yang dilaporkan oleh Karna et al (2020). Penelitian oleh Hajipour et al. (2021) menunjukkan bahwa lebih dari tiga perempat ibu hamil mengalami insomnia. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil cukup tinggi, yaitu sekitar 64%, menurut Putri dan Kusumastuti (2021).

Gangguan tidur ini disebabkan oleh perubahan anatomi, fisiologi, psikologis, dan hormonal selama kehamilan. Ketidaknyamanan di bagian punggung bawah, penyakit refluks gastroesofagus (GERD), sering buang air kecil, serta kesulitan mengubah posisi tidur sepanjang malam menjadi faktor utama yang memicu gangguan tidur (Hajipour, 2021; Silvestri dan Arico, 2019).

Gangguan tidur tersebut dapat menurunkan kepuasan ibu terhadap kualitas tidurnya. Kebutuhan tidur ibu hamil adalah sekitar 7-9 jam pada malam hari dan 1-2 jam pada siang hari, dengan total sekitar 10 jam per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Menurut Kiyoko et al. (2024), sekitar 97,3% ibu hamil pada trimester ketiga sering terbangun di malam hari dengan frekuensi antara 3 hingga 11 kali, sehingga berisiko dua kali lebih besar mengalami insomnia. Selain itu, Yunita et al. (2024) melaporkan bahwa sekitar 57,6% ibu hamil trimester ketiga mengalami gangguan tidur akibat pertumbuhan janin di dalam rahim. Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Keluhan yang sering muncul meliputi sesak napas, sulit tidur, radang gusi dan pendarahan, sering buang air kecil, tekanan serta ketidaknyamanan di area perineum, nyeri punggung, sembelit, varises, kelelahan, kontraksi Braxton Hicks (kontraksi palsu), kram kaki, pembengkakan pergelangan kaki tanpa lekukan (edema non-pitting), perubahan suasana hati, peningkatan kecemasan, serta gangguan tidur (Mardalena & Susanti, 2022).

Menurut Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Tahun 2024, jumlah kunjungan ibu hamil tertinggi di Puskesmas Telaga Dewa berjumlah 600 orang, diikuti oleh Puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 578 orang, dan Puskesmas Sawah Lebar sebanyak 464 orang. Sementara itu, berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada Bulan September Tahun 2025 di 3 puskesmas dengan jumlah kunjungan tertinggi ibu hamil, diperoleh data Puskesmas Telaga Dewa berjumlah 183 orang, Puskesmas Jembatan Kecil 136 orang, dan Puskesmas Sawah Lebar berjumlah 231 orang per Bulan Januari sampai September 2025. Dari data yang peneliti dapatkan tersebut data ibu hamil trimester III pada Bulan Desember di Puskesmas Sawah Lebar berjumlah 32 orang.

LANDASAN TEORI

Kehamilan

Kehamilan adalah periode di mana seorang wanita mengandung embrio atau janin dalam tubuhnya. Pada manusia, kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu, dihitung dari waktu menstruasi hingga kelahiran, yaitu sekitar 6 minggu setelah pembuahan (Yanti & Nurrohmah, 2023). Masa kehamilan dibagi menjadi tiga trimester, masing-masing berlangsung selama sekitar 13 minggu atau tiga bulan berdasarkan kalender. Trimester pertama biasanya mencakup minggu pertama hingga minggu ke-12,

trimester kedua berlangsung dari minggu ke-13 hingga minggu ke-27, dan trimester ketiga meliputi minggu ke-28 hingga minggu ke-40. (Yanti & Nurrohmah, 2023).

Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi mental yang ditandai oleh rasa takut, kekhawatiran, dan ketidaktenangan, disertai pikiran yang kacau dan penyesalan. Kondisi ini berdampak pada tubuh, seperti menggigil, berkeringat, detak jantung yang cepat, mual, rasa lemas, serta menurunnya kemampuan produktivitas. Banyak orang menghadapi kecemasan dengan melarikan diri ke dunia imajinasi sebagai bentuk pelarian sementara (Stuart, 2017).

