

HUBUNGAN PERUBAHAN FISIK DAN KECEMASAN SELAMA KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI PUSKESMAS SEI LANGKAI KOTA BATAM TAHUN 2025

Silvia Maria Christin¹, Ika Novita Sari² Angga Putri³
^{1,2,3}Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Batam
Riau Islands, Batam 29464, Indonesia.

*Corresponding Author: Ika Novita Sari
Email: ikanovitasari@univbatam.ac.id

Abstract

Kehamilan menyebabkan perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Ketidaknyamanan akibat perubahan fisik serta kecemasan menjelang persalinan merupakan faktor yang sering berkontribusi terhadap gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan perubahan fisik dan kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai, Kota Batam, tahun 2025. Penelitian menggunakan desain analitik cross-sectional dengan sampel 54 ibu hamil yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner perubahan fisik, kuesioner kecemasan, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan 48,1% responden mengalami perubahan fisik berat, 57,4% mengalami kecemasan berat, dan 72,2% memiliki kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang bermakna antara perubahan fisik dengan kualitas tidur ($p=0,001$) dan antara kecemasan dengan kualitas tidur ($p=0,005$). Kecemasan merupakan faktor yang lebih dominan berhubungan dengan kualitas tidur. Disimpulkan bahwa perubahan fisik dan kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil. Tenaga kesehatan disarankan memberikan edukasi, konseling, dan pendampingan untuk mengurangi kecemasan serta membantu ibu hamil beradaptasi terhadap perubahan fisik sehingga kualitas tidur dapat ditingkatkan.

Kata kunci: Kecemasan; Kehamilan; Kualitas tidur; Perubahan fisik; PSQI

Cite this Article Christin, S. M, et al. (2026). Hubungan Perubahan Fisik dan Kecemasan Selama Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025, *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*,16(3), pp. 154-163. Retrieved from <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/xx>

Pendahuluan

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang alami, di mana tubuh wanita mengalami berbagai perubahan sebagai bagian dari upaya untuk mempersiapkan dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin di dalam rahim. Perubahan yang terjadi selama masa kehamilan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, seperti peningkatan berat badan, perubahan bentuk tubuh, dan perubahan hormonal, tetapi juga mencakup aspek psikologis, termasuk perubahan suasana hati, tingkat kecemasan, hingga kesiapan mental dalam menghadapi peran sebagai ibu. Semua perubahan ini merupakan bentuk respon adaptif tubuh ibu terhadap kehadiran janin yang terus tumbuh dan berkembang, serta sebagai bagian dari mekanisme alami untuk menciptakan lingkungan intrauterin yang optimal bagi perkembangan janin secara keseluruhan. Meskipun perubahan ini merupakan bagian dari proses alami kehamilan, tidak jarang perubahan tersebut justru menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat memengaruhi kualitas hidup ibu hamil (Marsanda, 2023).

Gangguan tidur yang disebabkan oleh stres emosional ini tidak hanya berdampak pada kesehatan ibu secara keseluruhan, tetapi juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan kehamilan dan komplikasi persalinan. Oleh karena itu, pemantauan dan dukungan psikologis selama kehamilan menjadi komponen penting dalam menjaga kualitas hidup ibu hamil, termasuk dalam aspek kualitas tidur. Gangguan tidur pada ibu hamil terjadi akibat perubahan fisiologi yang berlangsung selama kehamilan. Saat memasuki

trimester ketiga, (Silvestri, 2019).

Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami masalah kecemasan dengan 30% diantaranya terjadi pada trimester 3 saat menghadapi persalinan. Gangguan psikologis pada kehamilan dialami sekitar 81% wanita di United Kingdom. Sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, 13,2% mengalami kecemasan dan depresi di Prancis. Data WHO menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil (Hestina, 2024). Sebuah penelitian terbaru dari National Sleep Foundation (NSF) mengungkapkan bahwa lebih dari 79% ibu hamil mengalami gangguan dalam pola tidurnya. Keluhan paling umum yang disampaikan oleh ibu hamil adalah gangguan tidur dan rasa lelah yang berlebihan. Sekitar 60% ibu hamil mengaku sering merasa Lelah terutama pada akhir trimester dan lebih dari 75% mengeluh mengalami gangguan tidur. 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia terjadi pada kehamilan usia 39 minggu, dimana insomnia sebanyak 50,5%, insomnia sedang 15,7% dan insomnia berat sebanyak 3,8%. Pada ibu hamil yang kurang tidur (kurang dari 7 jam pada malam hari) pada trimester pertama 11%, pada trimester kedua 20,6% dan pada kehamilan trimester ketiga 40,5% (National Sleep Foundation, 2024).

