

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA

2022

## **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III**

**Dwi Pratiwi<sup>1)</sup> Deny Eka Widyastuti<sup>2)</sup> Erinda Nur Pratiwi<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>3)</sup> Dosen Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

[dwipratiwi231@gmail.com](mailto:dwipratiwi231@gmail.com)

### **Abstrak**

Kehamilan merupakan suatu cara untuk mendapatkan keturunan yang terjadi secara alami. Pada masa kehamilan umumnya wanita akan mengalami perubahan baik dari fisiologis maupun psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dimana menyebabkan ibu menghindari olahraga ataupun aktivitas fisik terutama di TM III. Dimana ketidaknyamanan selama kehamilan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan pemenuhan aktivitas fisik ibu selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian non eksperimen menggunakan desain deskriptif korelasional dengan metode pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan metode *total sampling*, dengan responden sebanyak 38 ibu hamil trimester III. Pengambilan data menggunakan kuesioner kualitas tidur (PSQI) dan kuesioner aktivitas fisik (GPAQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki aktivitas sedang sebanyak 21 orang (55,3%), tinggi sebanyak 6 orang (15,7%), pada aktifitas rendah sebanyak 11 orang (29%). Sedangkan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 19 orang (50%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu 19 orang (50%). Hasil uji statistik menggunakan *uji spearman's rho* menunjukkan bahwa  $\rho = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III di Desa Sumberejo cakupan wilayah kerja Puskesmas Pabelan. Diharapkan hasil penelitian dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan untuk mengatasi permasalahan pasien yang mengalami gangguan tidur bagi ibu hamil TM III.

**Kata kunci :** ibu hamil trimester tiga, aktivitas fisik, kualitas tidur

MIDWIFE STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA

2022

***Relationship between Physical Activity and Sleep Quality for***

***Pregnant Women TM III***

***Dwi Pratiwi<sup>1)</sup> Deny Eka Widyastuti<sup>2)</sup> Erinda Nur Pratiwi<sup>3)</sup>***

*<sup>1)</sup>Student of Midwifery Study Program of undergraduate Programs, University Kusuma  
Husada Surakarta*

*<sup>2)</sup>Lecturer of Midwifery Study Program of undergraduate Programs, University Kusuma  
Husada Surakarta*

*<sup>3)</sup> Lecturer of Midwifery Study Program of undergraduate Programs, University Kusuma Husada  
Surakarta*

*dwipratiwi231@gmail.com*

**ABSTRACT**

Pregnancy is a way to get offspring that occurs naturally. During pregnancy, women generally experience changes both physiologically and psychologically which can cause discomfort which causes the mother to avoid sports or physical activity, especially in TM III. Where discomfort during pregnancy can affect the quality of sleep and the fulfillment of the mother's physical activity during pregnancy. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and sleep quality for TM III pregnant women. This research is a quantitative research with a non-experimental type of research using a descriptive correlational design with a *cross sectional*. Method *total sampling* with 38 third trimester pregnant women as respondents. Data were collected using a sleep quality questionnaire (PSQI) and a physical activity questionnaire (GPAQ). The results showed that pregnant women who had moderate activity were 21 people (55.3%), high were 6 people (15.7%), in low activity were 11 people (29%). Meanwhile, pregnant women who had good sleep quality were 19 people (50%) and 19 people (50%) had poor sleep quality. Statistical test results using Spearman's rho indicates that  $= 0.000 < 0.05$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that it can be concluded that there is a relationship between physical activity and sleep quality for pregnant women TM III in Sumberejo Village, the work area of Pabelan Health Center. It is hoped that the results of the study can be used as a source of information for health workers to overcome the problems of patients who experience sleep disorders for pregnant women with TM III.

***Keywords:*** *third trimester pregnant women, physical activity, sleep quality*

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan secara umum merupakan suatu cara untuk mendapatkan keturunan yang terjadi secara alami. Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sperma dan sel telur disebut juga dengan pembuahan oleh spermatozoa, sehingga mengalami implantasi pada uterus dan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm sampai dengan proses persalinan (Pratiwi, Arantika Meidya & Fatimah, 2018).

