

Nama : Nisrina Niswati

NIM : 1033241013

Judul : Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu
Hamil Trimester III di RS dr. Abdul Radjak Cileungsi

ABSTRAK

Latar Belakang: Kehamilan trimester III merupakan fase penting dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang dapat memicu stres serta kecemasan, yang apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menurunkan kualitas tidur ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya memengaruhi kesehatan ibu, tetapi juga dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di RS dr. Abdul Radjak Cileungsi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan antenatal care pada bulan Juni-Agustus 2025 dengan jumlah sampel 61 responden menggunakan teknik *total sampling*.

Hasil: Mayoritas responden berada pada rentang usia 20-35 tahun (80,3%), dengan status paritas primipara (67,2%), serta berpendidikan menengah (SMP-SMA) (59%). Tingkat kecemasan sebagian besar responden berada pada kategori cemas (67,2%), sedangkan kualitas tidur responden mayoritas buruk (70,5%). Uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* < 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

Kesimpulan: Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, semakin buruk kualitas tidur yang dirasakan. Hasil ini menegaskan pentingnya deteksi dini kecemasan pada ibu hamil serta perlunya intervensi psikologis, seperti konseling, teknik relaksasi, maupun dukungan keluarga, guna membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur serta kesehatan ibu maupun janin.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Ibu Hamil, Trimester III

Daftar Pustaka: 49 buah (2016-2025)

Name : Nisrina Niswati
Student ID : 1033241013
Title : The Relationship Between Anxiety Levels and Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at dr. Abdul Radjak Hospital Cileungsi

ABSTRACT

Background: The third trimester of pregnancy is a crucial phase with various physical, psychological, social, and emotional changes that can trigger stress and anxiety. If not managed properly, these conditions can reduce the quality of sleep for pregnant women. Poor sleep quality not only affects the mother's health but can also impact the growth and development of the fetus.

Purpose of the Research: To analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality in third-trimester pregnant women at Dr. Abdul Radjak Hospital, Cileungsi.

Methods: This study used a quantitative method with a cross-sectional design. The study population was all third-trimester pregnant women who underwent antenatal care checkups between June and August 2025. A total sampling technique was used to select 61 respondents.

Results: The majority of respondents were aged 20-35 (80.3%), primiparous (67.2%), and had secondary education (junior high school-senior high school) (59%). Most respondents' anxiety levels were in the anxious category (67.2%), while the majority reported poor sleep quality (70.5%). A chi-square test showed a p-value <0.001 , indicating a significant relationship between anxiety levels and sleep quality.

Conclusion: The higher the level of anxiety experienced, the poorer the perceived sleep quality. These results emphasize the importance of early detection of anxiety in pregnant women and the need for psychological interventions, such as counseling, relaxation techniques, and family support, to help reduce anxiety and improve sleep quality, as well as the health of both mother and fetus.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Pregnant Women, Third Trimester

References: 49 references (2016-2025)