Hasil Penelitian yang dilakukan Putri pada tahun 2016 melalui wawancara kepada 10 ibu hamil yang berkunjung di Poli KIA Puskesmas Kabil Kota Batam. Segala perubahan fisik dialami oleh ibu hamil, 50% diantaranya mengalami perubahan pada payudara, 25% mengalami perubahan peningkatan berat badan (BB), dan 25% mengalami perubahan pada kulit. Perubahan perubahan ini menimbulkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Putri, 2017).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Batam, terdapat 21 Puskesmas yang aktif memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat, termasuk ibu hamil. Beberapa puskesmas mencatat jumlah kunjungan ibu hamil yang cukup tinggi, menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan kehamilan. Dari total 1.386 kunjungan ibu hamil di enam puskesmas yang terdata, Puskesmas Sei Langkai mencatat jumlah kunjungan tertinggi yaitu sebanyak 287 orang (20,7%), diikuti oleh Puskesmas Lubuk Baja sebanyak 267 orang (19,3%), Puskesmas Batu Aji sebanyak 257 orang (18,5%), Puskesmas Botania sebanyak 228 orang (16,4%), Puskesmas Sei Pancur sebanyak 219 orang (15,8%), dan Puskesmas Tanjung Uncang sebanyak 128 orang (9,2%). Data ini menunjukkan bahwa Puskesmas Sei Langkai memiliki beban pelayanan ibu hamil tertinggi di antara puskesmas lainnya yang tercatat, sehingga dapat menjadi lokasi yang representatif untuk dilakukan penelitian terkait kesehatan ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sei Langkai Kota

Batam 2025. Staff puskesmas Sei Langkai mengatakan bahwa ibu hamil banyak berkunjung ke Puskesmas Sei Langkai. Dari hasil studi pendahuluan 10 ibu hamil sering mengalami masalah gangguan tidur. Hal ini disebabkan karena perubahan fisik yang pesat serta perubahan psikologis yang membuat ibu hamil mengalami gangguan tidur terutama pada malam hari. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan topik, penelitian “Hubungan Perubahan Fisik Dan Kecemasan Selama Kehamilan Dengan Gangguan Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025”.

Research Methods

Penelitian ini dilaksanakan di Puskemas Sei Langkai Kota Batam tahun 2025, dimulai dari tanggal 1-16 Agustus tahun 2025. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan usia kehamilan usia kehamilan trimester kedua dan trimester ketiga. sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling dan jumlah sampel dihitung menggunakan rumus Slovin, sehingga diperoleh total 54 responden. Variable independen dalam penelitian ini adalah perubahan fisik, kecemasan dan dependen adalah kualitas tidur. Alat pengumpulan data penelitian yang digunakan adalah kuesioner untuk Instrumen penelitian meliputi kuesioner perubahan fisik, kuesioner kecemasan, dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi

variable independent maupun dependen, serta analisis bivariat untuk melihat hubungan antara kedua variable tersebut. Pengolahan data dilakukan dengan program SPSS versi 31 menggunakan uji chi-square.

Research Results

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik Selama Kehamilan di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025

Perubahan Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	4	7,4
Sedang	24	44,4
Berat	26	48,1
Jumlah	54	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan fisik berat, yaitu sebanyak 26 responden (48,1%). Sementara itu, perubahan fisik sedang sebanyak 24 responden (44,4%), dan perubahan fisik ringan sebanyak 4 responden (7,4%).

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Selama Kehamilan di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	6	11,1
Sedang	17	31,5
Berat	31	57,4
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dari 54 responden menggambarkan tingkat kecemasan selama kehamilan di Puskesmas Sei Langkai kota Batam yaitu tingkat kecemasan kategori berat sebanyak 31 responden (57,4%), tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 17 responden (31,5%) dan tingkat kecemasan kategori ringan sebanyak 6 responden

(11,1%). Mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan berat sejumlah 57,4%.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Selama Kehamilan di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	15	27,8
Buruk	39	72,2
Jumlah	54	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas dari 54 responden menggambarkan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai kota Batam yaitu kualitas tidur ibu hamil kategori baik sebanyak 15 responden (27,8%), kualitas tidur ibu hamil kategori buruk sebanyak 39 responden (72,2%). Mayoritas responden mengalami kualitas tidur ibu hamil buruk 72,2%.