Pada masa kehamilan umumnya wanita akan mengalami perubahan mulai dari fisik yang terjadi antara lain seperti berhentinya menstruasi, membesarnya payudara, membesarnya uterus, dan yang sering terjadi ialah rasa mual/muntah (*emesis*), sering buang air kecil, gangguan tidur (Mardjan, 2017). Sedangkan perubahan psikologis yang terjadi antara lain seperti panik, takut, dan cemas perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti dispnea, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, mudah lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood, peningkatan kecemasan, serta insomnia (M.Hariyanto, 2017).

Kualitas tidur merupakan suatu derajat seseorang untuk mempertahankan waktu tidur tetap teratur. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil akan menyebabkan masalah

kesehatan dan berdampak negatif terhadap kesehatannya seperti terjadinya obesitas, preeklampsia, dan diabetes gestasional (Wardani dkk., 2018).

Dalam hasil penelitian Field mengatakan bahwa dimana ibu hamil yang mengalami stress akan menyebabkan insomnia sehingga hal ini dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran (Palifiana, 2018). Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur sehingga membuat ibu hamil sulit untuk memulai tidur yaitu gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif pada malam hari, dan membesarnya rahim yang menyebabkan gangguan pernafasan dan menekan kandung kemih sehingga akan lebih sering buang air kecil sehingga ibu tidak nyaman dan sulit tidur (Sukorini, 2017).

Hasil survey pada wanita hamil di Amerika sebanyak 82% ibu hamil mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Sekitar 25% wanita hamil mengalami gangguan tidur pada saat trimester pertama dan terus meningkat hingga 75% pada saat memasuki kehamilan trimester ketiga. Data yang diperoleh dari National Sleep Foundation tahun 2016 terdapat sebanyak 97,3% wanita hamil trimester tiga mengalami gangguan tidur karena sering terbangun di malam hari sekitar 11 kali setiap malam. (Badrus dkk, 2018). Berdasarkan WHO (2003) pola makan dan kurang terpenuhinya waktu tidur adalah penyebab 20% kematian ibu di Negara berkembang (Sihotang dkk, 2016). Di

Indonesia sebanyak 93,6% ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga (Wardani dkk, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Sumilih 2020 terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas 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.

Pada saat kehamilan kebanyakan ibu menghindari olahraga atau melakukan aktivitas fisik dikarenakan banyak ibu yang berfikir atau ibu mengkhawatirkan dapat mengganggu kehamilan dan gangguan tidur (Hartinah dkk., 2019; Purba, 2018). 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., 2018).

Menurut penelitian Anam dkk, 2020 bahwa aktivitas fisik yang kurang sangat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil. Pada dasarnya ibu hamil tetap melakukan aktivitas namun tidak dengan aktivitas yang berat. Melihat bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang buruk di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III.”

## **2. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian non eksperimen. Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian Di Desa Sumberejo cakupan wilayah kerja UPTD Puskesmas Pabelan. Waktu penelitian ini dilakukan mulai bulan Oktober sampai bulan Maret 2022. Populasi penelitian merupakan ibu hamil TM III Di Desa Sumberejo cakupan wilayah kerja Puskesmas Pabelan sebanyak 38 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan total sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner terkait dengan variabel independen yaitu aktivitas fisik

menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), dan variabel dependen yaitu kualitas tidur menggunakan kuesioner The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisa data menggunakan uji spearman's rho.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 38 orang. Karakteristik yang digunakan dalam penelitian yaitu usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur.

Tabel 4.1 Data distribusi frekuensi karakteristik responden (n=38)

Karakteristik	Kategori	N	(%)
Usia	17-25	12	31,6
	26-35	26	68,4
Pendidikan	Sd	7	18,5
	Smp	13	34,2
	Sma	17	44,7
	P tinggi	1	2,6
Pekerjaan	IRT	13	34,2
	T jahit	1	2,6
	Swasta	11	29
	P desa	1	2,6
	Guru	1	2,6
	Petani	2	5,3
	Buruh	9	23,7
Aktivitas fisik	Rendah	11	29
	Sedang	21	55,3
	Tinggi	6	15,7
<b>Total</b>		38	100