Selain itu, kecemasan juga merupakan perasaan takut yang tidak jelas penyebabnya dan tidak sesuai dengan situasi yang ada. Perasaan ini ditandai dengan ketidaknyamanan, rasa takut, dan kekhawatiran terhadap ancaman yang mungkin terjadi, meskipun individu tidak memahami alasan di balik emosi tersebut. Kecemasan berfungsi sebagai sinyal peringatan internal yang memberi tahu seseorang tentang potensi bahaya (Hawari, 2018).

Rasa cemas yang dialami oleh ibu hamil disebabkan oleh peningkatan produksi hormon progesteron, yang memengaruhi kondisi psikologisnya. Selain menimbulkan kecemasan, peningkatan hormon ini juga dapat menyebabkan gangguan emosi dan membuat ibu hamil lebih mudah merasa lelah. Jika kekhawatiran dan kecemasan pada ibu hamil tidak ditangani dengan baik, hal ini dapat berdampak negatif pada kondisi fisik dan psikologisnya. Karena fisik dan psikologis saling berhubungan, apabila kondisi fisik memburuk, maka cara berpikir, suasana hati, dan perilaku sehari-hari juga akan terpengaruh secara negatif (Muzayyana dan Sitti, 2021).

Konsep Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi di mana seseorang tidak sadar dan tubuh mulai rileks serta beristirahat seiring berjalannya waktu. Dengan beristirahatnya fungsi tubuh, seseorang akan mengalami tidur yang nyenyak dan biasanya disertai dengan mimpi. Orang yang mendapatkan tidur yang cukup akan merasa lebih baik karena energinya telah pulih. Kebutuhan tidur yang memadai sangat penting untuk mendukung proses fisiologis tubuh dan menjaga kebugaran. Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu, meskipun kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda, dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia dan jenis kelamin (Sukorini, 2017).

Tidur berfungsi sebagai cara untuk menghilangkan kelelahan baik secara fisik maupun mental. Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan seseorang terhadap kenyamanan tidurnya, di mana orang tersebut tidak menunjukkan gejala seperti mudah lelah, mudah marah dan gelisah, merasa letih, lesu, lemas, apatis, memiliki lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah yang menyebabkan mata terasa perih, sakit kepala, serta sering menguap atau mengantuk (Anam, 2020).

Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kesehatan secara fisiologis dan psikologis, sehingga tubuh terasa segar dan bugar saat bangun. Beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, lingkungan sekitar, dan gaya hidup individu (Anam, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan ini merupakan studi observasional yang bertujuan untuk mengkaji hubungan antara variabel independen (tingkat kecemasan) dan variabel dependen (kualitas tidur pada ibu hamil trimester III) melalui pengumpulan data secara bersamaan dalam satu waktu (Sugiyono, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan presentase dari masing-masing variabel penelitian. Variabel yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini meliputi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III menghadapi persalinan. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden sebelum dilakukan analisis bivariat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

No	Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Berat	23	71,9
2	Sedang	7	21,9
3	Ringan	2	6,3
Total		32	100

Berdasarkan tabel 1 tentang Distribusi frekuensi tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu diatas, didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 23 responden (71,9%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

No	Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	17	53,1
2	Baik	15	46,9
Total		32	100

Berdasarkan tabel 2 tentang Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu diatas, di ketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 17 Responden (53,1%).

Analisis Bivariat

Tabel 3 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P value
	Kualitas buruk	tidur	Kualitas tidur baik				
	F	%	F	%	F	%	
Berat	17	73,9	6	26,1	23	100	0,029
Baik	0	0	7	100	7	100	
Ringan	0	0	2	100	2	100	
Total	17	53,1	15	46,9	32	100	

Berdasarkan table 3 Diatas, hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden dari responden kecemasan dengan kategori berat kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (73,9%).Selanjutnya seluruh responden dengan kategori kecemasan sedang kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (100%), kecemasan dengan kategori ringan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (100%).Hasil uji chi square menunjukkan nilai $p = 0,002 < \alpha = 0,05$ maka H_a di terima dan H_0 ditolak sehingga ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamik trimester III menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu tahun 2025.