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Perubahan Fisik selama Kehamilan di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025

Perubahan Fisik	Kualitas Tidur				Total		p-value
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	4	26,7	0	0,0	4	7,4	0,001
Sedang	9	60,0	15	38,5	24	44,4	
Berat	2	13,3	24	51,5	26	48,1	
Jumlah	15	100	39	100	54	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 4.4 dari jumlah keseluruhan 54 responden diperoleh bahwa dari 4 responden dengan perubahan fisik ringan terdapat 4 orang (26,7%) yang memiliki kualitas tidur baik dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk. Dari 24 responden dengan perubahan fisik

sedang terdapat 9 orang (60,0%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 15 orang (38,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan dari 26 responden dengan perubahan fisik berat terdapat 2 orang (13,3%) dengan kualitas tidur baik dan 24 orang (51,5%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil Uji

Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai kota Batam.

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Kecemasan selama Kehamilan di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		p-value
	Baik		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	5	33,3	1	2,6	6	11,1	0,001
Sedang	6	40,0	11	28,2	17	31,5	
Berat	4	26,7	27	69,2	31	57,4	
Jumlah	15	100	39	100	54	100	

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 4.5, diketahui dari 54 responden bahwa dari 6 responden dengan kecemasan ringan terdapat 5 orang (33,3%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 1 orang (2,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Dari 17 responden dengan kecemasan sedang terdapat 6 orang (40,0%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 11 orang (28,2%) memiliki kualitas tidur buruk. Sedangkan dari 31 responden dengan kecemasan berat terdapat 4 orang (26,7%) dengan kualitas tidur baik dan 27 orang (69,2%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara

kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

Discussion

Perubahan Fisik

Berdasarkan Perubahan fisik menunjukkan bahwa dari 54 responden, sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan fisik kategori berat yaitu sebanyak 26 orang (48,1%). Sementara itu, ibu hamil dengan perubahan fisik kategori sedang berjumlah 24 orang (44,4%) dan hanya 4 orang (7,4%) yang termasuk kategori ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwamayoritas ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam merasakan perubahan fisik yang cukup signifikan selama masa kehamilan, meskipun perubahan tersebut masih dapat dianggap sebagai bagian dari adaptasi fisiologis tubuh.

Perubahan fisik yang dialami ibu hamil dalam penelitian ini diukur melalui kuesioner yang mencakup berbagai aspek, antara lain perubahan berat badan, pembengkakan tungkai, perubahan pada kulit, sering buang air kecil, gangguan tidur, serta keluhan gastrointestinal seperti mual dan muntah. Tingginya jumlah responden yang masuk dalam kategori berat menggambarkan bahwa mayoritas ibu hamil merasakan lebih dari satu jenis keluhan fisik yang intensitasnya cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian ini (79,6%) 43 orang ibu hamil mengalami perubahan pola tidur, (77,8%) 42 orang ibu hamil mengalami sering buang air kecil terutama pada saat malam hari, (75,9%) 41 orang ibu hamil mengalami perubahan berat badan, (72,2%) 32 orang ibu hamil

sulit buang air besar (sembelit) sejak masa kehamilan.

Berdasarkan dari penelitian terdahulu dikaitkan dengan hasil penelitian ini, proporsi ibu hamil yang mengalami perubahan fisik berat (48,1%) kemungkinan besar disebabkan oleh sebagian besar responden berada pada trimester ketiga dan ada juga pada trimester kedua, dimana adaptasi tubuh terhadap kehamilan semakin kompleks. Pada tahap ini, rahim yang semakin membesar menekan kandung kemih sehingga ibu sering buang air kecil, meningkatkan tekanan pada tulang belakang sehingga menimbulkan nyeri punggung, serta meningkatkan risiko pembengkakan pada ekstremitas. Faktor hormonal seperti peningkatan progesteron dan estrogen juga berkontribusi terhadap terjadinya keluhan fisik lain seperti konstipasi, heartburn, hingga perubahan kulit.

Kecemasan

Berdasarkan kecemasan menunjukkan bahwa dari 54 responden, sebagian besar ibu hamil mengalami tingkat kecemasan kategori berat yaitu sebanyak 31 orang (57,4%). Sementara itu, sebanyak 17 orang (31,5%) berada pada kategori sedang, dan hanya 6 orang (11,1%) yang termasuk kategori ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai kota Batam mengalami kecemasan berat selama kehamilan. Kecemasan pada ibu hamil merupakan respon psikologis yang umum terjadi akibat perubahan fisik, hormonal, serta adanya tuntutan psikososial yang menyertai kehamilan. Faktor yang sering memengaruhi kecemasan pada

ibu hamil antara lain kekhawatiran terhadap kesehatan janin, ketakutan menghadapi persalinan, perubahan peran dalam keluarga, dan ketidakpastian mengenai masa depan (Kaplan & Sadock, 2017).