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, pada karakteristik responden berdasarkan kelompok usia dengan presentase, sebagian besar memiliki kelompok umur 26-35 sebanyak 26 orang (68,4%), sedangkan sebagian kecil adalah kelompok umur 17-25 tahun sebanyak 12 orang (31,6%). Pada penelitian Rinata (2018) mengatakan usia kehamilan paling aman yaitu pada rentang usia 20-35 tahun, sedangkan pada usia < 20 tahun merupakan dimana usia berpeluang adanya risiko komplikasi pada kehamilan hal tersebut berkesinambungan dengan matangnya organ reproduksi serta faktor psikologis yaitu yang berpengaruh kesiapan dalam menerima kehamilannya di usia muda sedangkan pada usia >35 tahun juga dapat menyebabkan resiko tinggi komplikasi dalam kehamilannya yang diakibatkan kemunduran fungsi organ reproduksi (Putri, 2017).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan sebagian besar responden yang memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 17 orang (44,7%), SMP sebanyak 13 orang (34,2%), sedangkan sebagian kecil adalah perguruan tinggi yaitu sebanyak 1 orang (2,6%). Dimana distribusi pendidikan tersebut merupakan kategori pendidikan menengah. Sihombing (2020) mengatakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam mendapat dan menerima informasi sesuai dengan tingkat pendidikan yang didapatkan. Peneliti mengatakan penerimaan informasi individu yang berpendidikan tinggi lebih baik

dibandingkan dengan individu berpendidikan menengah ataupun rendah.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa sebagian besar pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (34,2%), wiraswasta sebanyak 11 orang (28,9%), tukang jahit 1 orang (2,6%), guru 1 orang (2,6%), petani 2 orang (5,3%), pegawai desa 1 orang (2,6%). Asumsi peneliti wiraswasta adalah seseorang yang bekerja di suatu perusahaan. Pekerjaan yang tidak banyak membutuhkan energi serta tidak mempengaruhi kehamilan dapat dilakukan ibu hamil. Namun, jenis pekerjaan seperti dilingkungan yang berbahaya seperti bahan terpapar kimia disarankan meninggalkan pekerjaannya sebelum kehamilan terjadi karena hal ini dapat membahayakan dan mengancam kesehatan ibu serta janinnya (Budiman, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar ibu hamil memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 21 orang (55,3%), tinggi sebanyak 6 orang (15,7%), sedangkan pada aktifitas rendah sebanyak 11 orang (29%). Berdasarkan kuesioner GPAQ, akumulasi aktivitas fisik dibagi menjadi tiga yaitu aktifitas fisik saat bekerja, aktifitas ke/dari tempat kegiatan, dan aktifitas berkaitan dengan rekreasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan 28,9% responden yang melakukan aktivitas rendah. Menurut penelitian Hartinah (2019) mengatakan bahwa ibu hamil yang memiliki intensitas aktivitas rendah lebih berisiko

mengalami gangguan pencernaan seperti konstipasi dimana mayoritas responden (54,3%) dengan aktivitas ringan mengalami konstipasi. Berdasarkan penelitian Safitri (2018) penyebab terjadinya konstipasi ialah pembesaran rahim yang membuat usus tertekan dan pergerakan peristaltik usus menurun sehingga fase mengeras dan sulit saat BAB.

Berdasarkan penelitian Rahmawati (2018) mengatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah atau kurang dapat meningkatkan 1,63 kali risiko ibu hamil akan mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik yang baik. Penyebab dari 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. Sehingga ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik dengan baik tidak berat akan memperlancar proses persalinan sehingga dapat mengurangi risiko persalinan lama.

Cara 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 (Rahmawati 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 38 responden ibu hamil TM III dengan kuesioner PSQI, berdasarkan 7 parameter kualitas tidur didapatkan hasil ibu hamil TM III yang memiliki kualitas tidur yang baik yaitu 19 orang (50%) dan yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu 19 orang (50%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinta (2017) bahwa jumlah antara kualitas tidur baik (50%) dan kualitas buruk (50%) yaitu sama atau seimbang. Namun, berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Joseph et al (2019) menunjukkan hasil bahwa responden dengan kualitas tidur buruk (93,3%) lebih banyak dari kualitas tidur baik yaitu (6,7%). Ketidaksamaan dalam hasil penelitian ini dapat terjadi akibat perbedaan karakteristik setiap ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, responden mengatakan penyebab mengalami kesulitan tidur ialah gangguan kenyamanan yang di alami selama trimester

