
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI DESA PARAKANTUGU KECAMATAN CIJATI KABUPATEN CIANJUR TAHUN 2024

Astri Sapariah^{1*}, Risha Novianti²

^{1,2}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Al-Ikhlash

Email: ¹alifasyashakina@gmail.com, ²risha.novianti@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a condition in which a woman carries a developing fetus in her body. Pregnancy is divided into three trimesters: the first trimester (0–12 weeks), the second trimester (13–27 weeks), and the third trimester (28–40 weeks). During the third trimester, pregnant women tend to experience disturbances in sleep quality caused by several factors, such as anxiety about their condition and physiological changes. These physiological changes include pressure on the urinary bladder by the enlarged abdomen, causing more frequent urination, pressure on the diaphragm, and increased oxygen demand, which results in shorter breathing. A decline in sleep quality can also have negative impacts on the health of both the mother and the fetus. One of the consequences is disrupted metabolism, which makes the mother feel easily fatigued and may affect the preparation process for childbirth. Objective: This study aimed to determine whether there is a relationship between anxiety levels and sleep quality among third-trimester pregnant women. Methods: This study used a quantitative research method with a cross-sectional approach. The population consisted of 76 respondents, and total sampling technique was applied. Results: The findings showed that anxiety levels among respondents were categorized as mild (43.4%), moderate (38.2%), severe (17.1%), and very severe (1.3%). The results also indicated that 63.2% of third-trimester pregnant women experienced poor sleep quality. Based on the statistical analysis using the Chi-square test, a p-value of $0.001 < 0.05$ was obtained, indicating a significant relationship between the two variables. Conclusion: It can be concluded that there is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality among third-trimester pregnant women.

Keyword: Anxiety, Pregnancy, Quality of Life.

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuh, dimana kehamilan dibagi menjadi tiga trimester yaitu pertama (0-12 minggu), trimester kedua (13-27 minggu), dan trimester ketiga (28- 40 minggu). Pada kehamilan trimester ke tiga ibu hamil cenderung mengalami gangguan kualitas tidur yang di sebabkan oleh beberapa faktor seperti kecemasan akan kondisinya, perubahan fisiologis pada ibu hamil yaitu penekanan vesika urinaria oleh abdomen sehingga ibu lebih sering berkemih, penekanan diafragma dan kebutuhan oksigen yang tinggi sehingga nafas ibu menjadi lebih pendek, penurunan kualitas tidur juga berdampak buruk terhadap kesehatan ibu dan janin salah satunya adalah metabolisme menjadi terganggu ibu akan merasa cepat lelah ini juga berdampak pada proses persiapan persalinan Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III Metode Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan

pendekatan *Cross- Sectional* dengan populasi sebanyak 76 responden menggunakan teknik *total sampling* Hasil Penelitian menunjukan hasil tingkat kecemasan pada kategori ringan (43,4%), sedang (38,2%), berat (17,1%) dan sangat berat (1,3%). Hasil kualitas tidur menunjukan ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk (63,2%). Berdasarkan hasil uji *statistic* menggunakan uji *chi-square* di dapatkan nilai $p\ 0,001 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel Kesimpulan Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Kecemasan, Kehamilan, Kualitas hidup.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam tubuh wanita. Umumnya janin tumbuh di dalam tubuh wanita dengan masa kehamilan sekitar 40 minggu atau 9 bulan, usia kehamilan tersebut dihitung dari saat awal periode menstruasi terakhir hingga melahirkan, kehamilan dibagi menjadi tiga periode atau tiga trimester yaitu trimester pertama (0-12 minggu), trimester kedua (13-27 minggu), dan trimester ketiga (28-40 minggu) (Wintoro et al., 2019).

