

JSPA : JURNAL STUNTING DAN APLIKASINYA

ISSN-e: 2828-4798

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KECEMASAN IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA BLUD UPTD PUSKESMAS ATARI JAYA**Nurlaela¹, Fitriyanti², Elyasari³, Kartini⁴**

¹Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email: bidan.elha@gmail.com

²Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email: fitriyantilakao.1980@gmail.com

³Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email: eliefathan64@gmail.com

⁴Minat Kebidanan, Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia, Email: gloriakartini@gmail.com

Korespondensi : Kartini ; e-mail : gloriakartini@gmail.com

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia
ISSN: 2828-4798
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Kata kunci: kecemasan, pola tidur, kehamilan

Keywords: anxiety, sleep patterns, pregnancy

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari
DOI: <https://doi.org/10.36990/jspa.v4i2.1868>
URL: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jspa/article/view/1868/version/1904>

RINGKASAN

Pendahuluan: Kehamilan merupakan proses biologis alami yang sangat penting dalam kehidupan seorang perempuan. Pada masa ini, wanita menghadapi berbagai tantangan mulai dari perubahan fisik yang drastis, fluktuasi hormon, tanggung jawab sebagai calon ibu, hingga kekhawatiran mengenai keselamatan janin dan proses persalinan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya.

Metode: Jenis penelitian adalah kuantitatif dan dirancang menggunakan observasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah ibu hamil di UPTD Puskesmas Atari Jaya sebanyak 139 orang. Sampel penelitian adalah ibu hamil di Poli Kebidanan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Atari Jaya berjumlah 58 orang. Alat uji yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji Kai kuadrat (Chi Square).

Hasil: dari 58 orang responden, pola tidur ibu hamil terbanyak dalam kategori baik sebanyak 27 orang (46.6%). Dari 58 orang responden, kecemasan ibu hamil terbanyak dalam kategori tidak cemas sebanyak 30 orang (51.7%). Hasil analisis data diperoleh

nilai $X^2 = 15.237$ (lebih besar dari nilai X^2 tabel = 12,592) dan nilai p -value = 0.018 (≤ 0.05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu

hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya

Kesimpulan: Ada hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya.

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy is a natural biological process that is crucial in a woman's life. During this time, women face various challenges, ranging from drastic physical changes, hormonal fluctuations, the responsibilities of being a mother-to-be, to concerns about fetal safety and the delivery process. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep patterns and anxiety among pregnant women in the BLUD UPTD Atari Jaya Community Health Center (Puskesmas Atari Jaya) work area. Methods: This study was quantitative and designed using an observational cross-sectional approach. The population was 139 pregnant women at the UPTD Atari Jaya Community Health Center. The sample was 58 pregnant women at the Obstetrics Polyclinic within the UPTD Atari Jaya Community Health Center. The chi-square test was used in the bivariate analysis. Results: Of the 58 respondents, the sleep patterns of pregnant women were mostly in the good category (27 respondents (46.6%). Of the 58 respondents, the anxiety of pregnant women was mostly in the not anxious category (30 respondents (51.7%). The data analysis results obtained an X^2 value of 15.237 (greater than the X^2 table value of 12.592) and a p -value of 0.018 (≤ 0.05). Therefore, it can be concluded that there is a relationship between sleep patterns and anxiety among pregnant women in the BLUD UPTD Atari Jaya Health Center Work Area. Conclusion: There is a relationship between sleep patterns and anxiety among pregnant women in the BLUD UPTD Atari Jaya Health Center Work Area.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase yang membawa perubahan besar bagi seorang wanita, tidak hanya dalam aspek fisiologis dan hormonal, tetapi juga dalam aspek psikologis dan sosial. Pada masa ini, wanita menghadapi berbagai tantangan mulai dari perubahan fisik yang drastis, fluktuasi hormon, tanggung jawab sebagai calon ibu, hingga kekhawatiran mengenai keselamatan janin dan proses persalinan (Alam dkk, 2022). Kondisi ini dapat memicu timbulnya kecemasan, yang apabila tidak ditangani dengan baik, bisa berdampak negatif terhadap ibu maupun janin (Astuti dkk, 2022). Kecemasan ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kekhawatiran ringan terhadap proses kehamilan hingga gangguan kecemasan berat yang memerlukan penanganan medis dan psikologis lebih lanjut (Yang, 2024).