tiga seperti gerakan janin yang semakin aktif, sering kencing waktu malam hari, punggung nyeri. Hal ini didukung oleh penelitian Sukorini (2017) mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk adalah terganggunya kenyamanan fisik dengan bertambahnya usia kehamilan dan pada hasil penelitiannya terdapat 3 ibu hamil yang mengalami gangguan kenyamanan berat dan semua ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Palifiana (2018 ) yaitu salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil disebabkan karena adanya perubahan fisik yang terjadi di tiap trimester sehingga dapat mempengaruhi ibu dalam melakukan aktivitas fisik dimana aktivitas fisik yang kurang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang buruk bagi ibu. Gangguan tidur pada ibu hamil trimester tiga antara lain meningkatnya fekuensi buang air kecil, nyeri punggung, pergerakan janin yang semakin aktif, rahim yang semakin membesar, hipersalivasi.

Tabel 4.6 Hasil uji korelasi *Spearman's rho* aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga.

Aktivitas fisik	Kualitas tidur				Jumlah		<i>P value</i>
	Baik		buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Rendah	3	27,3	8	72,7	11	100	0,000
Sedang	15	71,4	6	28,6	21	100	
Tinggi	1	16,7	5	83,3	6	100	
Jumlah	19	50,0	19	50,0	38	100	

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan tabel 4.6 terlihat bahwa 38 responden, 3 jawaban responden (27,3%) yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan kualitas tidur baik, 8 jawaban responden (72,7%) memiliki aktivitas fisik rendah dengan kualitas tidur buruk. Lalu 15 responden (71,4%) memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur baik, 6 jawaban responden (28,6%) memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur buruk. Sedangkan pada 1 jawaban responden (16,7%) memiliki aktivitas fisik tinggi dengan kualitas tidur baik, dan 5 jawaban responden (83,3%) memiliki aktivitas fisik tinggi dengan kualitas tidur buruk.

Dari hasil analisa bivariat tabel 4.6 berdasarkan uji spearman's rho menunjukkan bahwa  $p = 0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumilih (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga dengan nilai  $p \text{ value} = 0,001$  yang berarti  $p < 0,05$  maka  $H_a$  gagal ditolak dan menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anam, dkk (2020) mengatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Secara teori peneliti mengatakan aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil dan setelah dilakukan

analisa adanya kecenderungan dengan aktivitas yang dilakukan berat dan rendah membuat kualitas tidur ibu menjadi buruk sedangkan aktivitas yang sedang dapat memberikan kualitas 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 kualitas tidur ibu tidak terpenuhi. Sedangkan pada aktivitas fisik ringan ini akan membuat ibu tidak rileks dan sulit untuk memulai tidur sehingga membuat kualitas tidur ibu buruk. Berbeda halnya dengan aktivitas fisik sedang karena dapat menjaga kualitas tidur ibu lebih baik dan kualitas 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.

Menurut penelitian Irma Safriani (2017) mengungkapkan cara untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil TM III yaitu salah satunya dengan cara melakukan senam yoga, peneliti menjelaskan bahwa dari aktivitas senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas 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.

#### 4. KESIMPULAN

- a. Karakteristik responden yang meliputi kelompok umur dengan presentase, sebagian besar memiliki kelompok umur 26-35 sebanyak 26 orang (68,4%), untuk pendidikan terakhir didapatkan sebagian besar adalah SMA sebanyak 17 orang (44,7%), dan berdasarkan pekerjaan didapatkan sebagian besar pekerjaan responden yaitu ibu rumah tangga sebanyak 13 orang (34,2%), wiraswasta sebanyak 11 orang (28,9%).
- b. Hasil analisis dari aktivitas fisik menunjukkan bahwa ibu hamil di Desa Sumberejo sebagian besar melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak (55,3%),
- c. Berdasarkan hasil analisis dari kualitas tidur menunjukkan bahwa kualitas tidur baik yaitu sebanyak 19 orang (50%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (50%).
- d. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III dengan hasil  $p = 0,000 < 0,05$ .

#### 5. SARAN

- a. Bagi Rumah Sakit Atau Masyarakat  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi tenaga kesehatan atau masyarakat untuk mengatasi permasalahan pasien yang mengalami masalah tidur pada ibu hamil TM III.

