

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RUMAH BERSALIN ROS BUDIMAN
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh :

ALIN WIDIA HERLINA

204201516045

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND
PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY IN THIRD
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT ROS BUDIMAN
MATERNITY HOME IN EAST JAKARTA**

DESCRIPTION



By:

ALIN WIDIA HERLINA

204201516045

**NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NATIONAL UNIVERSITY
JAKARTA**

2024

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RUMAH BERSALIN ROS BUDIMAN
JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

ALIN WIDIA HERLINA

204201516045

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

2024

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS
FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RUMAH BERSALIN ROS BUDIMAN
JAKARTA TIMUR

Oleh :

ALIN WIDIA HERLINA

204201516045

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada tanggal 2024

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,

(Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep. M.Kep.)

(Ns. Diah Argarini, S.Kep.,M.Kep.)

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur
Nama Mahasiswa : Alin Widia Herlina
NPM : 204201516045


Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk pertahankan dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pada Tahun Akademik 2024/2025

Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,


(Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep. M.Kep.)


(Ns. Diah Argarini, S.Kep.,M.Kep.)

**HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG
SKRIPSI**

Judul Skripsi : Hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Alin Widia Herlina

NPM : 204201516045

Menyetujui,

Penguji 1 : **Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb**

Penguji 2 : **Ns. Susanti Widiastuti, S.Kep. M.Kep.**

Penguji 3 : **Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep.**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Alin Widia Herlina

NPM : 204201516045

Judul Penelitian : Hubungan tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang sepengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Depok, 17 Agustus 2024



(Alin Widia Herlina)

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI RUMAH BERSALIN ROS BUDIMAN JAKARTA TIMUR

Alin Widia Herlina, Susanti Widiastuti, Diah Argarini

Latar Belakang : Selama trimester III ibu hamil seringkali menghadapi tantangan seperti meningkatnya kecemasan dan perubahan fisik yang mempengaruhi kualitas tidurnya. Kecemasan yang berat dapat mengganggu pola tidur dan mempengaruhi Kesehatan ibu serta perkembangan janin. Selain itu juga aktivitas fisik yang cukup diketahui dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan.

Tujuan : Untuk mengetahui apakah ada hubungan Tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan pendekatan *cross sectional*. Populasi terdiri dari seluh ibu hamil di Rumah Ros Budiman Jakarta Timur, dengan jumlah responden sebanyak

93. Sampel ditentukan menggunakan *Total Sampling*.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* <0,005 yang menunjukkan bahwa kualitas tidur, tingkat kecemasan dan aktivitas fisik terdapat adanya hubungan yang berpengaruh di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur.

Kesimpulan : Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Saran : Penting bagi ibu hamil untuk mengelola kecemasan melalui teknik relaksasi dan dukungan psikologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Ibu hamil juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik ringan yang sesuai untuk kehamilannya, seperti jalan kaki atau senam yoga, karena dapat membantu meningkatkan kualitas tidurnya.

Kata Kunci : Tingkat kecemasan, aktivitas fisik, kualitas tidur.

Kepustakaan : 34 pustaka (2019-2021).

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND PHYSICAL ACTIVITY AND SLEEP QUALITY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE ROS BUDIMAN MATERNITY HOME EAST JAKARTA

Alin Widia Herlina, Susanti Widiastuti, Diah Argarini

Background : *During the third trimester, pregnant women often face challenges such as increased anxiety and physical changes that affect their sleep quality. Severe anxiety can disrupt sleep patterns and affect maternal health and fetal development. In addition, adequate physical activity is known to improve sleep quality and reduce anxiety. Therefore, it is important to understand how these two factors fit into the context of the third trimester.*

Objective : *To determine whether there is a relationship between anxiety level and physical activity with sleep quality in third trimester pregnant women.*

Methodology : *This study used quantitative methods with descriptive analytic design and cross sectional approach. The population consisted of all pregnant women at Rumah Ros Budiman Maternity Hospital East Jakarta, with a total of 93 Total Sampling.*

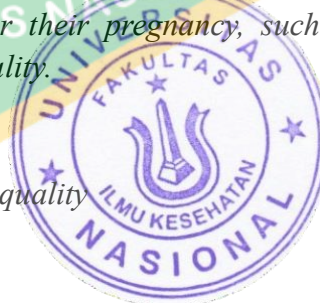
Research Results : *The results showed that the Chi Square test result obtained a p-value <0.005 which indicates that sleep quality, anxiety levels and physical activity there is an influential relationship at Ros Budiman Maternity Hospital, East Jakarta.*

Conclusion : *There is a significant relationship between anxiety levels and physical activity with sleep quality in third trimester pregnant women.*