Angka kehamilan di Indonesia setiap tahun nya tergolong tinggi, pada tahun 2020 di Indonesia terdapat 5.221.784 namun jumlah tersebut mengalami penurunan menjadi 4.892.941, di jawabarar berdasarkan data tahun 2021, total Jumlah ibu hamil adalah 342.666, naik 5.43% Berdasarkan data tahun 2020, total Jumlah Ibu Hamil di kabupaten cianjur 44.426 (Kemesnterian Kesehatan RI, 2018) data ibu hamil di desa Parakantugu kecamatan Cijati kabupaten Cianjur satu bulan terakhir terdata 50 ibu hamil.

Selama kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikis yang dapat menimbulkan gejala-gejala berikut trimester kedua dan ketiga seperti sesak napas, sulit tidur, radang dan drainase gusi, sering buang air kecil, tekanan dan rasa tidak nyaman pada perineum, nyeri punggung dan sembelit, varises, kelelahan, kontraksi *braxton-hicks* atau kontraksi palsu, kaki keram, edema pergelangan kaki (selain pitting), perubahan suasana hati serta peningkatan kecemasan dan gangguan pola tidur (Septaliani et al, 2023).

Pada kehamilan Trimester ke tiga membawa berbagai kekhawatiran, ibu hamil cenderung mengkhawatirkan kehidupan bayinya dan dirinya sendiri, ketakutan dan kecemasan yang dirasakan ibu hamil dapat berujung pada stress dan kecemasan jika berlebihan, kecemasan terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan. Selain kecemasan-kecemasan tersebut, ibu hamil juga akan mengalami gangguan tidur yang akan mempengaruhi pada buruknya kualitas tidur dengan meningkatnya rasa tidak nyaman dan kecemasan (Ardilah et al., 2019).

Kemampuan seseorang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur *Rapid Eye Movement (REM)* dan *Non Rapid Eye Movement (NREM)* yang adekuat disebut juga kualitas tidur (Wintoro et al., 2019). Kualitas tidur ibu hamil yang buruk dapat membahayakan ibu dan bayi yang dikandungnya salah satunya adalah perubahan hormon, kelelahan pada ibu, penurunan haemog;ibin sehingga beresiko terjadi gangguan pada proses persalinan (Rahmayanti, 2019).

World Health Organization (2019) mencatat prevalensi global insomnia yang merupakan gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%, studi tidur yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* di Amerika Serikat menemukan bahwa wanita lebih mungkin menderita gangguan tidur di bandingkan pria, yaitu 63%: 54%. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia sangat tinggi yaitu sekitar 64% ibu hamil yang mengalami *sleep apnea*, 65% ibu hamil yang menderita *sleep apnea*, 42% terpaksa menjalani oprasi Caesar, ibu hamil sering kali mengalami berbagai perubahan secara fisik

maupun psikis.

Menurut Dinas Kesehatan provinsi Jawa Barat jumlah ibu hamil yang mengalami kualitas tidur di Provinsi Jawa Barat tahun 2016 mencapai 53%. Penyakit ini menimbulkan gejala kompleks seperti gangguan tidur pada ibu hamil, masalah tidur sering terjadi pada wanita di akhir kehamilan pada masa ini ibu hamil merasa cemas sehingga sulit tidur (Kamalah et al., 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, salah satunya adalah kecemasan, terutama di trimester akhir rata-rata ibu takut melahirkan, dan ibu cemas apakah bayinya akan lahir normal atau cacat. Data ibu hamil di Indonesia yang mengalami kecemasan menjelang persalinan sebesar 26,8% (Arikalang et al., 2023). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 mencatat, sekitar 13% ibu hamil mengalami gangguan kecemasan, umumnya depress (Dwi Septaliani & Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, 2023).

