

Original Study

## ANALYSIS OF FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Cross Sectional

Wachyu Amelia<sup>1</sup>, Iis sukmawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma'arif Baturaja, Indonesia

\*Corresponding Author:

Iis sukmawati

Program Studi Diploma III Kebidanan,  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma'arif  
Baturaja, Indonesia

Email: amelia.wachyu@yahoo.com

**Keyword:**

Sleep Quality, Age, Prenatal Exercise,  
Haemoglobin Levels, BMI.

**Kata Kunci:**

Kualitas Tidur, Usia, Senam Hamil,  
Kadar HB, IMT.

© The Author(s) 2026

**Article Info:**

Received : February 24, 2026

Revised : March 07, 2026

Accepted : March 13, 2026

Cendekia Medika: Jurnal STIKes Al-  
Ma'arif Baturaja  
e-ISSN : 2620-5424  
p-ISSN : 2503-1392



This is an Open Access article distributed  
under the terms of the [Creative Commons  
Attribution-NonCommercial 4.0  
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### Abstract

The pregnancy process requires special care because it relates to the health of the mother and fetus. Various complaints and discomforts often arise during pregnancy, which can interfere with the activities of pregnant women. The purpose of this study was to identify factors related to the quality of sleep in pregnant women in their third trimester. This study was an analytical survey using a cross-sectional approach conducted at TPMB ZIANDTA in Ogan Komering Ulu Regency from July to December 2025. The population of this study consisted of 60 pregnant women in their third trimester. The sampling technique used was non-random sampling with a purposive sampling method, resulting in 35 respondents. From the Chi-Square test results,  $\rho$  Value of 0.007 ( $< 0.05$ ) was obtained, meaning that there is a relationship between the mother's age and the sleep quality of pregnant women in their third trimester.  $\rho$  Value of 0.011 ( $< 0.05$ ) was obtained, meaning that there is a relationship between prenatal exercise and the sleep quality of pregnant women in their third trimester.  $\rho$  Value of 0.003 ( $< 0.05$ ) was obtained indicating a relationship between anemia and sleep quality in pregnant women in their third trimester, and  $\rho$  value of 0.011 ( $< 0.05$ ) indicating a relationship between BMI and sleep quality in pregnant women in their third trimester. It is recommended that health workers improve the health status of mothers so that the sleep quality of pregnant women is more adequate.

### Abstrak

Proses kehamilan membutuhkan penanganan khusus karena berkaitan dengan kesehatan ibu dan janin. Berbagai keluhan dan ketidaknyamanan sering kali muncul selama masa kehamilan, yang dapat mengganggu aktivitas ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah diketahui faktor – faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian ini adalah penelitian survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yang dilakukan di TPMB ZIANDTA Kabupaten Ogan Komering Ulu pada bulan Juli – Desember 2025. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 35 responden. Dari hasil uji *Chi Square* didapatkan  $\rho$  Value 0,007 ( $< 0,05$ ) artinya terdapat hubungan usia ibu dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III, hasil  $\rho$  Value 0,011 ( $< 0,05$ ) artinya terdapat hubungan senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III Ibu Hamil Trimester III dan hasil  $\rho$  Value 0,003 ( $< 0,05$ ) artinya terdapat hubungan anemia dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III Ibu Hamil Trimester III, dan hasil  $\rho$  Value 0,011 ( $< 0,05$ ) artinya terdapat hubungan IMT dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III Ibu Hamil Trimester III. Disarankan bagi petugas kesehatan untuk meningkatkan status kesehatan ibu agar kualitas tidur ibu hamil lebih adekuat.

## PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, ibu hamil sering mengalami kesulitan tidur akibat perubahan fisik dan pengendalian stress, bahkan depresi yang dialami. Semakin bertambahnya usia kehamilan, maka semakin tinggi pula ibu hamil mengalami resiko gangguan tidur<sup>(1)</sup>.

Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil merupakan kondisi fisiologis, namun jika tidak ditangani, dapat menimbulkan dampak lebih lanjut baik secara fisik maupun psikis, yang memengaruhi ibu dan janin. Dampak fisiknya meliputi terganggunya kegiatan

sehari-hari akibat rasa nyeri yang dialami. Sedangkan dari sisi psikologis, ibu akan merasa terganggu dan menganggap kehamilan sebagai beban yang berat<sup>(2)</sup>. Kualitas tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Salah satu terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon<sup>(3)</sup>.

