

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil di Puskesmas Guntung Manggis

Anisa^{1*}, Zulliaty¹, Setia Budi², Yayuk Puji Lestari¹
^{1,2} Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: Anniissaaaaa23@gmail.com

Article History:

Received Jan 29th, 2026

Accepted Mar 12nd, 2026

Publish Apr 7th, 2026

Abstrak

Gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Gangguan tidur pada ibu hamil menyebabkan ibu akan sulit fokus terhadap suatu hal dan lambat menunjukkan respon terhadap suatu rangsangan. Upaya penanggulangan untuk mengatasi keluhan tersebut diperlukan adanya aktivitas fisik pada ibu hamil. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Guntung Manggis tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil pada bulan (Desember 2024-Januari 2025) sebanyak 392. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling sebanyak 45 ibu hamil. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner GPAQ untuk menilai aktivitas fisik dan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur. Analisis yang digunakan menggunakan uji univariat dan *likelihood ratio*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan aktivitas fisik ibu hamil mayoritas memiliki aktivitas fisik yang sedang sebanyak 25 (55,6%) responden, kualitas tidur ibu hamil mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 27 (60%) responden dan mayoritas responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 24 (96%) responden dan responden dengan aktivitas rendah memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 12 (85,7%) responden. Hasil uji analisis *likelihood* didapatkan *p value* hasil penelitian 0,000 (<0,05). Sehingga penelitian ini memiliki makna terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Guntung Manggis tahun 2025

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Ibu hamil, Kualitas Tidur

Abstract

*Sleep disorders in pregnant women reach 64%, and 65% of all pregnant women in Indonesia experience sleep apnea. Sleep disorders in pregnant women make it difficult for them to focus and respond slowly to stimuli. To address these concerns, physical activity is essential for pregnant women. To determine the relationship between physical activity and sleep quality in pregnant women at the Guntung Manggis Community Health Center in 2025. A cross-sectional approach was used. The population in this study was 392 pregnant women between December 2024 and January 2025. A purposive sampling technique was used for 45 pregnant women. The research instrument used the GPAQ questionnaire to assess physical activity and the PSQI questionnaire to assess sleep quality. Univariate and likelihood ratio tests were used for analysis. Based on the results of the study, the majority of pregnant women's physical activity was moderate, as many as 25 (55.6%) respondents, the majority of pregnant women's sleep quality was good, as many as 27 (60%) respondents and the majority of respondents with moderate physical activity had good sleep quality, as many as 24 (96%) respondents and respondents with low activity had poor sleep quality, as many as 12 (85.7%) respondents. The results of the likelihood analysis test obtained a *p value* of 0.000 (<0.05). So this study has a meaning that there is a relationship between physical activity and sleep quality in pregnant women at the Guntung Manggis Community Health Center in 2025*

Keywords: Physical Activity, Pregnant Women, Sleep Quality

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO Angka Kematian Ibu selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020 sebesar 287.000 jiwa. Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Data Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meningkat dari 228 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2002-2007 menjadi 359 per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 kasus (WHO, 2020).

Angka kematian balita dalam rentang usia 0-59 bulan pada tahun 2023 di Indonesia mencapai 34.226 kematian. Mayoritas kematian terjadi pada periode neonatal (0-28 hari) dengan jumlah 27.530 kematian (80,4 %) kematian terjadi pada bayi. Sementara itu, kematian pada periode post-neonatal (29 hari-11 bulan) 4.915 kematian (14,4%) dan kematian pada rentang usia 12-59 bulan mencapai 1.781 kematian (5,2%). Angka tersebut menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan jumlah kematian balita pada tahun 2022, yang hanya mencapai 21.447 kasus. Penyebab utama kematian pada tahun 2023, diantaranya adalah *Respiratory* dan *Cardiovascular* (1%), Kondisi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dengan presentase sebesar (0,7%), Kelainan Kongnetal (0,3%), Infeksi (0,3%), Penyakit saraf, penyakit sistem saraf pusat (0,2%), Komplikasi Intrapartum (0,2%). Belum diketahui penyebabnya (14,5%) dan lainnya (82,8%) (Kemenkes RI, 2019).

Sekitar 25-50% kematian ibu disebabkan masalah yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas (WHO, 2017). Menurut *World Health Organization* tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur secara global sebesar 41,8%. Prevalensi ibu hamil di Asia diperkirakan 48,2% Afrika 57,1% dan Eropa 25,1% (Mongi, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun (2019) 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. Angka ini menunjukkan bahwa ibu hamil dengan gangguan tidur cukup banyak sehingga perlu dilakukan upaya penanggulangan untuk mencegah dan mengatasinya (Risikesdas, 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2023 sebesar 195 kasus. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2022 sebesar 136 kasus. Sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) pada tahun 2023 tercatat 740 kasus, angka ini naik dari tahun 2022 yaitu sebesar 630 kasus (Dinkes Banjarmasin, 2023).