- b. Bagi Institut Pendidikan

Hasil study ini diharapkan dapat menambah wawasan atau referensi kebidanan di dunia pendidikan, khususnya di bidang maternitas dan diharapkan institusi pendidikan dapat memahami hal-hal yang bermanfaat mengenai aktifitas fisik bagi ibu hamil.

- c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan, pedoman dan referensi untuk mendapatkan wawasan dan pengetahuan dalam melakukan pendidikan selanjutnya serta dapat melakukan pengembangan penelitian yang lebih luas mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III.

- d. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan serta wawasan dengan mengetahui tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil TM III serta dapat memberikan pendidikan kesehatan terkait cara penanganan kualitas tidur yang buruk.

#### 6. REFERENSI

- Anam Ahmad Khaerul, dkk. (2020). *Korelasi aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil: Studi Cross Sectional*. Jurnal Perawat Indonesia 4 (20), 344-350.
- Basri Ninik. I.R. (2020). *Hubungan pola makandan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas usia produktif di posbindu ptm melati kelurahan Josenan Damengan Kota Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Budiman, E., Kundre, R., Lolong, J. (2017). *Hubungan tingkat pendidikan,*

- pekerjaan, status ekonomi dengan paritas di Puskesmas Bahu Manado. *E-Journal Keperawatan* 5(1), 1-7.
- Buyse. D. J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., Kupfer, D.J (1998). *The pittsburgh sleep quality index (PSQI): a new instrumen for psychiatric research and practice.* *Journal of Psychiatric Research* 28(2), 193-213.
- Corneles, S. M & Losu, F. N (2015). *Hubungan tingkat pendidikan dengan pengetahuan ibu hamil tentang kehamilan resiko tinggi.* *Jurnal Kebidanan* 3(2), 51-55.
- Fatmawati Fitriana. F. (2017). *Upaya pemenuhan rasa nyaman pada ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung.* Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Iqbal. D.M. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta.* Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Joseph., Aswathy., Chackochan., George., Shenai. (2019). *Sleep quality among antenatal women in third trimester.* *Journal of Healthcare and Nursing Research* 1(1), 1-7.
- KBBI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*<http://kbbi.web.id/aktivitas-atau-aktifitas.html>.
- Kemenkes RI. (2017). *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia.* Jakarta: Kemenkes RI.
- Khafidhoh, M. (2016). *Hubungan nyeri pinggang dengan tingkat kemampuan aktivitas ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Ciputat.* Fakultas kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kusuma Puja M. A. (2020). *Studi literatur pengaruh antenatal exercise terhadap kualitas tidur ibu hamil.* Program Studi Diploma IV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional.
- Lubis, N. (2017). *Psikologi Kespro” Wanita & Perkembangan Reproduksi” Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologisnya.* Jakarta: Kencana. Mail Erfiana. (2020). *Attitude of pregnant women during trimester 2 nd and 3 rd toward physiological changes.* *Jurnal Kebidanan* 9 (2).
- Nurlaela, E., Aryati, D.P. (2018). *Gambaran kesehatan ibu hamil berdasarkan aktivitas kerja di Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan.* *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* 11(2), 347-362.
- Palifiana & Wulandari. (2018). *Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.* Prosiding Seminar Nasional seri 8 : Yogyakarta.
- Putri, G N., Winarni, S., Dharmawan, Y. (2017). *Gambaran umur wus muda dan faktor risiko kehamilan terhadap komplikasi persalinan atau nifas di kecamatan bandung kabupaten semarang.* *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(1), 150-158.
- Rahmawati, d. (2018). *Hubungan aktivitas fisik ibu saat hamil dengan kejadian seksio sesarea di kediri.* *Jurnal Kebidanan* 7(2), 112-117.
- Rinata, E., Andayani, G A. (2018). *Karakteristik ibu (usia, paritas, pendidikan) dan dukungan keluarga dengan kecemasan ibu hamil trimester III.* *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan* 16(1), 14-20.
- Safriani Irma, dkk. (2018). *Pengaruh senam terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.* *Jurnal Kebidanan.* 8 (1).

- Sukorini. (2017). *Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III*. The Indonesian Journal of Public Health, 12 (1), 1–12.
- Wulandari Anggrawati, dkk. (2017). *(effectiveness of walking sport to sleep quality of pregnant women on the third trimester in silir village, Wates, Kediri)*. Prodi D-III kebidanan STIKes Surya Mitra Husada Kediri