Dalam kuesioner yang digunakan pada penelitian ini, kecemasan diukur melalui beberapa indikator seperti perasaan tegang, gelisah, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, dan gangguan somatik. Skor total yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang semakin berat. Dalam penelitian ini (77,8%) ibu hamil merasa cemas mengenai persalinan, (55,6%) ibu hamil merasa khawatir mengenai sakit saat kontraksi dan proses persalinan, (44,4%) ibu hamil merasa khawatir terhadap penambahan berat badan yang berlebihan, (42,6%) ibu hamil merasa khawatir terhadap bentuk badan yang tidak mungkin kembali seperti semula.

Berdasarkan penelitian terdahulu dikaitkan dengan hasil penelitian ini, proporsi ibu hamil yang mengalami kecemasan berat (57,4%) cukup tinggi dan dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, sebagian besar responden berada pada trimester kedua dan ketiga, dimana kondisi fisik yang semakin berat dapat memperburuk kecemasan. Kedua, kecemasan dapat muncul akibat kurangnya informasi atau pemahaman mengenai proses kehamilan dan persalinan, sehingga menimbulkan rasa takut berlebihan. Ketiga, faktor psikososial seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan peran dalam rumah tangga juga turut memengaruhi intensitas kecemasan.

Kualitas tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur diketahui bahwa dari 54 responden, sebanyak 15 orang (27,8%) memiliki kualitas tidur kategori baik, sedangkan mayoritas responden yaitu 39 orang (72,2%) memiliki kualitas tidur kategori buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai kota Batam mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan proporsi lebih dari dua pertiga responden. Kualitas tidur pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis.

Secara fisiologis, perubahan hormonal, pembesaran uterus, nyeri punggung, sering buang air kecil, serta rasa tidak nyaman akibat penambahan berat badan dapat menyebabkan ibu hamil sulit tidur atau sering terbangun di malam hari. Dari sisi psikologis, kecemasan dan kekhawatiran menjelang persalinan juga dapat memperburuk kualitas tidur. Dalam penelitian ini, kualitas tidur diukur dengan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang menilai tujuh komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas siang hari. Skor total PSQI dikategorikan sebagai kualitas tidur buruk, sehingga tingginya proporsi responden dengan kategori buruk menunjukkan adanya gangguan tidur yang cukup serius pada ibu hamil.

Berdasarkan penelitian terdahulu dikaitkan dengan hasil penelitian ini, tingginya angka kualitas tidur buruk (72,2%) kemungkinan besar dipengaruhi oleh dominasi responden dengan perubahan fisik kategori

sedang hingga berat serta kecemasan yang tinggi. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa sebagian besar responden menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk pada ibu hamil tidak hanya terkait dengan faktor fisiologis, tetapi juga erat hubungannya dengan kondisi psikologis ibu selama kehamilan.

Hubungan Perubahan Fisik Selama Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil

Hubungan Perubahan Fisik Selama Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil dari total 54 responden, diperoleh bahwa dari 4 responden dengan perubahan fisik ringan, seluruhnya (26,7%) memiliki kualitas tidur baik dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur buruk. Dari 24 responden dengan perubahan fisik sedang, sebanyak 9 orang (60,0%) memiliki kualitas tidur baik dan 15 orang (38,5%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, dari 26 responden dengan perubahan fisik berat, mayoritas yaitu 24 orang (51,5%) memiliki kualitas tidur buruk dan hanya 2 orang (13,3%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai kota Batam. Secara teori, perubahan fisik yang dialami ibu hamil merupakan bagian dari adaptasi fisiologis terhadap kehamilan. Perubahan ini mencakup nyeri punggung, pembesaran perut, gangguan pernapasan saat tidur, sering buang air kecil, serta rasa lelah akibat peningkatan metabolisme. Semakin berat perubahan fisik yang dialami, semakin besar pula risiko

terganggunya kualitas tidur, baik dari sisi durasi, latensi, maupun efisiensi tidur. Hal ini sejalan dengan instrumen PSQI yang digunakan pada penelitian ini, dimana skor tinggi pada komponen gangguan tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur akan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan.

