

## **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati Banda Aceh**

The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality of Pregnant Women in Pertamedika Ummi Rosnati Hospital Banda Aceh

Nadia Salsabila<sup>1</sup>, Aida Fitri<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Syiah Kuala

<sup>1</sup>Departemen Keperawatan Maternitas Universitas Syiah Kuala

Correspondence\*: [aidafitri@usk.ac.id](mailto:aidafitri@usk.ac.id)

### **ABSTRAK**

Aktivitas fisik sangat diperlukan oleh ibu hamil untuk melatih pernapasan dan relaksasi ibu hamil. Namun, selama kehamilan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat menyebabkan hambatan dalam aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif korelasional* dengan pendekatan *correlational study*. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil di poli kandungan Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati yang berjumlah 516 orang, perhitungan sampel menggunakan rumus slovin, berjumlah 83 responden diambil secara *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dimana untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* dan untuk mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil dengan nilai p value 0,001. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur karena kelelahan oleh aktivitas ini dapat menyebabkan pembentukan protein DIPS (*delta inducing pepide sleep*) yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Diharapkan kepada ibu hamil agar dapat melakukan aktivitas fisik kategori sedang seperti jalan kaki, melakukan pekerjaan rumah maupun olahraga ringan karena dapat bermanfaat bagi ibu hamil dalam meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Ibu Hamil

### **ABSTRACT**

Physical activity is essential for pregnant women as it helps regulate breathing and promotes relaxation. However, physiological and psychological changes during pregnancy may create barriers to engage in physical activities. This study aimed to examine the relationship between physical activity and sleep quality in pregnant women at Pertamedika Ummi Rosnati Hospital. The research employs a descriptive correlational design with a correlational study approach. The study population consists of all pregnant women visiting the obstetrics outpatient clinic

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025

at Pertamedika Ummi Rosnati Hospital, totaling 516 individuals. Using Slovin's formula, a sample size of 83 respondents was determined and selected through accidental sampling. Data collection was conducted using questionnaires, where physical activity was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using the chi-square test. The results indicated a significant relationship between physical activity and sleep quality in pregnant women, with a p-value of 0,001. Physical activity can enhance sleep quality, as the fatigue resulting from such activities promotes the formation of delta-inducing peptide sleep (DIPS), which improves sleep quality. Pregnant women are encouraged to engage in moderate-intensity physical activities such as walking, performing household chores, or engaging in light exercise, as these activities can be beneficial in improving sleep quality.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Pregnant Women

## PENDAHULUAN

Ibu hamil memerlukan tidur yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan normal janin. Selama kehamilan, tidur yang cukup memberi ibu energi yang mereka butuhkan untuk proses persalinan (Takelle, 2022). Manfaat kualitas tidur pada ibu hamil lainnya yaitu mengatasi rasa lelah, meningkatkan konsentrasi, meredakan nyeri kepala, mengurangi resiko bayi lahir prematur dan mengatasi insomnia (Mason, 2021). Namun tentunya saat kehamilan ibu hamil sering mengalami gangguan pada saat tidur (Anam, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Amerika serikat sekitar 78% dan prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Asia sebesar 41,8%. Data hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Hasil survei menunjukkan 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III (National Sleep Foundation, 2015). Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami Sleep Apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Kemenkes RI, 2020). Di Indonesia, 97% ibu hamil pada trimester ketiga dilaporkan mengalami gangguan tidur (National Sleep Foundation, 2013).

Gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh perubahan psikologis yang dialami ibu hamil yang dimana dapat meningkatkan perasaan cemas sehingga mengganggu fisiologis tidur ibu (Potter & Perry, 2016). Selain itu juga karena sulit mendapatkan posisi yang nyaman sehingga tidak leluasa untuk tidur, uterus yang membesar dan gerakan janin yang aktif (Tyastuti & Wahyuningsih, 2016). Dalam penelitian Sukorini (2017) sebanyak 79% ibu hamil dilaporkan mengalami berbagai bentuk gangguan tidur. Gangguan tidur sering terjadi pada trimester pertama, dengan prevalensi antara 13 hingga 80%, dan pada trimester ketiga, prevalensinya berkisar antara 66 hingga 97%. Menurut penelitian Ojelere et al,

(2024), penyebab gangguan tidur pada ibu hamil yaitu kualitas tidur buruk 50%, gangguan tidur dengan sindrom kaki gelisah 58,2%, insomnia 33,4%, menikah 6,13% dan bertambahnya usia kehamilan 19,23%.

Kualitas tidur yang baik di pengaruhi oleh jenis aktivitas ibu. Aktivitas fisik diperlukan oleh ibu hamil untuk melatih pernafasan dan relaksasi pada ibu hamil. Dampak positif dari aktivitas fisik pada ibu hamil yaitu dapat merangsang saraf simpatik dan parasimpatik yang dimana dapat menurunkan hormon adrenalin, noradrenalin, dan katekolamin yang dapat meningkatkan proses transportasi oksigen dalam tubuh, menurunkan tekanan darah, dan membantu tubuh untuk mulai beristirahat dan tidur. Selain itu, aktivitas fisik selama kehamilan juga dapat membantu ibu hamil untuk menyesuaikan tubuh dengan kenaikan berat badan, memfasilitasi dalam proses persalinan, menjaga kebugaran, mencegah komplikasi pada masa kehamilan, dan juga dapat mengurangi stres. (Arum & Sujiyatini, 2016). Aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam melenturkan otot tubuh untuk mengurangi ketegangan tubuh sehingga tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh rileks hal ini dapat memudahkan dalam mencapai tidur yang berkualitas karena dapat tercapainya tahap tidur NREM dan REM (Putri, 2016).

Menurut Penelitian Anam et al (2020), tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di dapatkan hasil bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Ibu yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 15,4 %, sedangkan ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik sedang, memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 5,2 % dan ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik berat memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 44,3 %. Berdasarkan hasil penelitian dalam penelitian ini di dapatkan  $p$ -value = 0.003 ( $p$ -value < 0,05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Menurut penelitian Pratiwi et al (2022), tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik rendah memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 72,7 %, sedangkan ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik sedang, memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 28,6 % dan ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik tinggi memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 83,3 %. Penelitian lain dari Rustikayanti, et al (2020) juga menyatakan hal yang sama yaitu aktivitas fisik erat hubungannya dengan kualitas tidur. Ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik sedang seperti melakukan pekerjaan rumah tangga cenderung memiliki kualitas tidur baik hanya sebesar 5,2% yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Kehamilan adalah periode penting yang penuh tantangan, ditandai oleh perubahan fisik dan hormonal yang sering memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi kesehatan ibu dan perkembangan janin, tetapi banyak ibu hamil menghadapi masalah tidur, seperti insomnia dan sering terbangun di malam hari. Aktivitas fisik diketahui bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk membantu memperbaiki kualitas tidur dengan mengatur ritme sirkadian, meningkatkan durasi tidur, dan mengurangi waktu untuk tertidur. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati Banda Aceh.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Correlational Study*. Populasi penelitian ini seluruh ibu hamil di poli kandungan Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati yang berjumlah 516 orang, perhitungan sampel menggunakan rumus slovin dan sampel di ambil secara *accidental sampling* dengan jumlah 83 orang. Penelitian dilakukan pada ibu hamil di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati yang mengunjungi poli kandungan pada tanggal 27 November – 10 Desember 2024. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas fisik *GPAQ* dan kuesioner kualitas tidur *PSQI*. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat yang mendistribusikan frekuensi dan persentase dan juga bivariat menggunakan Uji *Chi Square*. Penelitian ini telah lulus uji etik oleh Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan kode penelitian 111111301024, tanggal 11 November 2024.

