



Hubungan Kecemasan Dan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Tidur Ibu Hamil TM III Di Rs.Ummi Bengkulu Tahun 2024

A Correlation Between Anxiety And Physical Activity With Sleep Disorders Of The Third Trimester Pregnant Women At Ummi Hospital Of Bengkulu In 2024

Desi Elviyanti ¹⁾; Mepi Sulastris ²⁾; Meita Tria Saputri ³⁾
^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ desielviyanti94@gmail.com ; ² Mephysulastris@gmail.com ; ³ meitatria08051996@gmail.com

How to Cite :

Elviyanti, D., Sulastris, M., Saputri, T. M. (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). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [20 Agustus 2024]
 Revised [25 September 2024]
 Accepted [30 September 2024]

KEYWORDS

Anxiety, Physical Activity, Sleep Disorders

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Prevalensi ibu hamil di Asia di perkirakan 48,2% Afrika 57,1% dan Eropa 25,1%. (WHO, 2020). Berdasarkan data National Sleep Foundation jumlah ibu hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari sebesar 97,3%, rata-rata 3-11 kali setiap malam. Jumlah ibu hamil di Amerika yang mengalami gangguan tidur sebesar 78% dan hanya 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun di malam hari saat usia kehamilan trimester III. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 04 Maret 2024 pada ibu TM III yang ada di RS Ummi dari 10 ibu hamil 7 orang (70%) diantara mengalami gangguan tidur dan 3 orang (30%) tidak mengalami, 6 orang (60%) dari 10 ibu yang mengalami gangguan tidur rata-rata karena aktivitas yang banyak. Tujuan penelitian diketahui hubungan antara kecemasan dan aktivitas fisik dengan gangguan tidur pada ibu hamil TM III di RS Ummi Kota Bengkulu. Metode yang digunakan dengan desain cross sectional yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu. Sampel dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 79 Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling. Analisis data menggunakan Chi Square. Hasil Univariat Sebagian besar Ibu hamil TM III 48 (60,8%) mengalami kecemasan ringan, Sebagian besar Ibu hamil TM III 46 (58,2%) memiliki aktivitas fisik ringan dan sebagian besar responden 42 (53,2%) memiliki jumlah tidur kurang di Rumah Sakit Ummi bengkulu tahun 2024. Hasil bivariat Ada Hubungan Kecemasan dan aktivitas Fisik dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi bengkulu tahun 2024 dengan nilai P-value sama yaitu 0,000. Agar menjadikan masukan kepada ibu hamil untuk menjalani kehamilan dengan lebih rilex agar dapat mengurangin kecemasan yang berakibat tidur menjadi terganggu. Ibu hamil juga sebaiknya melakukan sedikit aktivitas fisik seperti jalan-jalan dipagi hari, jalan-jalan kecil agar gangguan tidur tidak terjadi.

ABSTRACT

The prevalence of pregnant women in Asia is estimated to be 48.2% Africa 57.1% and Europe 25.1%. (WHO, 2020). Based on data from the National Sleep Foundation, the number of third trimester pregnant women who always wake up at night is 97.3%, an average of 3-11 times every night. the number of pregnant women in America who experience sleep disorders is 78% and only 1.9% of pregnant women who do not wake up at night during third trimester pregnancy. Based on an initial survey conducted on March 04, 2024 on TM III mothers in Ummi Hospital from 10 pregnant women 7 people (70%) of whom experienced sleep disorders and 3 people (30%) did not experience, 6 people (60%) of 10 mothers who experienced sleep disorders on average because of a lot of activity. The purpose of the study was to determine the relationship between anxiety and physical activity with sleep disturbances in TM III pregnant women at Ummi Hospital, Bengkulu City. The method used with a cross sectional design, the sample in this study was rounded up to 79 sampling techniques in this study were accidental sampling. data analysis

using Chi Square. Univariate analysis results that most of the pregnant women TM III 48 (60.8%) who experienced mild anxiety, most of the pregnant women TM III 46 (58.2%) who had mild physical activity and most of the respondents 42 (53.2%) who had less sleep at Ummi Hospital Bengkulu in 2024. Meanwhile, Bivariate analysis shows that there is a correlation between anxiety and physical activity with sleep disorders at Ummi Hospital Bengkulu in 2024 with a P-value of 0.000. It can be concluded that this study becomes valuable input for pregnant women to know about the importance of reducing anxiety to achieve the expected quantity of sleep so that they can relax and not to experience sleep disturbances. It is also important that being better prepared when later experiencing anxiety or sleep disturbances.