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%<sup>(4)</sup>. Menurut data di Indonesia sekitar 97% ibu hamil trimester tiga mengalami gangguan tidur saat hamil, perubahan hormon yang terjadi ketika hamil merupakan salah satu penyebab yang menimbulkan ketidaknyamanan sehingga akan menyebabkan berkurangnya jam tidur<sup>(5)</sup>.

Angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia tergolong cukup tinggi, yakni sekitar 64% ibu hamil yang mengalaminya. Kesulitan tidur dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, kelahiran prematur, persalinan lama, operasi caesar, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil selama trimester ketiga menyebabkan prevalensi depresi yang lebih tinggi, berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas, gangguan memori, gangguan sensorik, dan meningkatnya kerentanan terhadap kejengkelan emosional<sup>(6)</sup>.

Berdasarkan hasil penelitian Alasmer, (2022) ada hubungan kualitas tidur dengan faktor usia dengan *p value* 0,038 dan anemia pada ibu hamil dengan *p value* 0,032<sup>(7)</sup>. Berdasarkan hasil penelitian Azzahra (2024) ada hubungan Indeks Masa Tubuh (MT) dengan *p value* = 0,000 dan senam hamil dengan *p value* = 0,000<sup>(9)</sup>.

Meningkatkan kualitas tidur sangat penting, dan hal ini membutuhkan perhatian dari ibu hamil, penyedia layanan kesehatan, dan sistem pendukung mereka. Strategi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur meliputi menjaga kualitas tidur yang baik, mempraktikkan teknik relaksasi sebelum tidur, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, mencari nasihat medis untuk gangguan tidur dan berbagai upaya lainnya. Langkah-langkah ini dapat mengurangi efek negatif dari gangguan tidur selama kehamilan. hal ini tetap tidak dapat diabaikan oleh petugas kesehatan untuk faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur. Membantu penyedia layanan kesehatan dalam skrining dan deteksi dini, memungkinkan mereka untuk membuat rencana asuhan yang sesuai<sup>(10)</sup>.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain survei analitik dan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian dilaksanakan di TPMB Zianta Kabupaten Ogan Komering Ulu pada periode Juli sampai Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang tercatat dan melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB Zianta selama periode penelitian, dengan jumlah populasi sebanyak 60 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berjumlah 35 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi ibu hamil trimester III, dapat membaca dan menulis, bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan penyakit bawaan.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) versi Bahasa Indonesia adalah instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur kualitas tidur, dengan nilai Cronbach's alpha 0,80 dan validitas konkuren

yang baik ( $r = 0,89$ ). Skor total  $>5$  menunjukkan kualitas tidur buruk, dengan sensitivitas 1,0 dan spesifisitas 0,81, menjadikannya alat skrining yang efektif. Untuk variabel independen instrumen yang digunakan adalah lembar checklist, timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, serta alat pemeriksaan hemoglobin (Hb) merek *Easy Touch*.

Variabel yang diteliti meliputi usia ibu (Tidak beresiko jika umur ibu 20-35 tahun dan Beresiko jika umur ibu  $<20$  dan lebih dari 35 tahun)(11), senam hamil (Ya jika ibu melakukan senam hamil selama kehamilan trimester III dan Tidak, jika ibu tidak pernah melakukan senam hamil selama trimester III) (12). Anemia (Tidak anemia, jika kadar Hb  $\geq 11$ g/dl dan Anemia, jika kadar Hb  $<11$ g/dl)(13). IMT (Kurang, jika IMT ibu hamil  $<18,5$ ; Normal, jika IMT ibu hamil 18,5-24,9; Lebih, jika IMT ibu hamil 24,9-25) (8).