## HASIL

### Analisa Univariat

Karakteristik dari responden pada penelitian ini berupa data demografi yang meliputi usia ibu, usia kehamilan, gravida, pemeriksaan ANC, pendidikan dan pekerjaan. Data demografi tersebut dapat dilihat pada tabel distribusi sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=83)**

| No | Data Demografi                 | f  | %    |
|----|--------------------------------|----|------|
| 1  | <b>Usia Ibu</b>                |    |      |
|    | a. Berisiko (<20 thn > 35 thn) | 13 | 15,7 |
|    | b. Tidak Berisiko (20-35 thn)  | 70 | 84,3 |
| 2  | <b>Usia Kehamilan</b>          |    |      |
|    | a. Trimester I                 | 20 | 24,1 |
|    | b. Trimester II                | 29 | 34,9 |
|    | c. Trimester III               | 34 | 41   |
| 3  | <b>Gravida</b>                 |    |      |
|    | a. Primigravida                | 28 | 33,7 |
|    | b. Multigravida                | 51 | 61,4 |
|    | c. Grande Multigravida         | 4  | 4,8  |
| 4  | <b>Kunjungan ANC</b>           |    |      |
|    | a. Pertama                     | 7  | 8,4  |
|    | b. Kedua                       | 16 | 19,3 |
|    | c. Ketiga                      | 27 | 32,5 |
|    | d. Keempat                     | 9  | 10,8 |
|    | e. Kelima                      | 16 | 19,3 |
|    | f. Keenam                      | 7  | 8,4  |
|    | h. Ketujuh                     | 1  | 1,2  |
| 5  | <b>Pendidikan</b>              |    |      |
|    | a. Dasar                       | 4  | 4,8  |
|    | b. Menengah                    | 40 | 48,2 |

|                    |           |            |
|--------------------|-----------|------------|
| c. Tinggi          | 39        | 47         |
| <b>6 Pekerjaan</b> |           |            |
| a. PNS             | 7         | 8,4        |
| b. Non-PNS         | 76        | 91,6       |
| <b>Total</b>       | <b>83</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan pada tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori usia tidak berisiko yaitu sebanyak 70 orang (84,3%), hamil trimester III yaitu sebanyak 34 orang (41%), dengan kehamilan multigravida sebanyak 51 orang (61,4%). Mayoritas ibu hamil melakukan pemeriksaan tiga kali yaitu sebanyak 27 orang (32,5%), berpendidikan menengah sebanyak 40 orang (48,2%) dan bekerja dengan status pilihan lainnya sebanyak 26 orang (31,3%).

Selama masa kehamilan ibu hamil banyak mengalami keluhan distribusi frekuensi keluhan pada ibu hamil selama kehamilan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Keluhan Ibu Hamil (n=83)**

| No | Keluhan Ibu Hamil        | f  | %    |
|----|--------------------------|----|------|
| 1  | Pusing                   | 52 | 12,9 |
| 2  | Susah tidur              | 47 | 11,7 |
| 3  | Sakit pinggang           | 45 | 11,2 |
| 4  | Mual dan muntah          | 39 | 9,7  |
| 5  | Nyeri perut bagian bawah | 35 | 8,7  |

Berdasarkan pada tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki keluhan pusing yaitu sebanyak 52 orang (12,9%).

Distribusi frekuensi obat-obatan yang dikonsumsi ibu hamil selama kehamilan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Jenis Obat Ibu Hamil (n=83)**

| No | Jenis Obat         | f  | %    |
|----|--------------------|----|------|
| 1  | Multivitamin       | 82 | 43,3 |
| 2  | Obat lambung       | 29 | 15,3 |
| 3  | Obat simtomatik    | 21 | 11,2 |
| 4  | Obat tekanan darah | 17 | 9    |
| 5  | Obat mual          | 15 | 8    |
| 6  | Obat diabetes      | 11 | 5,8  |
| 7  | Obat nyeri         | 6  | 3,2  |
| 8  | Obat diare         | 6  | 3,2  |
| 9  | Obat alergi        | 2  | 1    |

Berdasarkan pada table 3 di atas, menunjukkan bahwa sebagian responden mengkonsumsi multivitamin yaitu sebanyak 82 orang (43,3%).