PENDAHULUAN

Data World Health Organization (2018) menunjukkan Menurut WHO secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi ibu hamil di Asia di perkirakan 48,2% Afrika 57,1% dan Eropa 25,1%. (WHO, 2020). Menurut Safriani prevalensi gangguan tidur di Indonesia terhadap ibu hamil cukup besar kira-kira 64 dan 42% ibu hamil (Pusparini et al., 2021). Pada trimester III kehamilan, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah (ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim), penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Indrayani & Muhayah, 2019). Menurut Ambarwati (2014), faktor – faktor yang mempengaruhi gangguan tidur antara lain Penyakit, stres emosional, lingkungan, kelelahan, stres emosional, motivasi, aktivitas fisik.

Dampak buruk dari tidur bagi kesehatan dapat mengakibatkan preeklamsia pada ibu hamil, Ibu yang menderita preeklampsia akan mengalami disfungsi vaskuler plasenta terganggu, sehingga kebutuhan janin akan nutrisi dan oksigen tidak terpenuhi secara optimal. Keadaan tersebut mengakibatkan pertumbuhan janin terhambat dan menyebabkan bayi lahir dengan BBLR (Anggraini & Hidayah, 2022). Kurangnya aktivitas fisik pada ibu hamil menyebabkan banyak gangguan pada ibu hamil seperti preemklasia karena dapat membuat tekanan darah menjadi meningkat, berat badan bayi lahir rendah. Aktivitas fisik berpengaruh untuk merangsang saraf simpatik dan juga merangsang saraf parasimpatis yang berakibat pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin. Perubahan emosional yang terjadi selama masa kehamilan dapat mengganggu pola tidur pada wanita hamil, Meskipun kejadian kecemasan selama kehamilan bersifat heterogen, gejala kecemasan dapat ditemukan selama masa prenatal dan perinatal dalam rentang ringan hingga berat.

Gangguan kecemasan yang terjadi selama masa kehamilan dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kelahiran prematur, berat badan bayi rendah, defisit perkembangan janin dan dapat juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan komplikasi selama kelahiran seperti pendarahan vagina dan kematian bayi (Silva et al., 2017). Berdasarkan data rumah sakit di kota Bengkulu dari Desember 2023 sampai dengan Februari 2024 jumlah ibu hamil TM III di RS Gading medika 142 orang (20,6%), Rumah Sakit HD kota Bengkulu 48 orang (19,5%), Rumah Sakit tiara sella 135 orang (15,7%) sedangkan paling tertinggi RSU Ummi yaitu 385 orang (27,7%). Data ibu hamil TM III dari bulan Januari sampai Juni 2023 sebanyak 525 orang (18,1%) dan Juli sampai Desember 2023 sebanyak 678 orang (21,5%). Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 04 Maret 2024 pada ibu TM III yang ada di RS Ummi dari 10 ibu hamil 7 orang (70%) diantara mengalami gangguan tidur dan 3 orang (30%) tidak mengalami, 6 orang (60%) dari 10 ibu yang mengalami gangguan tidur rata-rata karena aktivitas yang banyak. Melihat banyaknya kejadian gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil serta tingginya angka kecemasan yang dialami oleh ibu hamil, maka penulis ingin mendalami lebih lanjut mengenai gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil dengan merumuskan suatu masalah yaitu, adakah hubungan antara kecemasan dan aktivitas fisik dengan gangguan tidur pada ibu hamil TM III di RS Ummi Kota Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Gangguan tidur merupakan suatu keadaan dimana jumlah jam tidur yang dibutuhkan tidak mencukupi kebutuhan tidur. Sebagian orang merupakan penidur panjang (long sleeper) yaitu orang yang tidur lebih dari 9 jam setiap malam sehingga dapat berfungsi dengan adekuat. Dan beberapa lainnya merupakan penidur pendek (short sleeper) dan hanya membutuhkan tidur kurang dari 6 jam setiap malam untuk dapat berfungsi secara adekuat. Meningkatnya kebutuhan tidur terjadi pada kerja fisik, olah raga, kehamilan, penyakit dan tekanan jiwa umum, serta meningkatnya aktivitas mental. Dampak dari gangguan tidur dapat berdampak juga pada janin, kehamilan ibu dan saat persalinan. Sebab oleh itu