Secara global, prevalensi kecemasan pada ibu hamil cukup tinggi. WHO (2023) menyatakan bahwa sekitar 10–20% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan, dan angkanya cenderung lebih tinggi di negara-negara berkembang. Gangguan kecemasan pada ibu hamil di negara maju mencapai 10% sedangkan di negara berkembang mencapai 25% dan untuk Indonesia gangguan kecemasan pada kehamilan berkisar 28,7% (Yang, 2024). Tingginya angka ini mengindikasikan bahwa kecemasan pada masa kehamilan bukanlah kondisi yang bisa dianggap sepele. Kecemasan selama kehamilan dapat berdampak negatif terhadap kondisi kehamilan itu sendiri. Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat memicu persalinan prematur, dan bahkan dapat menimbulkan stres jangka panjang yang turut dirasakan oleh bayi yang baru lahir (Elyasari dkk, 2023).

Faktor yang memiliki hubungan erat dengan tingkat kecemasan ibu hamil adalah pola

tidur. Pola tidur yang terganggu dan kurangnya dukungan emosional dari pasangan sering kali memperburuk kondisi psikologis ibu hamil. Namun, kombinasi dari keduanya masih belum banyak dikaji secara mendalam, terutama dalam konteks budaya Indonesia (Rahmasita dkk, 2021). Pola tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk bagi ibu hamil. Selama kehamilan, perubahan fisiologis seperti peningkatan hormon progesteron, nyeri punggung, sering buang air kecil, hingga gerakan janin pada malam hari sering kali mengganggu tidur ibu hamil. Selain itu, kecemasan juga dapat mengganggu ritme tidur normal, menciptakan siklus yang saling memperburuk kondisi ibu (Abdul dkk, 2024).

Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk selama kehamilan dapat memperparah gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tidur cukup dan berkualitas (Khafita, 2023). Penting untuk dicatat bahwa kebutuhan tidur ibu hamil sebenarnya meningkat, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Namun, banyak ibu hamil mengalami penurunan kualitas dan kuantitas tidur, yang berdampak pada ketahanan emosional dan psikologis ibu hamil (Abdul dkk, 2024).

Hasil wawancara pada 10 ibu hamil yang melakukan kunjungan antenatal care di poli kebidanan BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya didapatkan bahwa 5 orang ibu hamil mengatakan mengalami kecemasan, 2 ibu hamil mengatakan cemas karena kehamilan sebelumnya ibu mengalami komplikasi (preeklamsia), 1 orang ibu hamil mengatakan merasa cemas karena merasa tidak bisa membagi perhatian secara adil kepada semua anak, sedangkan 2 orang ibu hamil merasa siap menerima kehamilannya. Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, penulis ingin melakukan penelitian tentang "Hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya".

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya pada bulan Mei s/d Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di UPTD Puskesmas Atari Jaya sebanyak 139 orang yang diperkirakan akan melahirkan di tahun 2025, sedangkan sampel penelitian sebanyak 58 responden yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian kuesioner. Instrumen penelitian meliputi kuesioner kecemasan dan kuesioner pola tidur. Analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji Kai Kuadrat (*Chi-Square*) untuk mengetahui hubungan antar variabel penelitian.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
<20	1	1.7
20-35	52	89.7
>35	5	8.6
Graviditas		
1	29	50.0
2	13	22.4
3	8	13.8
≥	8	13.8
Pendidikan		
SD	6	10.3
SMP	15	25.9
SMA	32	55.1
PT	5	8.6
Pekerjaan		
Bekerja	15	25.9
Tidak Bekerja	43	74.1

(Sumber: Data Primer Terolah, 2025)

Tabel 1 terlihat bahwa usia responden terbanyak adalah usia 20-35 tahun sebanyak 52 orang (89.7%). Graviditas terbanyak adalah 1 sebanyak 29 orang (50.0%). Pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 32 orang (55.2%). Pekerjaan terbanyak adalah tidak bekerja sebanyak 43 orang (74.1%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pola Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya

Pola Tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	27	46.6
Cukup	18	31.0
Buruk	13	22.4
Jumlah	58	100

Tabel 2 menunjukkan dari 58 orang responden, pola tidur ibu hamil terbanyak dalam kategori baik sebanyak 27 orang (46.6%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya

Kecemasan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tidak cemas	30	51.7
Ringan	14	24.1

Sedang	9	15.5
Berat	5	8.6
Jumlah	58	100

Tabel 3 menunjukkan dari 58 orang responden, kecemasan ibu hamil terbanyak dalam kategori tidak cemas sebanyak 30 orang (51.7%).