Data primer diperoleh melalui wawancara langsung, pemeriksaan fisik, serta pencatatan data dari buku KIA. Data diperoleh dari responden dengan terlebih dahulu mengisi lembar persetujuan sebagai objek penelitian. Selanjutnya peneliti menyerahkan lembar kuesioner terkait variabel kualitas tidur, usia ibu dan senam hamil. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar Hb, penimbangan berat

badan serta pengukuran tinggi badan.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat yang bertujuan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen. Uji statistik yang diterapkan dalam analisis bivariat adalah Uji Chi-Square, dengan tingkat makna yang ditetapkan sebesar 0,05 (nilai  $\rho \leq 0,05$  menunjukkan adanya hubungan yang bermakna). Proses analisis dilakukan secara komputersasi menggunakan perangkat lunak statistik yang relevan.

Peneliti menjelaskan alur penelitian kepada responden bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan dampak merugikan bagi mereka. Selain itu, peneliti juga menjamin bahwa kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Sehingga responden yang siap berpartisipasi akan mengisi informed consent sebagai persetujuan menjadi responden pada penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan karakteristik Responden**

Variabel	Frekuensi	Persentase
<b>Kualitas tidur</b>		
Kualitas tidur baik	23	65,7
Kualitas tidur buruk	12	34,3
<b>Usia</b>		
Tidak beresiko	23	65,7
Beresiko	12	34,3
<b>Senam hamil</b>		
Ya	27	77,7
Tidak	8	22,9
<b>Anemia</b>		
Tidak anemia	26	74,3
Anemia	9	25,7
<b>IMT</b>		
Kurus	6	17,2
Normal	11	31,4
<b>Gemuk</b>	18	51,4

Berdasarkan tabel 1 di ketahui bahwa responden dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak sebanyak 12 (34,3%) responden. Pada variabel usia sebagian besar responden memiliki umur tidak beresiko yaitu sebanyak 23 (65,7%). Pada variabel senam hamil

didapatkan sebagian besar responden melakukan senam hamil yaitu 27 (77,7%) dan doiketahui sebagian besar responden tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 26 (74,3%).

**Tabel 2. Hubungan Kualitas Tidur, Usia , Senam Hamil, Anemia ,IMT**

Variabel	KUALITAS TIDUR				F	%	p Value
	Kualitas tidur baik		kualitas tidur buruk				
	f	%	f	%			
<b>USIA</b>							
Tidak beresiko	19	82,6	4	17,4	23	100,0	0,007
Beresiko	4	33,3	8	66,7	12	100,0	
<b>Senam hamil</b>							
Ya	21	77,8	6	22,2	27	100,0	0,011
Tidak	2	25,0	6	75,0	8	100,0	
<b>Anemia dalam kehamilan</b>							
Tidak anemia	21	80,8	5	19,2	26	100,0	0,003
Anemia	2	22,2	7	77,8	9	100,0	
<b>IMT</b>							
Kurus	2	33,3	4	66,7	6	100,0	0,011
Normal	5	45,5	6	54,5	11	100,0	
Gemuk	16	88,9	2	11,1	18	100,0	

Dari hasil analisis tabel 2 di ketahui bahwa responden dengan umur yang tidak beresiko cenderung mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 19 orang ( 82,6 %) dan responden dengan umur beresiko cenderung mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 orang (66,7%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p-value 0,007 < 0,05. Selanjutnya untuk variabel senam hamil diketahui bahwa di ketahui bahwa responden dengan yang melakukan senam hamil cenderung mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 21 orang ( 77,8 %) dan responden yang tidak melakukan senam hamil cenderung mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 6 orang (77,5%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p-value 0,011 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selanjutnya untuk variabel Anemia diketahui bahwa responden yang tidak mengalami anemia cenderung mengalami kualitas tidur baik

yaitu sebanyak 21 orang ( 80,8 %) dan responden yang mengalami anemia cenderung mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 7 orang (77,8%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p-value 0,003 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Anemia ibu dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Selanjutnya untuk variabel IMT diketahui bahwa responden dengan IMT kurus cenderung mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 4 orang ( 66,7 %), responden dengan IMT yang normal cenderung mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 6 orang (55,4 %) dan responden dengan IMT gemuk cenderung mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 16 orang (88,9%), Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai p-value 0,011 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara IMT ibu dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

### Hubungan Usia Ibu dengan Kualitas

### Tidur ibu hamil Trimester III

Berdasarkan temuan dari studi yang dilakukan, hasil dari analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kualitas tidur ibu hamil pada Trimester III dengan nilai  $p = 0,007$ .