perlu pantauan khusus bagi ibu hamil yang mengalami kesulitan tidur atau gangguan tidur. Dalam hasil penelitian Field mengatakan ibu hamil yang mengalami stress juga mengalami insomnia sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran. (Palifiana, 2018). Ansietas menurut Stuart (2016) adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak ada objek yang dapat diidentifikasi sebagai stimulus kecemasan (Videbeck, 2013). Sama halnya menurut Stuart (2016) kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki patokan objek yang spesifik. Pada saat kehamilan perlu dilakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan ibu hamil. Namun tidak semua aktivitas fisik dapat dilakukan oleh ibu karena jika dilakukan kegiatan yang berlebihan dapat mengganggu kesehatan ibu hamil sendiri.

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sugiono (2017) mengatakan penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu. Penelitian ini dilakukan Di Rumah Sakit Ummi. jumlah sampel dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 79 sampel Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah accidental sampling

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Kecemasan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ummi Bengkulu

Kecemasan	Frekuensi	Persentase%
Tidak Cemas	19	24,1
Kecemasan Ringan	60	75,9
Jumlah	79	100.00

Aktivitas Fisik

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ummi Bengkulu

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase %
Ringan	42	53,2
Sedang	37	46,8
Jumlah	79	100.00

Gangguan Tidur

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Tidur Ibu Hamil Di Rumah Sakit Ummi Bengkulu

Gangguan Tidur	Frekuensi	Persentase %
Kurang	42	53,2
Cukup	37	46,8
Jumlah	79	100.00

Analisis Bivariat

Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil TM III

Tabel 4 Hubungan antara kecemasan dengan gangguan tidur ibu Hamil di Rumah Sakit Ummi Bengkulu

No.	Kecemasan	Gangguan tidur				Jumlah		p.value	OR
		Kurang		Cukup		F	%		
		F	%	F	%	F	%		
1	Tidak Cemas	3	3,8	16	20,3	19	24,1	0.000	0,10
2	Kecemasan Ringan	39	49,4	21	26,6	60	75,9		
	Total	42	53,2	37	46,8	79	100		

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil TM III

Tabel 5 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan gangguan tidur ibu Hamil di Rumah Sakit Ummi Bengkulu

No	Aktivitas Fisik	GANGGUAN TIDUR				Jumlah		p.value	OR
		Kurang		Cukup		f	%		
		f	%	f	%	f	%		
1	Ringan	15	19,0	27	34,2	42	53,2	0.001	0,20
2	Sedang	27	34,2	10	12,7	37	46,8		
	Total	42	53,2	37	46,8	79	100		

Pembahasan

Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik chi square didapatkan p-value 0.000 dimana p-value (0.000) lebih kecil dari nilai α (0.05), maka ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi Kota Bengkulu. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada kecemasan dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi Kota Bengkulu terbukti secara statistik. Namun dari hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil responden ada juga tidak cemas tetapi memiliki gangguan tidur kurang 3 (3,8%). Bisa dikarena faktor lain seperti adanya karena aktivitas fisik yang berlebihan selama hamil, sehingga mengganggu tidur ibu hamil. Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respon seseorang terhadap terhadap stimuli internal maupun eksternal (Baradero, M., at al., (2016) dalam Wardani, et al. (2018)). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik ataupun rangsangan lain (Guyton dan Hall, 2016). Sedangkan, gangguan tidur merupakan penilaian komponen tidur dari segi kualitatif dan kuantitatif. Komponen kuantitatif dari gangguan tidur adalah durasi tidur sedangkan komponen kualitatif adalah pengukuran subjektif dari kedalaman dan perasaan telah beristirahat penuh saat terbangun (Lemma, et al. 2018).