Kehamilan pada trimester III dapat menyebabkan kecemasan apalagi ibu yang belum pernah memiliki pengalaman bersalin sebelumnya, hasil penelitian Dinkes Jawa Barat pada tahun 2019 menunjukkan 27% dari 2.928 responden ibu hamil menunjukkan tanda gangguan psikiatri berupa kecemasan menjelang persalinan (Kartika, 2023). Pada ibu hamil trimester III terjadi perubahan psikologi yang lebih kompleks karena kehamilan yang semakin membesar kecemasan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur (Hoiriah et al., 2021).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis korelasional, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecemasan mempengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Dengan pendekatan *Cross- Sectional* yang Dimana pengumpulan data hanya dilakukan dalam satu kali secara bersamaan untuk dilakukan pengamatan dengan mengumpulkan data variable independent dan variable dependen (Sumedang, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Parakantugu Kec.Cijati Kab.Cianjur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Univariat

Usia

Usia	n	%
20-28	4	53,9
tahun	1	%
29-30	3	46,1
tahun	5	%
Total	7	100
	6	%

Status Obstetri

Berdasarkan distribusi status obstetri dibagi menjadi 2 yaitu primipara dan multipara. Dari tabel di atas dapat diketahui jumlah ibu hamil primipara berjumlah 49 orang ibu hamil (64,5%), dan multipara berjumlah 27 orang ibu hamil (35,5%)

Status Obstet ri	n	%
------------------------	---	---

Primipara	4	64,
	9	5 %
Multipara	2	35,
	7	5 %
Total	7	100
	6	%

Kualitas Tidur

Berdasarkan distribusi kualitas tidur didapatkan jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik 28 ibu hamil (36,8%) dan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 48 (63,2%).

Jenis kelamin	n	%
Baik	2	36.8
Buruk	8	%
	4	63.2
	8	%
Total	7	100
	6	%

Kecemasan

Berdasarkan distribusi tingkat kecemasan pada ibu hamil menunjukkan terdapat ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan 33 orang (43,4%), kecemasan sedang 38 orang (38,2%), kecemasan berat 13 orang (17,1%), kecemasan sangat berat (1,3%).

Berdasarkan distribusi usia dibagi menjadi 2 yaitu usia 20-28 tahun, 29-30 tahun. Dari tabel di atas dapat diketahui mayoritas usia responden berusia 20-28 tahun yaitu sebanyak 41 orang (53.9 %) dan minoritas berusia 29-30 tahun sebanyak 35 orang (46.1%).

Kecemasan	n	%
Ringan	33	43,4%
Sedang	29	38,2 %
Berat	13	17,1%
Sangat berat	1	1,3 %
Total	76	100 %

2. Bivariat

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa uji statistic *Chi-Square p - value* 0,001 dimana p - value < 0,05 yang artinya adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Parakantugu dan Desa Caringin Kec.Cijati Kab.Cianjur. Berdasarkan analisis juga di dapatkan bahwa semakin ringan kecemasan seorang ibu maka kualitas tidur semakin baik. Dalam penelitian ini terdapat ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak (63,2%) dan ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan ringan (43,4%), sedang (38,2%), berat (17,1%), sangat berat (1,3%).

Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa uji statistic *Chi-Square p - value* 0,001 dimana p - value < 0,05 yang artinya adanya hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Desa Parakantugu dan Desa Caringin Kec.Cijati Kab.Cianjur. Berdasarkan analisis juga di dapatkan bahwa semakin ringan kecemasan seorang ibu maka kualitas tidur semakin baik. Dalam penelitian ini terdapat ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak (63,2%) dan ibu hamil yang mengalami tingkat kecemasan ringan (43,4%) , sedang (38,2%), berat (17,1%), sangat berat (1,3%), seharusnya ibu hamil yang mengalami.

Kualitas tidur buruk juga mengalami tingkat kecemasan berat akan tetapi di penelitian ini justru berbanding terbalik, kemungkinan kualitas tidur yang buruk memang sudah menjadi kebiasaan ibu hamil beristirahat atau tidur larut malam, maka dari itu kualitas tidur ibu hamil yang buruk tidak menyebabkan tingkat kecemasan berat atau sangat berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Harianto et al., 2020) dilakukan untuk mencari adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, analisis ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-smirnov, hasil *uji statistic* menunjukkan nilai p -value 0,000 yang berarti hipotesis penelitian diterima yaitu adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian (Sitorus et al., 2023) di Klinik RSP Ceger Kota Tangerang Selatan mengatakan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 15 responden dan yang mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak (48,4%). Hasil *uji statistic Chi-Square* di peroleh p -value = 0,004 yang berarti bahwa H_0 di tolak yang berarti memiliki hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Salah satu gangguan kualitas tidur disebabkan karena perubahan fisik pada ibu hamil diantaranya, perubahan system pernapasan pada kehamilan, perubahan hormone estrogen pada kehamilan trimester 3, perubahan system musculoskeletal pada kehamilan, perubahan system perkemihan pada kehamilan, perubahan system kardiovaskuler pada kehamilan, perubahan payudara pada kehamilan, perubahan peningkatan berat badan pada kehamilan.