Aktivitas fisik yang tergolong rendah seperti mencuci piring, memasak, menyetrika, memonton televisi, mengemudikan kendaraan berjalan perlahan dan lain-lain sedangkan aktivitas fisik yang tergolong sedang seperti mengepel lantai, mencuci mobil, menanam tanaman, berjalan sedang dan cepat, bermain tenis meja, berenang, voli dan lain-lain. Penilaian terhadap aktivitas fisik dilakukan berdasarkan hasil perhitungan tabel dari jawaban responden. Aktivitas fisik dikategorikan rendah jika score < 600 MET menit/minggu dan aktivitas fisik dikategorikan sedang jika score  $\geq 600-3000$  MET menit/minggu dan aktivitas fisik dikategorikan tinggi jika score  $\geq 3000$  MET menit/minggu. Hasil pengkategorian aktivitas fisik dapat dilihat pada table 4 berikut:

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Ibu Hamil Di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati (n=83).**

| No | Aktivitas Fisik | f  | %    |
|----|-----------------|----|------|
| 1  | Rendah          | 40 | 48,2 |
| 2  | Sedang          | 43 | 51,8 |

Berdasarkan pada tabel 4 di atas, menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki aktifitas fisik dengan kategori sedang yaitu sebanyak 43 orang (51,8%).

Kualitas tidur dikategorikan baik jika score  $\leq 5$  dan kualitas tidur dikategorikan buruk jika score  $> 5$ . Hasil pengkategorian kualitas tidur pada ibu selama masa kehamilan dapat dilihat pada tabel 5.5 berikut:

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati (n=83).**

| No | Kualitas Tidur | f  | %  |
|----|----------------|----|----|
| 1  | Baik           | 49 | 59 |
| 2  | Buruk          | 34 | 41 |

Berdasarkan pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur dengan kategori baik yaitu sebanyak 49 orang (59%).

### Analisa Bivariat

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 6 Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di**

| Aktifitas Fisik | Kualitas Tidur |      |       |      | Total |     | P Value |
|-----------------|----------------|------|-------|------|-------|-----|---------|
|                 | Baik           |      | Buruk |      | f     | %   |         |
|                 | f              | %    | f     | %    |       |     |         |
| Rendah          | 16             | 40   | 24    | 60   | 40    | 100 | 0,001   |
| Sedang          | 33             | 76,7 | 10    | 23,3 | 43    | 100 |         |
| <b>Total</b>    | 49             | 59   | 34    | 41   | 83    | 100 |         |

Berdasarkan pada tabel 6 di atas, menunjukkan bahwa dari 83 ibu hamil, 40 diantaranya memiliki aktifitas fisik dengan kategori rendah dimana sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 24 orang (60%). Sedangkan dari 43 ibu hamil dengan aktivitas fisik sedang, sebagian besarnya memiliki kualitas tidur dengan kategori baik yaitu sebanyak 33 orang (76,7%). Hasil Analisa statistic menggunakan uji Chi Square menunjukkan nilai p value 0,001 ( $p \text{ value} < \alpha$ ). Maka dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil ( $H_a$  diterima).