Berdasarkan perbandingan dengan penelitian terdahulu, hasil ini konsisten dengan penelitian Wulandari (2020) yang melaporkan bahwa ibu hamil dengan perubahan fisik berat memiliki peluang tiga kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan yang hanya mengalami perubahan fisik ringan. Penelitian Sari (2021) juga menunjukkan bahwa 62% ibu hamil dengan keluhan fisik berat berada pada kategori kualitas tidur buruk, terutama pada trimester ketiga. Sementara itu, penelitian Handayani (2019) menemukan bahwa faktor keluhan nyeri punggung, sering terbangun di malam hari, dan pembengkakan tungkai merupakan determinan utama kualitas tidur buruk pada ibu hamil. Perubahan fisik sedang (24 responden, 44,4%) sebagian responden (60%) masih memiliki kualitas tidur baik, sementara 40% lainnya mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini menunjukkan bahwa pada tahap sedang, dampak perubahan fisik mulai bervariasi: sebagian ibu dapat beradaptasi dengan baik, sementara sebagian lain mulai terganggu dengan keluhan fisik seperti sering buang air kecil atau nyeri punggung, yang menyebabkan tidur terganggu. Perubahan fisik berat (26 responden, 48,1%) mayoritas (92,3%) mengalami kualitas tidur buruk. Kondisi ini menggambarkan

bahwasemakin berat perubahan fisik yang dialami, semakin sulit ibu hamil memperoleh kualitas tidur yang baik. Gangguan tidur pada kategori berat umumnya disebabkan kombinasi berbagai faktor, seperti rasa tidak nyaman akibat perut membesar, nyeri otot, pembengkakan tungkai, dan sering terbangun di malam hari.

Hubungan Kecemasan Selama Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil

Hubungan Kecemasan Selama Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil dari total 54 responden, diperoleh bahwa pada kategori kecemasan ringan, terdapat sebagian responden dengan kualitas tidur baik dan sebagian lainnya dengan kualitas tidur buruk, meskipun proporsinya kecil karena jumlah responden dengan kecemasan ringan relatif sedikit. Pada kategori kecemasan sedang, responden terbagi antara yang memiliki kualitas tidur baik maupun yang buruk, dengan kecenderungan semakin meningkatnya jumlah responden yang mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kategori kecemasan berat, mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur buruk, hanya sebagian kecil yang masih mampu mempertahankan kualitas tidur baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam.

Penelitian ini memperkuat teori bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan Perubahan Fisik dan Kecemasan Selama Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Sei Langkai Kota Batam Tahun 2025, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- Perubahan fisik ibu hamil mayoritas berada dalam kategori berat yaitu sebanyak 26 orang (48,1%).
- Kecemasan ibu hamil lebih dari separuh berada dalam kategori berat yaitu sebanyak 31 orang (57,4%)
- Adanya Kualitas tidur ibu hamil lebih dari separuh berada dalam kategori buruk yaitu sebanyak 39 orang (72,2%).
- Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perubahan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil ($p = 0,001$).
- Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil ($p = 0,001$).

Saran

- Bagi Puskesmas Sei Langkai**
Memberikan konseling dan edukasi kepada ibu hamil mengenai cara mengatasi kecemasan, misalnya melalui latihan pernapasan, teknik relaksasi, serta persiapan menghadapi persalinan.
- Bagi Ibu Hamil**
Diharapkan dapat menjaga kesehatan fisik dan psikologis dengan mengatur pola makan, istirahat cukup, melakukan

olahraga ringan, serta menerapkan teknik relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur. Mengurangi kecemasan dengan memperbanyak informasi positif tentang kehamilan, memanfaatkan dukungan keluarga, serta meningkatkan spiritualitas melalui doa dan ibadah.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil, seperti dukungan keluarga, status gizi, aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Melakukan penelitian dengan cakupan lokasi yang lebih luas dan jumlah responden yang lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif.

Bibliograph

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Routine care and management during pregnancy*. <https://www.acog.org>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). McGraw-Hill Education.

- Facco, F. L., Kramer, J., Ho, K. H., Zee, P. C., & Grobman, W. A. (2010). Sleep disturbances in pregnancy. *Obstetrics & Gynecology*, 115(1), 77–83. <https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e3181c4f8ec>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan antenatal terpadu* (Edisi ke-3). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2015). Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Medicine*, 16(4), 483–488. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006>
- Pillitteri, A. (2022). *Maternal and Child Health Nursing: Care of the Childbearing and Childrearing Family* (9th ed.). Wolters Kluwer.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2021). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Sedov, I. D., Cameron, E. E., Madigan, S., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2018). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.08.001>
- Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press.
- World Health Organization. (2022). *WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240045989>