Adapun perubahan psikologis pada ibu hamil trimester III yaitu padatahap awal kehamilan, ibu hamil senantiasa memperhatikan perubahan fisik seperti mual,muntah,pembesaran perut kelelahan dan nyeri payudara dapat mempengaruhi psikologis ibu pada saat hamil. Perubahan fisik lain yang umum terjadi pada ibu hamil antara lain ibu sering buang air kecil, sulit buang air besar dan sering merasakan nyeri pada punggung bagian bawah.

Memasuki trimester ketiga, ibu hamil akan mempersiapkan dirinya untuk menyambut peran serta tanggung jawab barunya sebagai ibu. Oleh karena itu, risiko ibu hamil merasa cemas baik itu cemas akan keselamatan dirinya maupun keselamatan calon bayinya akan meningkat bentuk kecemasan yaitu rasa takut terhadap melahirkan, takut melahirkan anak yang cacat baik secara psikologis maupun secara fisik, dan juga takut terhadap pandangan orang lain (Rahmasita et al., 2021). Kekurangan tidur dalam jangka panjang bisa berdampak pada kesehatan fisik serta mental. Secara fisik, kekurangan tidurdapat membuat wajah pucat, mata bengkak, lemas, serta penurunan daya tahan tubuh dangampang sakit di trimester III,wanita biasanya menderita kesulitan tidur karena perubahan

hormonal, stres, gerakan janin yang aktif, rasa tidak nyaman dalam posisi tidur, buang air kecil terlalu sering serta pinggang nyeri yang disebabkan oleh tulang yang meregang, satu diantaranya adalah tulang pinggang yang sejalan padapeningkatan usia kehamilan (Renata & Tadjudin, 2023).

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Desa Parakantugu dan Desa Caringin dari total 76 yang dijadikan responden didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III berusia 20-28 tahun yaitu terdapat 41 responden tetapi yang berusia 29-30 tahun yaitu terdapat 35 responden, ibu hamil yang berusia 20-28 tahun dikatakan usia ideal dalam kehamilan karena kalau ibu hamil > usia 35 tahun itu beresiko tinggi akan mengakibatkan resiko melahirkan anak cacat, preeklamsi, dan kelahiran prematur, di Desa Parakantugu dan Desa Caringin didapatkan kebanyakan ibu hamil rata – rata berada di usia ideal dan siap untuk hamil dan melahirkan secara fisik, menurut BKKBN 2019 bahwa usia ideal pernikahan adalah dimana seseorang sudah siap dan faham secara mental dan fisik yaitu di usia 23 tahun untuk perempuan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Nurfadillah et al, 2021) yang didapatkan hasil pada penelitian ini yaitu rentang usia 31-35 tahun sebanyak 15 responden (37,5%).

Kehamilan paling ideal adalah kehamilan pada usia 20-35 tahun karena merupakan usia yang tepat untuk kehamilan karena otot-otot dan organ reproduksi sudah siap untuk menghadapi perubahan selama kehamilan. Kesiapan otot-otot tersebut akan mempengaruhi keluhan yang dialami ibu selama kehamilan termasuk nyeri punggung, pada usia ini juga sudah dikatakan siap secara fisik, emosi, dan psikologi (Suparno dan Endy, 2020).