Pembahasan

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 23 responden (71,9%). Responden dengan tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 7 responden (21,9%) sedangkan responden dengan tingkat kecemasan kategori ringan merupakan jumlah paling sedikit yaitu 2 responden (6,3%). Hasil ini menunjukkan secara umum ibu hamil telah mengalami kecemasan yang berat mengenai persalinan. Hasil ini menunjukan bahwa mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu memiliki tingkat kecemasan yang berat tentang persalinan.

Beratnya tingkat kecemasan ibu hamil dalam penelitian ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman pertama mereka menghadapi persalinan sehingga penting bagi mereka untuk mempersiapkan mental

dan psikis, cemas akan kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan selama proses persalinan, ditambah lagi dengan kurangnya informasi yang memadai dari sumber yang dapat dipercaya.

Menjelang persalinan pada trimester ketiga biasanya muncul pertanyaan apakah bisa melahirkan dengan normal, apakah bisa menahan rasa nyeri saat bersalin nanti dan apakah bisa merawat bayi setelah bayi lahir nanti. Hal-hal seperti inilah yang menyebabkan ibu merasa cemas. Tingkat kecemasan ibu juga akan meningkat dan intensif seiring dengan mendekatnya saat-saat menjelang persalinan. Kecemasan yang dirasakan ibu dapat berupa kesulitan untuk tidur karena ibu terbayang-bayang mengenai proses persalinan yang akan dilaluinya nanti. Ibu takut akan adanya komplikasi dan ibu juga cemas mengenai kondisi dirinya beserta bayi yang akan dilahirkannya. Hal tersebut membuat ibu hamil mengalami kecemasan ringan, sedang sampai berat (Angesti, 2020).

Penelitian yang dilakukan Asih (2021) kecemasan ibu hamil trimester III mengalami kecemasan sedang sebelum bersalin. Kecemasan pada ibu hamil dikarenakan persepsi ibu yang kurang tepat mengenai proses kelahiran. Kelahiran dipersepsikan sebagai proses yang menakutkan dan menimbulkan rasa sakit yang luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali.

Menurut asumsi peneliti berasumsi bahwa tingginya tingkat kecemasan ibu hamil dipengaruhi oleh kurangnya kesiapan mental dan psikologis dalam menghadapi persalinan. Selain itu, keterbatasan pengetahuan serta kurangnya informasi yang benar dan dapat dipercaya mengenai proses persalinan turut meningkatkan rasa takut dan kekhawatiran ibu. Mendekatnya waktu persalinan pada trimester III juga diduga memperberat kecemasan karena ibu mulai membayangkan nyeri persalinan, kemungkinan komplikasi, serta kondisi diri dan bayi yang akan dilahirkan.

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Hasil analisis univariat pada variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (53,1%) sementara itu, hampir sebagian responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (46,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang kurang optimal, yang dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik dan psikologis menjelang persalinan.

Hasil penelitian Yunita dkk, (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil baik sebesar 42,4% dan kualitas tidur ibu hamil buruk sebesar 57,6%. Sulit tidur ibu hamil, yang dikenal sebagai insomnia, menyebabkan penurunan durasi tidur mereka pada trimester ketiga, yang terjadi antara 28 dan 42 minggu. Ini adalah hasil dari peningkatan tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan fisik, seperti yang dirasakan ibu hamil di trimester ketiga. Ini menunjukkan bagaimana dia menyadari bahwa kehamilannya hampir berakhir, sehingga dia khawatir tentang proses persalinan yang tidak normal, khawatir tentang keselamatan bayinya, dan khawatir jika bayinya lahir dalam kondisi yang tidak normal.

Saat kehamilan trimester II dan III, ibu hamil sering mengalami masalah pola tidur karena perubahan fisiologis dan psikologis yang disebabkan oleh bertambahnya usia kehamilan, termasuk pembesaran perut, perubahan anatomis, dan perubahan hormonal. Ibu hamil juga sering mengalami nyeri punggung, susah bernafas, tidur, kurang nyenyak, sering kencing, kontraksi perut, pembengkakan pergelangan kaki, dan kram pada kaki.