## PEMBAHASAN

Hasil Analisa statistic menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai p value 0,001 ( $p \text{ value} < \alpha$ ). Maka dapat disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil ( $H_a$  diterima). Hasil analisis univariat menunjukkan 43 ibu hamil (51,8%) memiliki aktifitas fisik dengan kategori sedang dan 49 ibu hamil (59%) memiliki kualitas tidur dengan kategori baik. Ibu hamil perlu memilih jenis aktivitas fisik yang sesuai karena dapat memengaruhi kesehatan serta kesejahteraan mereka dan perkembangan janin. Kegiatan fisik yang dipilih harus mempertimbangkan kesehatan individu, trimester kehamilan, serta jenis aktivitas yang aman dan memberikan manfaat. Kegiatan ini dapat memperbaiki peredaran darah, menjaga berat badan, mengurangi ketidaknyamanan seperti pembengkakan, nyeri punggung, serta meningkatkan kesehatan mental dan emosional. Secara umum, ibu hamil yang berolahraga aktif akan mengalami hasil persalinan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil yang tidak bergerak (Dewi et al., 2018).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan energi (Balyan, dkk, 2023). Aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang menggunakan kerja otot rangka serta meningkatkan pengeluaran energi dan tenaga dalam tubuh. Aktivitas ini mencakup berbagai kegiatan yang dilakukan di tempat kerja, di rumah, selama perjalanan, maupun untuk mengisi waktu luang sehari-hari (Retno, 2019). Ibu hamil dapat melakukan berbagai aktivitas fisik seperti pekerjaan rumah, jalan santai, yoga, berenang, atau bersepeda, yang memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur mereka. Menurut Sumilih (2020), olahraga selama kehamilan sangat penting untuk menjaga kualitas tidur. Aktivitas fisik tidak hanya membuat ibu hamil merasa lebih bugar dan berenergi, tetapi juga membantu mencegah kenaikan berat badan

berlebih, mengurangi risiko penyakit muskuloskeletal terkait kehamilan, dan secara keseluruhan meningkatkan kualitas tidur.

Secara teoritis, aktivitas fisik memengaruhi gangguan tidur ibu hamil, dengan aktivitas yang berat dan rendah menyebabkan gangguan tidur yang lebih parah, sedangkan aktivitas yang sedang membuat gangguan tidur lebih baik. Ini karena aktivitas fisik sedang membuat ibu hamil lelah dan memerlukan waktu tidur yang cukup lama untuk mengganti energi yang telah dikeluarkannya (Khaerul, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hikmaradianti et al (2024) pada 74 ibu hamil menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil di trimester III ( $p = 0,00 < 0,05$ ). Penelitian lain oleh Rusmita dan Silvy (2023) juga menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil dengan  $p\text{-value} = 0,022$ . Penelitian oleh Kusnaningsih et al (2023) juga menunjukkan hal yang sama dengan  $\rho = 0,000 < 0,05$ .

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang, yang membutuhkan kalori antara 3,5 hingga 7 kilo kalori per menit, memiliki pengaruh khusus pada ibu hamil. Selama melakukan aktivitas ini, ibu hamil cenderung mengalami peningkatan keringat, ritme napas yang lebih cepat, serta denyut jantung yang lebih tinggi. Pekerjaan rumah tangga seperti mengepel lantai, merapikan rumah, dan menjemur pakaian termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang. Aktivitas-aktivitas ini tidak hanya mengeluarkan cukup energi tetapi juga memerlukan kekuatan otot dan meningkatkan kerja jantung untuk memastikan kebutuhan energi tubuh ibu hamil terpenuhi secara optimal (Attallah et al., 2022).