Hasil penelitian untuk faktor usia ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alasmer (2022) tentang kualitas tidur dan prediktornya yang memperoleh  $p\ value=0,038$  yang berarti ada hubungan antara usia ibu dengan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III.

Umur 20 hingga 35 tahun dianggap sebagai rentang umur yang paling optimal untuk fungsi reproduksi wanita. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa angka kelahiran tertinggi di Indonesia terjadi pada kelompok ibu dengan umur tersebut. Komplikasi obstetri banyak ditemukan pada wanita dengan rentang umur tersebut, mengingat kelompok umur ini merupakan kelompok yang paling sering menjalani proses persalinan, sehingga secara jumlah absolut kasus komplikasi lebih tinggi<sup>(14)</sup>.

Dampak umur terhadap kualitas tidur pada perempuan hamil mungkin dipengaruhi oleh proses penuaan dan pengaruhnya terhadap pola tidur, seperti waktu tidur, efisiensi, lama tidur, peningkatan tidur pada siang hari, penurunan kualitas dan lamanya tidur malam, penurunan tidur gelombang lambat, serta peningkatan frekuensi terbangun pada malam hari. Perubahan ini terjadi akibat berbagai faktor, termasuk gaya hidup, lingkungan, factor sosial, serta kondisi kesehatan. Homeostasis tidur menjadi kurang efektif seiring bertambahnya usia, bersama dengan perubahan sekresi hormon yang berkaitan dengan tidur<sup>(7)</sup>.

Menurut asumsi peneliti usia ibu hamil trimester III berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur selain disebabkan karena faktor-faktor diatas juga dapat

dipengaruhi oleh faktor ibu dengan usia tua memiliki lebih anak lebih banyak sehingga waktunya tidurnya lebih sedikit, ibu yang lebih muda belum memiliki pengalaman yang cukup untuk mengatur waktu tidur saat mengasuh anak baik pada pagi dan malam hari.

### Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur ibu hamil Trimester III

Berdasarkan hasil yang didapat oleh peneliti, analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil pada Trimester III dengan nilai  $p = 0,011$ .

Hasil penelitian untuk faktor usia ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tariyani, et al (2024) memperoleh  $p\ value=0,000$  yang berarti ada hubungan antara senam hamil dengan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III.

Senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur selama kehamilan melalui gerakangerakan dan latihan pernafasan dalam senam hamil. Salah satu gerakan senam hamil tersebut adalah relaksasi. Relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan senam hamil menjadi rileks dan tenang. Dengan demikian ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman<sup>(15)</sup>.

Aktivitas fisik yang dilakukan selama masa kehamilan dapat diwujudkan dalam berbagai cara, salah satunya adalah senam untuk ibu hamil. Melaksanakan senam hamil secara rutin memberikan berbagai keuntungan bagi calon ibu. Peregangan halus yang terjadi saat melakukan Gerakan senam membantu mengurangi ketidaknyamanan otot dan menyiapkan otot panggul serta kaki Dalam beberapa situasi, ibu hamil dapat melakukan senaman ringan. Senam hamil ini membantu ibu belajar

teknik pernapasan yang bermanfaat, melatih otot perut untuk memikul berat badan tambahan, mempertahankan postur tubuh yang baik selama kehamilan, dan melakukan relaksasi dengan benar, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh<sup>(16)</sup>.

### **Hubungan Anemia dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III**

Berdasarkan temuan yang diperoleh oleh peneliti. Dari total 35 responden yang tidak mengalami anemia berjumlah 26 orang (74 %) yang menunjukkan angka lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang mengalami anemia yang berjumlah mencapai 9 responden (26%). Analisis statistik mengindikasikan adanya kaitan yang berarti antara anemia dan kualitas tidur ibu hamil pada Trimester III dengan nilai  $p = 0,003$ .

Hasil penelitian untuk faktor anemia ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Alasmer (2022) tentang kualitas tidur dan prediktornya yang memperoleh  $p\text{ value}=0,032$  yang berarti ada hubungan antara anemia pada ibu hamil dengan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III.