Suggestion : *It is important for pregnant women to manage anxiety through relaxation techniques and psychological support to improve sleep quality. Pregnant women are also encouraged to do light physical activities that are appropriate for their pregnancy, such as walking or yoga exercises, as they can help improve their sleep quality.*

Keywords : *Anxiety level, physical activity, sleep quality*

Literature : *34 (2019-2021)*



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	8
ABSTRACT	9
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	13
DAFTAR GAMBAR.....	14
DAFTAR SINGKATAN.....	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN.....	16
1.1 Latar Belakang	16
1.2 Rumusan Masalah	20
1.3 Tujuan Penelitian.....	20
1.3.1 Tujuan Umum	20
1.3.2 Tujuan Khusus	20
1.4 Manfaat Penelitian.....	20
1.4.1 Manfaat Bagi Responden.....	20
1.4.2 Manfaat bagi institut pendidikan	21
1.4.3 Manfaat bagi peneliti selanjutnya	21
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	22
2.1 Konsep Kehamilan	22
2.1.1 Definisi Kehamilan Trimester III	22
2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Kehamilan Trimester III	22
2.1.3 Keluhan Selama Masa Kehamilan	24
2.1.4 Klasifikasi Usia Kehamilan	26
2.1.5 Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III	27

2.2	Tingkat Kecemasan	27
2.2.1	Definisi Kecemasan	27
2.2.2	Tingkat Kecemasan.....	28
2.2.3	Gejala Kecemasan.....	29
2.2.4	Kecemasan Pada Ibu Hamil	30
2.2.5	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Hamil	31
2.3	Konsep Aktivitas Fisik	34
2.3.1	Definisi Aktivitas Fisik	34
2.3.2	Klasifikasi Aktivitas Fisik.....	34
2.3.3	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	35
2.3.4	Manfaat Aktivitas Fisik Pada Kehamilan	36
2.3.5	Jenis-jenis Aktivitas Fisik Ibu Hamil.....	37
2.4	Konsep Kualitas Tidur.....	38
2.4.1	Pengertian Kualitas Tidur	38
2.4.2	Fungsi Tidur	39
2.4.3	Tahapan Tidur	39
2.4.4	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	42
2.4.5	Kebutuhan Tidur Ibu Hamil	44
2.4.6	Kualitas Tidur Ibu Hamil	45
2.4.7	Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk.....	46
2.5	Kerangka Teori.....	47
2.6	Kerangka Konsep.....	48
2.7	Hipotesis.....	48
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		49
3.1	Desain Penelitian	49
3.2	Populasi dan Sampel	49
3.2.1	Populasi.....	49
3.2.2	Sampel.....	49
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian	50
3.4	Variabel Penelitian.....	50
3.5	Definisi Operasional.....	50
3.6	Instrumen Penelitian.....	52

3.6.1	Kuesioner GPAQ.....	52
3.6.2	Kuesioner PSQI	54
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	55
3.7.1	Uji Validitas.....	55
3.7.2	Uji Rehabilitas	55
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	55
3.9	Pengolahan Data.....	56
3.9.1	<i>Editing</i> (Penyuntingan Data).....	56
3.9.2	<i>Coding</i> (Pemberian Kode)	56
3.9.3	<i>Data Entry</i> (Memasukan Data) atau <i>Processing Data</i>	57
3.9.4	<i>Cleaning</i> (Pembersih Data).....	58
3.9.5	<i>Tabulatin</i> (<i>Tabulasi</i>)	58
3.10	Analisa Data.....	58
3.10.1	Analisa Univariat	58
3.10.2	Analisa Bivariat	58
3.11	Etika Penelitian	59
3.11.1	Asas Manfaat (<i>Beneficience</i>)	59
3.11.2	Asas Menghargai Hak Asasi Manusia (<i>Respect for human dignity</i>).....	60
3.11.3	Asas Keadilan (<i>Justice</i>).....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		62
4.1	Gambaran Umum	62
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	62
4.2	Hasil Penelitian	62
4.2.1	Karakteristik Responden.....	62
4.2.2	Hasil Bivariat	64
4.3	Pembahasan.....	65
4.3.1	Analisis Univariat	65
4.3.2	Analisis Bivariat.....	69
4.4	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN		73
4.1	Simpulan.....	73
4.2	Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur (Kemenkes RI, 2017)	44
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	50
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur	62
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman Jakarta Timur	63
Tabel 4.4 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman	64
Tabel 4.5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Bersalin Ros Budiman	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	47
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	48



DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

WHO : *World Health Organization*

BPS : Bada Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi	80
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 3 Surat Balasan Tempat Penelitian	85
Lampiran 4 Instrumen Penelitian	86
Lampiran 5 Mater Tabel Data	99
Lampiran 6 Hasil Output Penelitian	102
Lampiran 7 Uji Similaritas Naskah Skripsi	105
Lampiran 8 Biodata Penulis	106