Karakteristik Responden Berdasarkan Status Obstetri

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ibu hamil di Desa Parakantugu dan Desa Caringin dari total 76 ibu hamil yang dijadikan responden didapatkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III yaitu terdapat paling banyak yaitu ibu yang baru pertama kali hamil (primipara), yaitu kehamilan ke 1 (64,5%) dan kehamilan lebih dari 1 (35,5%). Di Desa Parakantugu dan Desa Caringin didapatkan ibu yang hamil anak ke 1 atau disebut juga primipara yaitu karena banyak yang warga di Desa Parkantugu dan Desa Caringin yang menikah di usia muda, dan pernikahannya baru 2 atau 3 tahun yang lalu. Juga ibu yang baru hamil anak ke 1 itu mengalami cemas juga kualitas tidurnya menjadi terganggu, berdasarkan penelitian (BKKBN, 2019) kecemasan pada ibu hamil primipara lebih besar dari pada ibu multipara, penelitian tersebut juga di dukung oleh (Husna et al., 2019) dimana kecemasan pada primipara lebih tinggi dari pada multipara, tingkat kecemasan pada ibu hamil pertama lebih tinggi di sebabkan oleh kurangnya pengalaman pengetahuan tentang kehamilan dan persiapan persalinan.

Primipara adalah seorang wanita yang baru pertama kali melahirkan dimana janin mencapai usia kehamilan 28 minggu atau 15 lebih. Multipara adalah seorang wanita yang telah mengalami kehamilan dengan usia kehamilan 28 minggu dan telah melahirkan buah kehamilan 2 kali atau lebih. Wanita yang telah melahirkan beberapa kali dan pernah mengalami KPD pada kehamilan sebelumnya serta jarak kelahiran yang terlampau dekat diyakini lebih berisiko akan mengalami KPD pada kehamilan berikutnya (Astuti, 2021).

Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan, kualitas tidur yang baik pada ibu hamil (36,8%) dan kualitas tidur yang buruk (63,2%), Ibu hamil di Desa Parakantugu dan Desa Caringin seringkali mengalami gangguan kualitas tidur, karena ibu hamil trimester III merasakan ketidaknyamanannya karena berat bayi semakin bertambah sehingga terdapat penekanan pada diafragma serta vesika urinaria Dimana ibu sering kali berkemih dan posisi tidur yang tidak proporsional. Ibu hamil juga mengalami kecemasan karena mendekati proses persalinan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian

(Mardhiyah et al., 2021) yang di dapatkan hasil pada penelitian ini yaitu pada ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk ada (85,2%).

Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia, karena kualitas tidur berpengaruh pada kejadian preeklamsia, maka pada saat kehamilan, seorang ibu diharapkan memiliki kualitas tidur yang baik. Untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, maka perlunya adanya dukungan dari lingkungan sekitar ibu hamil seperti keluarga dan tenaga kesehatan. Kualitas tidur ibu hamil memiliki efek terhadap kondisi ibu selama kehamilan. Kualitas tidur pada ibu hamil akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah sehingga dapat berpotensi terjadinya preeklamsia (El Sinta et al., 2019).

Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Dari hasil penelitian yang di dapatkan pada tingkat kecemasan di bagi menjadi 4 bagian yaitu: kecemasan ringan (43,4%) kecemasan sedang (38,2%) kecemasan berat (17,1%) kecemasan sangat berat (1,3%) Ibu hamil trimester III pasti akan mengalami tingkat kecemasan yang berlebih karena mendekati proses persalinan terutama bagi ibu yang baru pertama kali hamil atau hamil anak pertama itu pasti akan mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi karena takut melahirkan bayi cacat, atau melahirkannya secara tidak normal, di Desa Parakatugu dan Desa Caringin banyak ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan, sedang dan berat, karena kebanyakan ibu yang hamil anak pertama. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Baroah et al., 2020) responden yang di dapati mengalami kecemasan ringan sebanyak (51%), yang mengalami kecemasan sedang ada (17%), sedangkan yang mengalami kecemasan berat ada (11%).