Anemia merupakan suatu kondisi medis yang ditandai oleh level hemoglobin (Hb) dalam darah yang berada di bawah batasan normal. Hemoglobin adalah sebuah protein yang mengandung zat besi dan terdapat dalam sel darah merah, memberi warna merah kepada eritrosit. Hemoglobin berperan dalam pengangkutan oksigen karena kandungan zat besinya<sup>(2)</sup>.

Menurut peneliti, anemia menyebabkan kelelahan yang merupakan gejala umum anemia. Kelelahan dapat menyebabkan insomnia karena membuat aktivitas fisik di siang hari menjadi lebih sulit serta mengganggu jam biologis internal tubuh manusia yang mengatur siklus tidur-bangun, perubahan fisik, mental, dan perilaku dalam siklus 24jam sehingga meningkatkan risiko kesulitan tidur.

### **Hubungan IMT dengan kualitas tidur ibu**

### **hamil Trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian dari 35 responden yang memiliki IMT Gemuk sebanyak 18 responden (52 %) lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki IMT Normal yaitu sebanyak 11 responden (31 %) dan IMT Kurus yaitu sebanyak 6 Orang (17 %) . Dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara IMT dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III dengan  $p\text{ Value} = 0,011$ .

Hasil penelitian untuk faktor IMT anemia ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra (2024) memperoleh  $p\text{ value}=0,000$  yang berarti ada hubungan antara IMT dengan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III.

IMT ibu hamil yang tidak normal khususnya *overweight* menyebabkan meningkatnya kebutuhan kalori serta penimbunan lemak sehingga berpotensi meningkatkan resiko ibu hamil mengalami gangguan pada kualitas tidur sebagai akibat efek mekanis dan kimiawi yang ditimbulkannya terhadap struktur dan fungsi jalan nafas.. Pada ibu hamil dengan kondisi obesitas akan terjadi peningkatan level hormon ghrelin dan turunnya kadar kadar hormon leptin. Leptin selain berperan dalam sistem oreksin tetapi juga berperan dalam kontrol ventilasi. Kadar dan fungsi leptin yang tidak adekua berdampak pada gangguan pada kontrol ventilasi. Pada ibu hamil dengan IMT kurus Sebagian besar tidak mengalami *sleep apnea*, sehingga mereka lebih mudah tidur dan merasa nyenyak saat tidur serta dapat memberikan efek pada individu tersebut, seperti merasa segar saat bangun, tidak mengantuk saat beraktivitas dan tidak merasakan kelelahan saat beraktivitas. Apnea saat tidur ini merupakan suatu kelainan karakteristik pernafasan abnormal berupa berhentinya nafas sesaat selama tidur. Hal ini menunjukkan bahwa mereka yang termasuk dalam kategori IMT kurus lebih cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik. Sehingga dapat disimpulkan semakin

tinggi status IMT maka akan semakin buruk kualitas tidurnya<sup>(17)</sup>.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia, senam hamil, kadar HB, IMT dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Diharapkan tenaga kesehatan dapat melakukan penyuluhan kesehatan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan usia, senam hami, kadar HB, IMT dengan kualitas tidur ibu hamil terutama yang beresiko, gemuk, kurus, tidak patuh mengikuti senam hamil, dan dengan ibu hamil yang mengalami anemia.