Aktivitas yang sedang dapat memberikan kualitas tidur yang baik 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, gelombang REM pada saat tidur terjaga sehingga mampu mengembalikan energi yang telah dikeluarkan setelah ibu melakukan aktivitas (Khaerul, 2020). Ada kemungkinan bahwa aktivitas rumah tangga termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang. Aktivitas rumah tangga yang melibatkan berbagai otot, seperti mengangkat kantong belanjaan, mencuci mobil, atau membersihkan rak yang tinggi, dapat membakar kalori (Attallah et al., 2022). Aktivitas fisik secara teratur selama kehamilan juga memiliki keuntungan lain untuk mobilitas dan kebugaran tubuh (Kolu et al., 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu hamil yang memiliki aktivitas sedang umumnya memiliki kualitas tidur yang baik hal ini dikarenakan aktivitas sedang yang dilakukan ibu hamil tersebut dapat membantu jantung bekerja dengan baik dan peredaran darah menjadi lebih lancar dengan pengeluaran energi yang seimbang dan mengurangi pengeluaran hormon sehingga ibu hamil lebih rileks dan dapat memulai tidur dengan cepatsedangkan Ibu yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur buruk disebabkan karena kurangnya aktivitas pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu tidak dapat rileks sehingga sulit untuk memulai tidur.

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur. Kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas fisik akan menyebabkan pembentukan protein DIPS (*delta inducing pepide sleep*), yang pada gilirannya meningkatkan kualitas tidur. Kelelahan dan latihan dapat memengaruhi kualitas

dan kuantitas tidur seseorang. Untuk mengimbangi energi yang telah dikeluarkan dan kelelahan yang disebabkan oleh aktivitas yang berlebihan, diperlukan jumlah tidur yang lebih besar. Orang yang telah berolahraga dan lelah akan lebih cepat tidur karena tahap tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Iqbal, 2018).

Namun, sangat penting untuk menghindari aktivitas fisik yang berpotensi berisiko tinggi atau bisa menyebabkan cedera, seperti olahraga yang melibatkan kontak fisik yang kuat atau posisi tubuh yang tidak aman. Sangat penting untuk berbicara dengan dokter atau bidan guna memastikan bahwa aktivitas fisik yang tepat sesuai dengan kondisi kesehatan ibu hamil dan untuk menjaga keselamatan ibu serta janin selama masa kehamilan. Dengan melakukan jenis aktivitas fisik yang sesuai, ibu hamil dapat mencapai kesehatan optimal serta meminimalkan risiko terjadinya cedera atau komplikasi. Berdasarkan penelitian Rustikayanti et al, pilihan aktivitas fisik bagi ibu hamil jelas berpengaruh besar terhadap keseimbangan kesehatan serta kualitas tidur mereka (Rustikayanti et al., 2020).

Adapun asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini adalah usia ibu hamil 70 orang (84,3%) berada pada kategori tidak berisiko dimana pada usia ini ibu masih berada pada kondisi fisik yang baik. Gebregziabher et al (2019) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik pada ibu hamil antara lain: demografi seperti usia, pekerjaan, dan pendidikan. Usia ibu hamil kisaran 25- 29 tahun tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia kisaran 35- 29 tahun. Sebagian besar ibu hamil trimester III yaitu sebanyak 34 orang (41%), pada masa ini ibu dianjurkan untuk melakukan aktifitas fisik sedang agar dapat memperlancar proses persalinan. Menurut WHO aktivitas fisik yang dianjurkan selama kehamilan diantaranya aktivitas aerobik seperti berenang, berjalan, senam khusus ibu hamil yang dilakukan setiap minimal tiga kali dalam seminggu atau 150 menit per minggu untuk intensitas sedang (Benvenuti et al., 2021).

Usia responden mayoritas adalah usia reproduktif (20-35 tahun) yaitu sebanyak 70 orang (84,3%), pada masa ini merupakan usia yang aman untuk hamil dan melahirkan paling baik adalah usia 20-35 tahun. Sesuai dengan penelitian Sukorini (2017) 83,33% responden berusia 20-35 tahun, karena pada usia ini merupakan usia ideal sehingga dianggap memiliki resiko paling rendah terjadinya komplikasi (Rasjidi, 2018). Hasil penelitian ini bahwa responden sebagian besar multigravida (61,4%), sejalan dengan hasil penelitian Budiman et al (2017) 54% responden mempunyai paritas multipara. Paritas 2-3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal.selanjutnya usia kelamihan responden yang berada pada trimester tiga (41%) merupakan penyebab kesulitan untuk tertidur dikarenakan adanya perubahan fisik yang signifikan, bobot ibu bertambah mengakibatkan tubuh terasa pegal, posisi tidur serba salah. Selain karena ketidaknyamanan terdapat beberapa hal lain yang dapat menyebabkan perubahan pola tidur pada ibu hamil trimester III yaitu gerakan janin yang mengganggu istirahat ibu, dispnea, peningkatan urinari, nyeri punggung, konstipasi dan varises (Bobak, 2018).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan terhadap 83 sampel ibu hamil di Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati pada 27 November sampai 10 Desember 2024 didapatkan hasil ada hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil dengan nilai p value 0,001 ( $p < \alpha$ ).