Pada masa kehamilan, tubuh ibu mengalami beragam perubahan fisik dan psikologis yang merupakan bagian dari proses adaptasi terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Perubahan ini mencakup penyesuaian sistem tubuh ibu untuk mendukung kebutuhan janin serta persiapan menghadapi persalinan, sekaligus menimbulkan tekanan emosional akibat tuntutan peran baru sebagai ibu. Intensitas perubahan yang dialami ibu hamil berbeda di setiap trimester dan cenderung meningkat, terutama pada trimester III ketika berbagai keluhan fisik dan psikologis sering dirasakan dan berdampak pada kenyamanan serta kualitas tidur ibu. Perubahan psikologis yang terjadi selama kehamilan, seperti kecemasan dan perubahan suasana hati, merupakan bagian penting dari pengalaman kehamilan yang perlu dipahami dan dikelola secara tepat (Pratitri et al., 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk akibat perubahan fisik dan psikologis yang semakin meningkat menjelang persalinan. Pembesaran perut, nyeri punggung, sering buang air kecil, sesak napas, serta kram kaki diduga mengganggu kenyamanan tidur ibu. Selain itu, meningkatnya kecemasan terkait proses persalinan dan kondisi bayi juga diasumsikan memperburuk kualitas tidur ibu hamil. Semakin bertambah usia kehamilan, keluhan fisik dan psikologis yang dirasakan ibu semakin banyak sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur.

Analisi Bivariat

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Menghadapi Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu

Berdasarkan tabel hasil penelitian menunjukkan responden dengan Tingkat kecemasan yang berat Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 17 responden (73,9%). Hasil Analisa bivariat menggunakan uji chi square menunjukkan nilai p-value 0,002 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuhri (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur hamil trimester III menghadapi persalinan. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil merupakan faktor penting untuk menjaga kualitas tidur ibu hamil.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Sudirman, Muzakir, dan Mato (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada ibu hamil primigravida trimester III. Penelitian tersebut melaporkan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dirasakan ibu hamil, kualitas tidurnya cenderung semakin buruk, menguatkan temuan bahwa kecemasan merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil trimester akhir.

Asumsi peneliti kecemasan sering kali menjadi penghalang bagi tidur yang nyenyak. Banyak ibu hamil mengatakan bahwa mereka sering terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tidur. Salah satu penyebab utama kesulitan ini adalah rasa cemas yang dialami. Namun, terjaga di malam hari bukan hanya dipengaruhi oleh kecemasan, melainkan juga oleh beberapa faktor lain, seperti frekuensi buang air kecil, rasa gerah atau kedinginan, serta batuk.

Untuk meningkatkan kualitas tidur, ibu hamil dapat melakukan beberapa aktivitas, seperti senam hamil dan pijat hamil. Senam hamil terbukti dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan yang dapat mengganggu durasi dan kualitas tidur. Di samping itu, pijat hamil juga bermanfaat bagi ibu, karena dapat menurunkan kadar hormon kortisol yang berkaitan dengan stres, serta norepinefrin yang berfungsi meredakan nyeri di bagian punggung dan kaki. Dengan meningkatkan aktivitas janin, kedua kegiatan ini dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dan mengurangi risiko kelahiran prematur.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Sebagian responden (71,9%) memiliki tingkat kecemasan dalam kategori berat tentang persiapan menghadapi persalinan.
2. Sebagian besar responden (53,1%) memiliki kualitas tidur buruk dalam menghadapi persalinan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Dengan $P\text{-Value} = 0,001$.

Saran

1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan instrumen pengukuran Tingkat kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil menggunakan skala Likert yang disesuaikan dengan konteks ibu hamil. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan atau menyempurnakan instrumen serupa pada penelitian sejenis, sehingga diperoleh alat ukur yang lebih valid dan sesuai dengan konteks keamanan pangan.

2. Praktis

a) Manfaat bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman dan pengetahuan tentang penelitian yang dapat menambah wawasan pengetahuan khususnya mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga menghadapi persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar.

b) Manfaat bagi fikes dehasen

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi institusi pendidikan, khususnya mahasiswa keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Kota Bengkulu yang ingin mencari referensi tentang topik terkait ataupun ingin meneliti lebih lanjut.