Kecemasan dalam masa kehamilan memang tidak berdampak langsung terhadap kematian namun kecemasan dalam persalinan memberi efek gelisah, dan aktifitas saraf autonom dalam merespon terhadap ancaman yang tidak jelas yang individu rasakan, sehingga menghambat proses persalinan. Kecemasan dalam kehamilan kecemasan dapat mengakibatkan menurunnya kontraksi uterus, sehingga persalinan akan bertambah lama, peningkatan insidensi atonia uteri, laserasi perdarahan, infeksi, kelelahan ibu, dan syok, sedangkan pada bayi dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur dan BBLR (Nia Aprilia & Fathiyatur Rohmah, 2024).

SIMPULAN

Mayoritas responden ibu hamil trimester III di Desa Parakantugu dan Desa Caringin memiliki tingkat usia 20-28 tahun (53,9%), serta mayoritas primipara dan multipara taitu kehamilan ke 1 dengan frekuensi 49 orang dan presentase 64,5% dan memiliki jam tidur yang baik sebanyak 64 orang (84,2%).

Kualitas tidur pada ibu hamil timester III di Desa Parakantugu dan Desa Caringin dengan kategori buruk sebesar 63,2% dan didapatkan rata-rata responden memiliki kecemasan ringan sebesar 43,4% dan sedang 38,2%.

Adanya hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Parakantugu Kecamatan Cijati, Kabupaten Cianjur dengan menggunakan Analisa data chi-square di dapatkan p-value 0,004.

DAFTAR PUSTAKA

Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student Journal*, 1(3), 148–153.

Arikalang, F., Wagey, F. M. M., & Tendean, H. M. M. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida dan Multigravida dalam Menghadapi Persalinan di Indonesia. *E-CliniC*,

- 11(3), 283–292. <https://doi.org/10.35790/ecl.v11i3.48483>
- Astuti, D. L. P. (2021). Kehamilan adalah salah satu faktor yang meningkatkan risik. *Poltekkes Denpasar*, 6–30. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7640/>
- Baroah, R., Jannah, M., Windari, E. N., & Wardani, D. S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.2>
- BKKBN. (2019). Rencana Strategis Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. *Bkkbn*, 2019, 1–43.
- Dwi Septaliani, D., & Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, S. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 11(1), 19–31.
- El Sinta, L. B., Nurdian, A., Iryani, D., & Ayunda Insani, A. (2019). *Pengaruh Kualitas Tidur pada Ibu Hamil dengan Kerja Preeklamsia*. <http://www.sleepfoundation.org>
- Hariato, M. H., Wilson, W., & Putri, E. A. (2020). Relationship Between Anxiety Levels With Sleep Quality in Primigravida Third-Trimester Pregnancy At Jeumpa Maternity Hospital Pontianak. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan : Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 7(3), 31–34. <https://doi.org/10.32539/jkk.v7i3.11133>
- Hoiriah, M., Kurniawati, D., & Juliningrum, P. P. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bago. ... *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 11(3), 176–182. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/37711>
- Husna, D. A., Studi, P., Bidan, P., Kedokteran, F., & Airlangga, U. (2019). *Difference Level Of Anxiety About Facing Delivery Between Nulliparous And Multiparous Pregnant Woman In Third Trimester*. 2019, 50–61.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198.
- Becoming A Mother Mercer's Pada Ibu Post Seksio Sesaria Usia Remaja : Laporan Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.940>
- Renata, A., & Tadjudin, N. S. (2023).
- Tingkat Kecemasan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1361–e1361.
- Sitorus, T. F., Indrayani, T., & Widowati, R. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Tiga dalam Menghadapi Persalinan di Klinik RSP Ceger Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 9(1), 29–36.

-
- Sumedang, J. K. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Psikologi*, 1–16.
- Suparno dan Endy. (2020). Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Wintoro, P. D., Rohmawati, W., & Sulistyowati, A. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil irimester III di Socokangsi Jatinom Klaten. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 3(1), 27–32. <https://doi.org/10.32536/jrki.v3i1.51>