Tabel 4
 Hubungan Pola Tidur Dengan Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya

Pola Tidur	Kecemasan								Jumlah	x ²	p-value	
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Baik	20	34.5	5	8.6	1	1.7	1	1.7	27	46.6	15.237	0.018
Cukup	7	12.1	6	10.3	4	6.9	1	1.7	18	31.0		
Buruk	3	5.2	3	5.2	4	6.9	3	5.2	13	22.4		

Tabel 4 menunjukkan dari 30 ibu yang tidak mengalami kecemasan, pola tidur terbanyak adalah baik sebanyak 20 orang (34.5%). Responden yang mengalami kecemasan ringan, pola tidur terbanyak adalah cukup sebanyak 6 orang (10.3%). Responden yang mengalami kecemasan sedang, pola tidur terbanyak adalah cukup dan kurang sebanyak 4 orang (6,9%). Responden yang mengalami kecemasan berat, [pola tidur terbanyak adalah buruk sebanyak 3 orang (5.3%). Hasil analisis data diperoleh nilai X² = 15.237 (lebih besar dari nilai X² tabel = 12,592) dan nilai p-value = 0.018 (≤ 0.05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menyatakan ibu yang tidak mengalami kecemasan, pola tidur terbanyak adalah pola tidur baik. Responden yang mengalami kecemasan ringan, pola tidur terbanyak adalah cukup. Responden yang mengalami kecemasan sedang, pola tidur terbanyak adalah cukup dan kurang. Responden yang mengalami kecemasan berat, pola tidur terbanyak adalah buruk. Hasil analisis data diperoleh nilai X² = 15.237 (lebih besar dari nilai X² tabel = 12,592) dan nilai p-value = 0.018 (≤ 0.05), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya. Mayoritas responden yang memiliki pola tidur tidak teratur atau kurang dari 6 jam per malam cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki pola tidur cukup dan berkualitas.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kualitas dan kuantitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres seperti kortisol, yang berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Kurang tidur juga dapat mengganggu fungsi emosional dan kognitif, sehingga ibu hamil menjadi lebih rentan terhadap stres dan kecemasan selama masa kehamilan (Huang *et al*, 2022). Penelitian ini juga mendukung hasil studi sebelumnya, seperti penelitian oleh Sivertsen *et al*. (2021), yang menemukan bahwa gangguan tidur selama kehamilan berkorelasi kuat dengan tingkat kecemasan dan depresi. Selain itu, penelitian oleh Mindell & Cook (2019) menunjukkan bahwa

ibu hamil yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan kecemasan dibandingkan dengan yang memiliki tidur yang cukup.

Demikian pula hasil penelitian Lauterbach, et al. (2022) yang berjudul "*Sleep disturbances, mental health and well-being in pregnant women during COVID-19 pandemic*", ditemukan bahwa gangguan tidur sangat umum terjadi selama pandemi, dan hampir 40% ibu hamil dengan gangguan tidur mengalami kecemasan sedang hingga berat. Situasi stres eksternal dapat memperburuk pola tidur dan kecemasan ibu hamil. Hasil penelitian Putri, R. A., & Hartini, N. (2020) yang berjudul "*Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Ketiga di Puskesmas Gondang*" menunjukkan bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur rendah memiliki peluang 3 kali lebih besar mengalami kecemasan. Penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian konteks lokal dengan global tentang pentingnya tidur dalam mengelola kecemasan selama kehamilan.

Dari hasil analisis, tampak bahwa ibu hamil dengan pola tidur yang buruk menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi. Pola tidur yang terganggu dan kurangnya dukungan emosional dari pasangan sering kali memperburuk kondisi psikologis ibu hamil. Namun, kombinasi dari keduanya masih belum banyak dikaji secara mendalam, terutama dalam konteks budaya Indonesia (Rahmasita dkk, 2021). Pola tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, termasuk bagi ibu hamil. Selama kehamilan, perubahan fisiologis seperti peningkatan hormon progesteron, nyeri punggung, sering buang air kecil, hingga gerakan janin pada malam hari sering kali mengganggu tidur ibu hamil. Selain itu, kecemasan juga dapat mengganggu ritme tidur normal, menciptakan siklus yang saling memperburuk kondisi ibu (Abdul dkk, 2024).

Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk selama kehamilan dapat memperparah gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Studi menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan mereka yang memiliki tidur cukup dan berkualitas. Penting untuk dicatat bahwa kebutuhan tidur ibu hamil sebenarnya meningkat, terutama pada trimester pertama dan ketiga. Namun, banyak ibu hamil mengalami penurunan kualitas dan kuantitas tidur, yang berdampak pada ketahanan emosional dan psikologis ibu hamil (Khafita, 2023). Pola tidur ibu hamil mengacu pada kebiasaan dan kualitas tidur yang dialami selama masa kehamilan. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Namun, perubahan fisik dan hormonal selama kehamilan seringkali menyebabkan gangguan tidur, yang berdampak pada kondisi psikologis, termasuk meningkatkan risiko kecemasan. Perubahan pola tidur pada ibu hamil umumnya terjadi seiring dengan perkembangan kehamilan, terutama dipengaruhi oleh perubahan hormon (progesteron, estrogen) dan perubahan fisiologis tubuh, seperti membesarnya perut, sering buang air kecil, mual, dan nyeri punggung (Abdul dkk, 2024).

Pola tidur yang terganggu berdampak pada keseimbangan sistem saraf dan hormonal ibu hamil. Kurang tidur meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat memicu gangguan emosi, termasuk kecemasan. Tidur yang tidak berkualitas juga menurunkan daya tahan tubuh, konsentrasi, dan kemampuan mengelola stres, sehingga ibu hamil menjadi lebih rentan terhadap kecemasan. Pola tidur buruk pada ibu hamil memengaruhi sistem saraf pusat, terutama: hippocampus dan amigdala, bagian otak yang mengatur emosi dan respons terhadap stres. Saat tidur terganggu, terjadi hiperaktivitas amigdala, sehingga ibu menjadi lebih reaktif terhadap stres kecil dan mudah cemas. Prefrontal cortex, yang mengendalikan logika dan penilaian, menjadi kurang aktif akibat kurang tidur, membuat ibu sulit mengelola kecemasan secara rasional (Palifiana dan Wulandari, 2019). Tidur yang baik membantu menjaga keseimbangan zat kimia otak yang penting dalam mengatur emosi, yaitu serotonin: Tidur cukup meningkatkan produksi serotonin, neurotransmitter yang berperan penting dalam mengendalikan suasana hati dan rasa cemas.

Serotonin juga merupakan prekursor melatonin, hormon tidur alami. GABA (*Gamma-Aminobutyric Acid*): Tidur cukup mempertahankan aktivitas GABA yang menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan dan pikiran berlebihan yang menjadi ciri khas kecemasan (Abdul dkk, 2024).

Saat tidur, terutama di fase tidur dalam (*deep sleep*) dan REM, otak memproses emosi dan memperkuat fungsi kognitif. Tidur yang cukup memperkuat *prefrontal cortex* (bagian otak yang mengontrol logika dan pengambilan keputusan), sehingga ibu hamil dapat berpikir lebih rasional dan tidak mudah panik. Mengurangi reaktivitas amigdala yang berperan dalam rasa takut dan cemas berlebihan. Tidur berkualitas membantu tubuh mengatasi fluktuasi hormonal kehamilan, seperti estrogen dan progesteron, yang bisa menyebabkan gangguan tidur jika tidak terkontrol. Dengan tidur cukup, sistem hormon lebih stabil, mengurangi kemungkinan timbulnya gejala psikologis seperti cemas, gelisah, atau mudah marah (Kusuma dkk, 2022). Tidur yang cukup membantu menyeimbangkan neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam pengendalian emosi. Hal ini membuat ibu hamil lebih tenang dan tidak mudah gelisah. Ibu hamil yang cukup tidur cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, merasa lebih segar, dan tidak mudah lelah yang secara tidak langsung menurunkan beban stres dan kecemasan. Tidur yang baik membantu mengatur emosi dan meningkatkan ketahanan psikologis terhadap stresor sehari-hari (Gantari dkk, 2025).

Oleh karena itu ibu hamil agar tidur yang cukup (7-9 jam/hari) dan usahakan tidur pada jam yang sama setiap malam dan bangun di waktu yang konsisten, termasuk di akhir pekan, untuk menjaga ritme sirkadian tubuh. Gunakan pencahayaan redup, suhu kamar sejuk, dan kasur yang nyaman. Gunakan bantal khusus ibu hamil untuk menopang tubuh agar tidur lebih rileks. Cahaya biru dari ponsel dan layar lainnya bisa menghambat produksi melatonin, hormon tidur. Sebaiknya hindari layar minimal 30-60 menit sebelum tidur. Lakukan teknik pernapasan dalam, dzikir, mendengarkan murotal Al-Qur'an, atau yoga ringan untuk meredakan ketegangan pikiran sebelum tidur. Hindari kopi, teh, atau cokelat beberapa jam sebelum tidur karena dapat meningkatkan aktivitas otak dan membuat sulit tidur. Jika sulit tidur berlangsung terus-menerus dan menimbulkan kecemasan berat, ibu hamil harus mengkonsultasikan kepada bidan, dokter kandungan, atau psikolog untuk penanganan lanjutan (Rulling dkk, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Telah diketahuinya distribusi frekuensi pola tidur ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya terbanyak dalam kategori baik. Telah diiketahuinya distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya terbanyak dalam kategori tidak cemas. Ada hubungan pola tidur dengan kecemasan ibu hamil di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Atari Jaya ($X^2 = 15.237$; $p\text{-value} = 0.018$).