Berdasarkan Penelitian Wahyuni, 2019 Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur. Masalah penelitian adalah bagaimana senam hamil dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil. Berdasarkan dari hasil penelitian, didapatkan jika diantara responden yang memiliki tingkat kecemasan normal ternyata masih ditemukan ibu hamil yang mengalami gangguan tidur buruk. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni, 2018) yang menunjukkan ada hubungan positif kecemasan dengan gangguan tidur dan sumbangan efektif kecemasan sebesar 6,86% dengan gangguan tidur. Perlu dilakukan identifikasi dan skrining kepada wanita hamil dengan gangguan tidur dan kecemasan sehingga dapat membantu penanganannya, ibu hamil lebih memperhatikan lamanya waktu tidur dan mengurangi gangguan tidur di malam hari.

Menurut Siti Annisa Rahmasita. (2021) dalam penelitiannya, mengatakan jika faktor-faktor yang menyebabkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan durasi tidur yang buruk adalah karena kecemasan semakin tinggi saat mendekati proses melahirkan dan hal itu yang dapat menyebabkan ibu untuk sulit memulai tidur dan terbangun di malam hari. Siti Annisa Rahmasita. (2021)



menemukan bahwa seluruh responden menyatakan sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur, salah satu faktor yang menyebabkan ibu sulit memulai tidur adalah karena ibu merasa. Nur Wasillah, 2019 juga mengatakan Dari penelitian ini didapatkan hasil 38% responden mengalami kecemasan normal dan 66% pola tidur buruk. Kesimpulannya ialah adanya pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap gangguan tidur dengan $p\text{-value} = 0,001$ dan nilai $r = 0,464$. Sulit tidur (insomnia) sering terjadi pada ibu hamil trimester III, gejala-gejala insomnia pada ibu hamil ditandai dengan sulitnya tidur, tidak dapat memejamkan mata, dan selalu terbangun pada dini hari. Salah satu faktor penyebabnya adalah stress, kecemasan, perubahan fisik, bobot ibu yang semakin bertambah, sehingga menyebabkan punggung terasa lebih pegal, banyak berkemih, depresi, dan lingkungan sekitar yang ramai. Menurut Hamilton, et al. (2019) sering berkemih disebabkan karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat pembesaran uterus dan bagian presentasi terbawah janin akan semakin menekan kandung kemih sehingga kandung kemih menjadi lebih cepat untuk penuh. Teori tersebut sesuai dengan keadaan yang ditemukan pada responden yang diteliti, saat diwawancarai oleh peneliti tentang hal apa yang menyebabkan ibu sering terbangun di malam hari. Mayoritas responden mengatakan jika mereka sulit untuk menahan rasa ingin berkemih terutama saat malam hari. Hal inilah yang membuat responden sering ke kamar mandi dan menjadi salah satu penyebab terganggunya pola tidur, sehingga mengakibatkan buruknya durasi tidur yang dialami oleh ibu hamil. Selain sering berkemih, responden juga mengatakan jika posisi tidur yang tidak nyaman akibat semakin membesarnya perut ibu, membuatnya kesulitan untuk menentukan posisi yang nyaman saat tidur.

Hal ini justru semakin meningkatkan gangguan pada aktivitas ibu di siang hari, serta gangguan tidur ibu hamil karena rasa tidak nyaman yang dirasakannya. Menurut peneliti pada umumnya, kecemasan yang terjadi pada wanita yang akan melahirkan disebabkan karena ibu hamil harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik dan psikologis. Apalagi Pada ibu hamil primigravida trimester ketiga, kecemasan yang dialami berkaitan dengan persalinan dan kesiapan diri dan keluarga. Selain itu, kecemasan timbul karena ketakutan kehilangan bayi yang dilahirkan, seperti ketakutan bahwa bayi yang dilahirkan akan meninggal atau lahir cacat.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik chi square didapatkan $p\text{-value} 0.000$ dimana $p\text{-value} (0.000)$ lebih kecil dari nilai $\alpha (0.05)$, maka ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi Kota Bengkulu. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada kecemasan dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi Kota Bengkulu terbukti secara statistik. Namun dari hasil penelitian menunjukkan sebagian kecil responden ada juga aktivitas ringan tetapi memiliki gangguan tidur kurang 15 (19,0%).