## SARAN

Diharapkan Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati Banda Aceh dapat menyediakan layanan seperti senam hamil dan prenatal yoga untuk mendukung kesehatan fisik, mental, dan edukasi bagi ibu hamil. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat melakukan penelitian yang lebih spesifik terkait aktivitas fisik ibu hamil seperti efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam A.K, Rustikayanti, R.N., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350.
- Arum, D., N. S., & Sujiyatini. (2016). *Panduan lengkap pelayanan KB terkini*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3).
- Balyan, & Akbar, Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus The Relationship between Physical Activity and Quality of Life of Diabetes Mellitus Patients. In *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan* (Vol. 8, Number 2). Online.
- Bobak. (2018). *Buku Ajar Keperawatn Maternitas*. EGC
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155–166.
- Gebregziabher, D., Berhe, H., & Kassa, M. (2019). Level of physical activity and associated factors during pregnancy among women who gave birth in public zonal hospitals of Tigray, Ethiopia. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–6.
- Hikmaradianti, H., Ernawati, E., & Hasnita, H. (2024). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pampang. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 48–53.
- Iqbal, M. D. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11).
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir Selama Social Distancing*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025
- Kolu, P., Raitanen, J., & Luoto, R. (2014). Physical activity and health-related quality of life during pregnancy: a secondary analysis of a cluster-randomised trial. *Maternal and Child Health Journal*, 18, 2098–2105.
- Khaerul, A. A. (2020). Korelasi aktivitas fisik dengan gangguan tidur ibu hamil: Studi Cross Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4 (20), 344–350.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584.
- Mason, G.M., Lokhandwala, S., Riggins, T., & Spencer, R.M.C. (2021). Sleep and human cognitive development. *Sleep Med*, 57, 1-26. doi: 10.1016/j.smrv.2021.101472.
- National Sleep Foundation. (2015). *Sleep definition of common sleep terms*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org>
- National Sleep Foundation. (2013). *Sleep in America Poll: Exercise and Sleep: Summary of Findings*. National Sleep Foundation. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/>
- Ojelere, B. O., & Adeoye, I. A. (2024). Sleep pattern and disorders among pregnant women in Ibadan, Southwest Nigeria. *BMC Women's Health*, 24(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03086-z>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Putri, S. A. (2016). *Perbedaan pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III* (Skripsi, Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyayah' Yogyakarta). Yogyakarta: Universitas 'Aisyayah' Yogyakarta.
- Pratiwi, D., Widyastuti, D. E., & Pratiwi, E. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350.
- Rusmita, E., & Silvy, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 9(2), 43–50.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1-12. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>
- Sumilih, R. R. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III DI Puskesmas Paleran. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(4).
- Takelle G.M., Muluneh NY., & Biresaw M.S. (2022). Sleep quality and associated factors among pregnant women attending antenatal care unit at Gondar, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(9), 1-9. doi: 10.1136/bmjopen-2021-056564.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.

Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan, Vol. 10. No.2 (2025) Juli-Desember 2025

World Health Organization. (2020). *Constitution of the World Health Organization: Basic Documents*. 49th Edition. Geneva, Switzerland: WHO Press.