## SARAN

Edukasi kesehatan secara rutin dan tepat sasaran perlu di tingkatkan guna mendukung ibu hamil dengan kualitas tidur secara optimal. Dengan demikian, di harapkan ibu dapat lebih memahami pentingnya kualitas tidur yang pada giliran nya akan berdampak positif pada kesehatan ibu dan bayi. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya lebih menggali potensi yang dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur ibu hamil dan penanganannya karena kenyamanan selama kehamilan merupakan hal yang sangat mendukung kesehatan ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Fitria M, Hardianti Is. Hubungan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Kejadian Preeklamsi Di Poli Kandungan Rs. Mekar Sari Bekasi. Mahesa: Malahayati Health Student Journal. 2025 Mar 1;5(3):953-64. Doi:10.33024/Mahesa.V5i3.16764
2. Fajarwati D, Munawaroh. Hubungan Tingkat Kecemasan, Aktifitas Fisik Dan Status Anemia Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Kesehatan. 2025 Mar 30;17(1):221-32. Doi:10.37012/Jik.V17i1.2617
3. Hikmah K. Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pesisir Pantai Labuhan Haji Lombok Timur Tahun 2025 [Internet]. 2025. Available From: <https://Ejournal.Lumbungpare.Org/Index.Php/Dikkeshdoi:https://Doi.Org/10.60126/Dikkesh.V2i1.1499> Doi:10.60126/Dikkesh.V2i1.1499
4. Harahap Lg. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Mona Kota Padang Sidimpuan Tahun 2024. Padang Sidimpuan; 2024. Report.
5. Asa Lk. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Uptd Puskesmas Nualain Belu Ntt. Ntt; 2024. Report.
6. Husaema S, Sonda M, Ningsi A, Mukarramah S, Kemenkes Makassar P. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpmh Hj. A. Nani Nurcahyani. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar. 2024;19(2). Doi:10.32382/Medkes.V19i2
7. Alasmer Z, Nazzal Ms, Mohamed Z, Al-Jaber A, Ali R, Alshar F, Et Al. Sleep Quality And Its Predictors Among Pregnant Women In Jordan: A Cross-Sectional Study. Int J Womens Health. 2025;17:1285-96. Doi:10.2147/Ijwh.S498204
8. Azzahra F, Lufiana F. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Imt (Indeks Massa Tubuh) Pada Mahasiswa Co-Assistant Di Rsud Drs. H. Amri Tambunan [Internet]. Vol. 5. 2024;5. Doi:10.30596/Jih.V5i4.21023
9. Luh Tariyati N, Muawanah S, Zuhul Purnomo M, Bakti Utama Pati Alamat S, Ki Ageng Selo No J, Pati K, Et Al. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Panca Makmur [Internet]. Report. Available From: <https://Journal.Larpainstitute.Com/Index.Php/Jkti>
10. Awlachev S, Desalew A, Jibro U, Tura Ak.

- Pregnant Women's Sleep Quality And Its Associated Factors Among Antenatal Care Attendants In Bahir Dar City, Northwest Ethiopia. *Sci Rep.* 2025 Dec 1;15(1). Doi:10.1038/S41598-025-00288-9 Pubmed Pmid: 40320398.
11. Friska Tendean A, Nelson Ering C, Makasudede S, Keperawatan Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan F. Hubungan Usia Ibu Hamil, Usia Kehamilan, Dan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Report.
  12. Palifiana Da. Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati (Dheska Arthyka Palifiana, Sri Wulandari) 1 Analisis Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Analysis Of The Dominant Factors Influencing Sleep Quality Of Third Trimester Pregnant Women At Pratama Asih Waluyo Jati Clinic. Report.
  13. Manuaba Ibg. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan [Internet]. 2012 [Cited 2026 Mar 5]. Available From: [https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu\\_Kebidanan\\_Penyakit\\_Kandungan\\_Keluar/O7riq70xkjyc?hl=id&gbpv=1&dq=ilmu+kebidanan+dan+penyakit+kandungan&pg=pa272&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Ilmu_Kebidanan_Penyakit_Kandungan_Keluar/O7riq70xkjyc?hl=id&gbpv=1&dq=ilmu+kebidanan+dan+penyakit+kandungan&pg=pa272&printsec=frontcover)
  14. Yanti Nmr, Tirtawati Ganlaw. Gambaran Kejadian Komplikasi Obstetri Berdasarkan Tingkat Risiko Kehamilan Di Puskesmas Selemadeg Barat Tahun 2022-2024. 2024.
  15. Septiana M, Sapitri A, Novita N, Budi S, Sriwijaya M, Palembang Pk. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Effect Of Pregnancy Exercises On Sleep Quality In Trimester Pregnant Women. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja.* 2024;9(1).
  16. Susanti L, Medika A, Studi Diii Kebidanan P, Muhammadiyah Palembang Ik. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal 'Aisyiyah Medika [Internet].* 2022. Available From: <https://doi.org/10.36729>
  17. Gede Wiyana I, Dahlia Y, Rinayu Np, Utary D. Hubungan Indeks Massa Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Siswa. *Jurnal Global Ilmiah.* 2023;1(2).