Bisa dikarenakan faktor lain seperti adanya karena kecemasan yang berlebihan selama hamil, sehingga mengganggu tidur ibu hamil Pada umumnya ketika usia kehamilan memasuki trimester III akan banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis, dimana hal tersebut akan menyebabkan ketidaknyamanan biasanya pada ibu hamil yang belum bisa menyesuaikan keadaannya akan mengalami gangguan tidur atau istirahat. Waktu istirahat yang dibutuhkan ibu hamil yaitu sekitar delapan jam untuk malam hari dan ibu hamil juga membutuhkan waktu tidur siang hari (Siswosuhardjo, 2020). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Sumilih 2020 terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan tidur ibu hamil trimester III. Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Sumberejo cakupan wilayah kerja Puskesmas Pabelan wawancara singkat dengan 7 ibu hamil pada usia kehamilan TM III, didapatkan bahwa ada 5 ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yang sering terjadi karena waktu tidur tubuh ibu terasa panas dan banyak mengeluarkan keringat, jika larut malam sering terbangun untuk buang air kecil sehingga ibu hamil susah untuk memulai tidur lagi, merasa sesak nafas jika posisi tidur terlentang, punggung pegal-pegal, dan berdasarkan hasil wawancara ibu jarang melakukan olahraga di pedesaan yang sering dilakukan seperti jalan-jalan pagi. Hasil penelitian ini sesuai dengan Menurut penelitian Sihombing (2020) mengatakan bahwa dampak dari gangguan tidur yang buruk dapat menimbulkan resiko depresi pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian Alita (2020) mengungkapkan cara untuk meningkatkan gangguan tidur ibu hamil TM III yaitu salah satunya dengan cara senam hamil, karena senam hamil dapat meningkatkan rasa nyaman saat tidur, dimana hasil yang didapat ibu hamil yang melakukan senam mencapai 70% dan rasa nyaman tidur tergolong baik 60%. Semakin teratur melakukan aktivitas fisik salah satunya senam hamil maka rasa nyaman tidur juga akan meningkat, sehingga akan terpenuhinya gangguan tidur yang baik makan akan mengurangi resiko komplikasi pada kehamilan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anam, dkk (2020) mengatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan gangguan tidur pada ibu hamil. Secara teori peneliti mengatakan aktivitas fisik berpengaruh pada gangguan tidur ibu hamil dan setelah dilakukan analisa adanya kecenderungan dengan aktivitas yang dilakukan berat dan rendah membuat gangguan tidur ibu menjadi buruk sedangkan aktivitas yang sedang dapat memberikan durasi tidur yang

baik. Hal ini karena aktivitas fisik berat yang dilakukan ibu hamil dapat membuat ibu banyak mengeluarkan energi sehingga membuat ibu kelelahan dan memerlukan waktu tidur yang cukup lama untuk menggantikan energi yang dikeluarkan, kelelahan tersebut membuat gelombang REM tidur ibu sehingga membuat pola tidur ibu terpenuhi.