- c) Manfaat bagi puskesmas sawah lebar kota Bengkulu
Sebagai bahan masukan yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- d) Manfaat bagi peneliti selanjutnya
Menambah pengetahuan dan memberi pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam. (2020). *Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross Sectional*. Jurnal Perawat Indonesia 4 (20), 344-350.
- Angesti, E. P. W. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester 3 Dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi COVID-19 Di Puskesmas Benowo Dan Tenggilis*. Universitas Airlangga
- Casman, Lestari, P. H., Rohmah, U. N., Dari, T. W., Pursitasari, I., Maimuna, S., Silalahi, M., & Yuliasati, J. (2022). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia.
- Guyton AC, Hall JE. 2014. *"Buku Ajar Fisiologi Kedokteran"*. Jakarta: EGC
- Hajipour, M., Soltani, M., Safari-Faramani, R., Khazaei, S., Etemad, K., Rahmani, S. (2021). Maternal sleep and related pregnancy outcomes: A multicenter cross-sectional study in 11 provinces of Iran. *Journal of Family & Reproductive Health*, 15(1), 53–60.
- Hawari. (2018). *Pendekatan Holistic Pada Gangguan Jiwa*. Skizofrenia. Jakarta : FKUI
- Huizink, A. C., Delforterie, M. J., Scheinin, N. M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2016). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2. *Archives of Women's Mental Health*, 19(1), 125-132. <https://doi.org/10.1007/s00737-015-0531-2>
- Huliana. (2017). *Panduan Menjalani Kehamilan Sehat*. Penerbit Puspa Swara : Jakarta
- Karna, S., Patel, R., & Gami, M. (2020). Anxiety and sleep disturbances during pregnancy. *International Journal of Obstetrics*, 10(3), 221–227.
- Kasmiati, Purnamasari, D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. D., Ernawati, Rikhaniarti, T., Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indo-nesia. In Pusdatin.Kemenkes.Go. Id.<https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester III. *Jurnal'Aisyiah Medika*, 7(2).
- Muzayyana dan Sitti Nurul Hikma Saleh. (2021). *Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Persalinan Di Masa Pandemi Covid 19*. Tasikmalaya : PT.Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
- Prafitri, L. D., Suparni, A., Aisyah, R. D., Setianto, G., & Aktifah, N. (2025). Psikoterapi kehamilan. Penerbit NEM.
- Putri, N., & Kusumastuti, E. (2021).Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia. *Jurnal Kebidanan Nasional*, 7(1), 55–63
- Rahmasita, D., Putra, R., & Amelia, S. (2021).Faktor kecemasan ibu hamil trimester III. *SSEJ: Southeast Asian Journal*, 4(2), 77–85.
- Silvestri, R., & Aricò, I. (2019). Sleep disturbances in pregnancy. *Sleep Medicine Reviews*, 48, 101–108.
- Stuart, G. W. (2017). *Buku Saku Keperawatan Jiwa Alih Bahasa Ramona Dan Egi*. Jakarta: ECG
- Sudirman, N., Muzakkir, M., & Mato, R. (2021). Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 381–386.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukorini, (2017). *Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. The Indonesian Journal Of Public Health. 2017. 1(1), 1-12
- WHO. (2021). Anxiety Disorder and Other Common Mental Disorders. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

- Yanti, S. D., & Nurrohmah, A. (2023). *Gambaran tingkat pengetahuan ibu hamil tentang perawatan saat kehamilan di wilayah kerja Puskesmas Semin II Kabupaten Gunungkidul*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan
[shttps://jurnal.akperalkautsar.ac.id/issndex.php/JIKKA/article/view/66](https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/issndex.php/JIKKA/article/view/66)
- Yunita., Wenny, I.P E.K Dan Yenni, P. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cugung Lalang. JM, Volume 12 No 1
- Zuhri,Sultan Abdul Madjid Az,(2023) *Hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga di puskesmas kassi-kassi Kota Makassar*.