Disarankan agar bidan dan petugas kesehatan secara rutin melakukan skrining kecemasan pada ibu hamil, khususnya yang memiliki pola tidur tidak teratur atau minim dukungan dari suami. Perlu dilakukan edukasi kesehatan tentang pentingnya pola tidur yang baik dan peran suami dalam mendukung kesehatan mental ibu hamil, baik dalam kelas ibu hamil maupun kunjungan rumah

KEKURANGAN KAJIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun penulis menyadari bahwa masih terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Pertama, desain penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan cross sectional, sehingga hubungan yang diperoleh antara pola tidur dan kecemasan pada ibu hamil hanya bersifat asosiatif dan belum dapat menjelaskan hubungan sebab akibat secara langsung.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari dan UPTD Puskesmas Atari Jaya.

Pendanaan

Sumber dana kegiatan adalah dari dana pribadi penulis.

Kontribusi Setiap Penulis

Penulis yang terdiri dari 4 orang berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan kajian, pihak lain yang berkontribusi dalam perizinan dan mengumpulkan masyarakat yang menjadi responden adalah UPTD Puskesmas Atari Jaya.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul S, Az M, Helvian FA, Pratiwi UM, Hartoko RA, A MI. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. 2024;9(2):91-7.
- Alam, H.S., Sutrisna, A., Risnawati. Anxiety of Pregnant Women and Determination of Maternity Health Care Facility during the COVID-19 Pandemic. Embrio. 2022;14(2):146-52.
- Astuti LD, Hasbiah H, Rahmawati E. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mekarsari. PREPOTIF J Kesehat Masy. 2022;6(1):755-61.
- Elyasari E, Fitriyanti F, Kartini K, Sastri IGAMW, Feryani F. Intervensi Nonfarmakologis Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dengan Permainan Melatih Otak. Heal Inf J Penelit. 2023;15(1):97-106.
- Huang J, Xu L, Xu Z, Luo Y, Liao B, Li Y, et al. The relationship among pregnancy-related anxiety, perceived social support, family function and resilience in Chinese pregnant women: a structural equation modeling analysis. BMC Womens Health [Internet]. 2022;22(1):1-11.

- Gantari CS, Hakim I Al, Budiman N, Herwinadira S, Syauqii ZA, Konseling B, et al. Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. 2025;9:1012-20.
- Khafita RA. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Literatur Review. 2023;76.
- Kusuma IGNAW, Surya SC, Aryadi IPH, Sanjiwani MID, Sudira PG. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *J Epidemiol Kesehat Komunitas*. 2022;7(2):562-70.
- Lauterbach, E., Werner, A. M., & Tibubos AN. Sleep disturbances, mental health and well-being in pregnant women during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2022;22:104.
- Mindell, J. A., & Cook RA. Sleep patterns and mood symptoms among pregnant women: A short-term longitudinal study. *J Sleep Res*. 2019;28(5):e12791.
- Palifiana DA, Wulandari S. Analisis faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester Iii di klinik pratama asih waluyo jati. *J Kebidanan Indones*. 2019;9(2):1-14.
- Putri, R. A., & Hartini N. Hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Gondang. *J Kesehat Reproduksi*. 2020;11(2):87-95.
- Rahmasita SA, Mahardika A, Jumsa MR. Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tanjung Karang Mataram. *Smart Soc Empower J*. 2021;1(3):81.
- Rulling H, Sari A, Kharisma Fitriani R, Arini SY, Sulistyowati M, Epidemiologi D, et al. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. 2022;13:291-301.
- Sivertsen, B., Vedaa, Harvey, A. G., Glozier, N., Pallesen, S., & Hysing M. Insomnia and anxiety during pregnancy: A longitudinal study across trimesters. *Sleep Med*. 2021;82:62-7.
- Yang F, Kecemasan M, Bukittinggi K. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak cemas dan khawatir pada ibu trimester. 2024;2(2):73-82.
- WHO. Maternal mental health. 2023; Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-women-during-pregnancy>.