Sedangkan pada aktivitas fisik ringan ini akan membuat ibu tidak rileks dan sulit untuk memulai tidur sehingga membuat gangguan tidur ibu buruk. Berbeda halnya dengan aktivitas fisik sedang karena dapat menjaga tidur ibu lebih baik dan tidur terpenuhi, kerja jantung yang baik akan membuat sirkulasi darah keseluruh tubuh ibu dan janin mengalir dengan baik, ibu akan lebih nyaman, rileks untuk memulai tidur, gelombang REM pada saat tidur terjaga sehingga mampu mengembalikan energi yang telah dikeluarkan setelah ibu melakukan aktivitas. Penelitian yang Dwi Pratiwi, 2021 Pada saat kehamilan kebanyakan ibu menghindari olahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan banyak ibu yang berfikir atau ibu mengkhawatirkan dapat mengganggu kehamilan seperti akan merasa kecapean, lalu gangguan BAB/BAK atau gangguan tidur (Hartinah dkk., 2019; Purba, 2020). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang kita ketahui adalah olahraga. Olahraga yang dianjurkan untuk ibu hamil yaitu olahraga yang ringan seperti melakukan jalan-jalan pada pagi hari, melakukan senam hamil (yoga) atau aktivitas ringan pekerjaan rumah seperti bersih-berih, cuci piring, mencuci pakaian. Melakukan aktivitas fisik saat hamil adalah suatu cara untuk membantu ibu hamil mendapatkan istirahat yang cukup karena akan membantu memelihara kesehatan jiwa dari ibu hamil (Hetsketh dkk., 2019). Pada umumnya aktivitas fisik ibu hamil tidak berbeda dengan aktivitas sebelum hamil.

Pada saat sebelum hamil aktivitas fisik yang biasa dilakukan tidak mengganggu terhadap gangguan tidur namun dengan adanya perubahan fisiologis pada kehamilan yang dapat menyebabkan banyak perubahan pada sistem tubuh yang dapat mempengaruhi tidur. Semakin tinggi atau berat aktivitas fisik yang dilakukan ibu makan semakin buruk pula pola tidur ibu hamil. Hal ini disebabkan meningkatnya metabolisme tubuh ibu hamil. Dari hal tersebut dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik berhubungan dengan gangguan tidur pada ibu hamil (Puspita, 2014 dalam Anam, 2020) Menurut penelitian Irma Safriani (2019) mengungkapkan cara untuk meningkatkan durasi tidur ibu hamil TM III yaitu salah satunya dengan cara melakukan senam yoga, peneliti menjelaskan bahwa dari aktivitas senam yoga dapat meningkatkan durasi tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai jam tidur baik , efek dari gerakan-gerakan senam yoga yaitu membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh lebih rileks, segar dan merasa tenang dalam jiwa ibu.

Menurut peneliti penyebab kebanyakan ibu hamil aktivitas fisik yang kurang adalah semakin bertambahnya usia kehamilan ibu maka akan semakin bertambah besar perut ibu dimana hal ini membuat ibu malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih memilih untuk duduk santai. Untuk mengatasi permasalahan terkait aktivitas fisik maka perlu adanya pendidikan kesehatan seperti konseling pola aktivitas fisik yang baik untuk ibu hamil trimester tiga dan juga ibu harus melakukan pemeriksaan ANC secara rutin untuk berkonsultasi terkait aktivitas yang baik dilakukan selama kehamilan, selanjutnya ibu akan mendapatkan pengetahuan dan informasi sehingga aktivitas yang dilakukan akan memiliki efek yang baik pada janin dan ibu.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Terdapat 60 (75,9%) ibu hamil mengalami kecemasan ringan di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024, Terdapat 42 (53,2%) ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik ringan di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024, Terdapat 42 (53,2%) ibu hamil yang memiliki jumlah tidur kurang di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024, Ada Hubungan Kecemasan dengan gangguan tidur pada ibu hamil di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024 dengan nilai P-value 0,000 dan OR= 0,10 dan ada hubungan Aktivitas Fisik dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi Bengkulu tahun 2024 dengan nilai P-value 0,000 dan OR 0,20.

Saran

Diharapkan para ibu hamil aktif mengikuti kegiatan ibu hamil seperti kelas ibu hamil agar dapat mengantisipasi terjadinya gangguan tidur apalagi ibu hamil TM III lebih siap untuk mempersiapkan persalinan agar terhindar dari kecemasan.



DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Asad, Shujahat Haider Hashmi, et al. 2016. Dividend Policy and Capital Structure: Testing Endogeneity. SSRN.
- Ade Herman Surya Direja, 2014, Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa., Yogyakarta: Nuha Medika
- Ade Hermawan Surya Direja, S.Kep., N. (2017). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa. Nuha Medika.
- Ambarawati, dkk. 2014. Asuhan Kebidanan Nifas. Jakarta: Mitra Cendikia Offset
- Anam Ahmad Khaerul, dkk. (2020). Korelasi aktivitas fisik dengan gangguan tidur ibu hamil: Studi Cross Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia* 4 (20), 344-350.
- Bat-Pitault, dkk. Sleep Disord Manag.2015. Sleep Pattern During PregnancAnd Maternal blood pressure: Stusy OfAube Cohort. *Jurnal Of SleepDisorders And Management*
- Bobak, Lowdwermlk, Jasen. 2015. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC
- Chairunnisa, M. And Fadillah, N. (2021) „Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2020“, 1(2), Pp. 7–12.
- Dewi Vnl, Sunarsih T. Asuhan Kebidanan Pada ibu hamil. Salemba Medika: Jakarta; 2016.
- Din, et.al. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Surakarta: CV OASE Group
- Direja, 2014, A. H. S. (2014).Buku Ajar Asuhan Keperawatan Jiwa. Jakarta: Nuha Medika
- DS. Sihombing. Gangguan Tidur Dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. Repository Universitas Sumatera Utara. 2020.).
- Elvina, L., & Rosdiana, E. (2018). Faktor yang Berhubungan dengan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 176.
- Hartanti Wisnu Wardani (2020). Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas dan kuatitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan*, Volume 6, Nomor 1, Maret 2020: 1-1
- Hawari, Dadang. (2018). Manajemen Stres Cemas dan Depresi. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia: Jakarta.
- Hayatum Mardhiyah, Yanti, Yan Sartika (2021) . Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan gangguan tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2021. Poltekkes Kemenkes Riau
- Indrayani, I., & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan gangguan tidur di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 2018: 69-78. doi: 10.22435/kespro.v9i1.892.69-78.
- Kamariyah,Nurul.,dkk.(2017). Buku Ajar Kehamilan untuk Mahasiswa dan Praktisi Keperawatan serta Kebidanan. Jakarta:Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2019). Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Notoatmodjo. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka cipta
- Nur Wasillah Ardilah 2019. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap gangguan Tidur. *Binawan Student Journal*. Vol. 1 No. 3 (2019)
- Nursalam. 2018. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. Edisi.5. Jakarta : Salemba Medika
- Owen, Hans Kristian. (2018). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin terhadap Tingkat Kecemasan Pasien di RDS dr. Soebandi Jember. *Jurnal Kedokteran Universitas Jember*. Agustus 2018. Universitas Jember
- Palifiana, D A dan Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan gangguan tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosding Seminar Nasional Seri 8: Universitas Islam Indonesia*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11435>. Diakses pada tanggal 12 November 2023.
- Piscolia Dynamurti Wintoro, Wiwin Rohmawati, Ana Sulistyowat (2019), Hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan tidur pada ibu hamil irimester III di Socokangsi Jatinom Klaten. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* Vol 3, No. 1, Juni 2019, pp. 27-32
- Putri, 2016. Hubungan aktivitas fisik ibu saat hamil dengan kejadian seksio sesarea di kediri. *Jurnal Kebidanan* 7(2), 112-117

- Restu Reno 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan gangguan tidur Ibu Hamil Trimester III DI Puskesmas Paleran. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235
- Rukiah, A. Y. Yulianti, L. Dkk. 2014. *Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Jakarta : Trans Info Media.
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kuantitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467Huliana dan Rasman, 2017
- Siswosuhardjo, S., Chakrawati, F. (2020). *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Jakarta: Penebar Plus.
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart*. Edisi Indonesia (Buku 1). Singapura: Elsevier.
- Videbeck, Sheila (2013). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, penerjemah)*. Jakarta: EGC
- Walyani, ES & Purwoastuti. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Yogyakarta : Pustaka Barupess
- WHO. (2019). *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guidew*. Widatiningsih, S & Dewi, C H T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Edisi Yogyakarta: Transmedika.