Penelitian yang dilakukan (Mamuroh & Ayu Srimurni, 2025) menyebutkan bahwa prevalensi aktivitas fisik ibu hamil lebih rendah selama kehamilan dibandingkan dengan masa pra kehamilan sebesar 20,1% karena sebagian ibu hamil sengaja untuk menghentikan aktivitas fisiknya karena kehamilan. Wanita mengalami perubahan hormonal dan fisik yang terjadi selama kehamilan menyebabkan perubahan signifikan pada tidur dan kualitas tidur.

Gangguan tidur pada ibu hamil menyebabkan ibu akan sulit fokus terhadap suatu hal dan lambat menunjukkan respon terhadap suatu rangsangan. Selain itu gangguan tidur juga akan dapat mengakibatkan persalinan lama, gangguan tidur dalam jangka waktu yang lama selama kehamilan dapat mengakibatkan risiko BBLR, bayi lahir prematur, dan sistem kekebalan tubuh yang kurang serta gangguan perkembangan janin (Anam et al., 2020).

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Seno Adjie & Rai Maharani, 2018) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara intensitas aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik pada ibu hamil dengan persalinan prematur. Ibu hamil yang mengalami persalinan prematur sebagian besar melakukan aktivitas fisik pada kategori ringan dan berat. Ibu hamil dengan intensitas aktivitas fisik yang ringan dan berat lebih berisiko mengalami persalinan prematur dibandingkan ibu

hamil dengan intensitas aktivitas fisik sedang. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2018) menyatakan pada analisis bivariat dan intervensi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan lahir. Setelah dikontrol dengan tingkat stres maka terlihat perbedaan yang signifikan antara stress ringan dengan aktivitas ringan dan stress berat dengan aktivitas berat. disimpulkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan berat badan lahir diperberat oleh kejadian stres (Calbara & Budiono, 2023).

Upaya penanggulangan untuk mengatasi keluhan tersebut diperlukan adanya aktivitas fisik pada ibu hamil berupa senam hamil dan yoga selain itu metode alternatif yang dapat digunakan dalam mengatasi ketidaknyamanan selama masa kehamilan antara lain aromaterapi akupresur dan senam hamil birth ball (Worska et al., 2024). Penggunaan aromaterapi, akupresur dan senam hamil birth ball terbukti dapat mengatasi ketidaknyamanan seperti mual muntah, gangguan tidur, kecemasan dan sebagainya (Palifiana & Wulandari, 2018).

National Sleep Foundation (2007) dalam Sukorini (2017) menyebutkan perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekwensi terbangun lebih sering pada malam hari. Status kesehatan pada masa kehamilan sangat perlu diperhatikan oleh ibu hamil untuk kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya. Hal ini dapat dicapai dengan melakukan aktivitas fisik yang terarah dan teratur (Hikmaradianti et al., 2024).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarbaru (2024) didapatkan bahwa Puskesmas Guntung Manggis memiliki angka tertinggi kehamilan yaitu sebanyak 1.977 orang ibu hamil. Sedangkan urutan kedua yaitu puskesmas Landasan Ulin sebanyak 1.805 ibu hamil. Berdasarkan data tersebut Puskesmas Guntung Manggis yang memiliki angka kehamilan tertinggi di Banjarbaru.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Guntung Manggis data ibu hamil dari bulan (Desember 2024-Januari 2025) berjumlah sebanyak 392 orang ibu hamil. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara di Puskesmas Guntung Manggis terhadap 10 ibu hamil terdapat 6 (60%) ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk dan 4 (40%) ibu hamil mengatakan kualitas tidur baik gambaran aktifitas fisik terhadap 10 ibu hamil didapatkan kriteria ringan 3 orang (3%), kriteria sedang 4 orang (4%) dan kriteria berat 3 orang (3%).

Puskesmas Guntung Manggis merupakan salah satu Puskesmas kesehatan tingkat pertama yang berlokasi di eks lokalisasi pembatuan yang pola perilaku kesehatannya kurang baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anam et al. (2020), dimana adanya keterkaitan antara aktivitas terhadap kualitas tidur ibu hamil yakni, tingkat aktivitas berpotensi meningkatkan kualitas tidur.

Manfaat dari aktivitas fisik selama kehamilan dapat menurunkan risiko kenaikan berat badan yang berlebihan, kelahiran prematur, diabetes melitus gestasional, preeklamsia, komplikasi persalinan dan depresi pascapersalinan (Saud AA, *et all.*, 2023). Berdasarkan latar belakang tersebut maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Guntung Manggis tahun 2025.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Manggis. Penelitian ini berjenis *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil pada bulan (Desember 2024-Januari2025) sebanyak 392.

Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel sebanyak 45 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner

Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik ibu hamil, sedangkan untuk menilai kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan analisis *likelihood ratio*. Penelitian ini telah dilakukan uji etik di Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mulia dengan No.284/KEP-UNISM/VI/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

Usia	F	%
≤20	7	15,56
21-35	35	77,78
>36	3	6,66
Total	45	100

Pekerjaan	F	%
Tidak Bekerja	35	77,78
PNS	5	11,11
Wiraswasta	5	11,11
Total	45	100

Pendidikan	F	%
SD	1	2,22
SMP	5	11,11
SMA	32	71,11
DIPLOMA/SARJANA	7	15,56
Total	45	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 didapatkan dari 45 responden mayoritas berada pada kategori usia 21-35 tahun sebanyak 35 (77,78%) responden, tidak bekerja 35 (77,78%) responden dan dengan jenjang pendidikan SMA sebanyak 32 (71,11%) responden.

b. Tingkat Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil di Puskesmas Guntung Manggis

Tabel 2 Tingkat Aktivitas Ibu Hamil

Aktivitas Fisik Ibu Hamil	f	%
Tinggi	6	13,
Sedang	25	55,6
Rendah	14	31,1
Total	45	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 didapatkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang sedang sebanyak 25 (55,6%) responden.

c. Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Guntung Manggis

Tabel 3 Tingkat Aktivitas Ibu Hamil

Kualitas Tidur Ibu Hamil	f	%
Baik	27	60
Buruk	18	40
Total	45	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 27 (60%) responden.

d. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Guntung Manggis Tahun 2025

Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Guntung Manggis Tahun 2025

No	Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur						P value
		Baik		Buruk		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1	Tinggi	1	16,7	5	83,3	6	100	0,000
2	Sedang	24	96,0	11	4,0	25	100	
3	Rendah	2	14,3	2	85,7	14	100	
	Total	27	60,0	18	40	45	100	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan mayoritas responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 24 (96%) responden dan responden dengan aktivitas rendah memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 12 (85,7%) responden. Hasil uji analisis *likelihood* didapatkan p value 0,000 (<0,05). Sehingga penelitian ini memiliki makna terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Guntung Manggis tahun 2025.

2. Pembahasan

a. Tingkat Aktivitas Fisik Pada Ibu Hamil di Puskesmas Guntung Manggis

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang sedang sebanyak 25 (55,6%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hikmaradianti et al. (2024) yang menyatakan ibu hamil memiliki aktifitas sedang saat hamil. Selama masa kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk aktif bergerak, kecuali jika ada kontraindikasi yang menyebabkan ibu hamil harus membatasi aktivitasnya (Anam et al., 2020).

WHO tahun 2020 telah memperbarui pedoman perilaku sedentary dan aktivitas fisik ibu hamil yang mendorong ibu hamil untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik intensitas sedang selama 150 menit/minggu dalam pekerjaan rumah tangga (Worska et al., 2024). Aktivitas fisik dapat berkontribusi dalam memperbaiki kondisi fisik ibu hamil dan mengoptimalkan pola tidur, suasana hati dan kesehatan, sehingga mencegah komplikasi terkait kehamilan, dan meningkatkan kapasitas

kerja. Berdasarkan hal tersebut, aktivitas fisik yang tepat selama kehamilan adalah aktivitas yang aman, diinginkan, dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari (Song et al., 2024).

Aktivitas fisik berat adalah suatu kegiatan yang mengeluarkan banyak energi membuat nafas jauh lebih cepat dari biasanya dan dilakukan dalam waktu lebih dari 10 menit dengan jumlah METs > 3000 METs/mnt/mg (Calbara & Budiono, 2023). Aktivitas berat dapat mempengaruhi meningkatnya kinerja jantung dan mempercepat aliran darah keseluruh tubuh sehingga menyebabkan keluarnya banyak energi dan pada saat tidur tubuh akan memerlukan energi pengganti agar saat terbangun tubuh bisa tetap bugar. aktivitas sedang merupakan aktivitas yang cukup mengeluarkan energi sehingga menyebabkan bernafas agak lebih kuat dan dilakukan dalam waktu lebih dari 10 menit dengan jumlah METs 600-2999 METs/mnt/mg (Kurnia et al., 2018). Aktivitas sedang dapat mengeluarkan cukup energi, aktivitas yang memerlukan kekuatan otot, sehingga dapat meningkatkan kerja jantung untuk menyukupi kebutuhan energi keseluruh tubuh. Sedangkan aktivitas ringan seperti berjalan kaki yang dilakukan dengan pengeluaran energi yang tidak begitu banyak dan dapat dilakukan dalam waktu minimal atau lebih dari 10 menit dengan jumlah METs < 600 METs/mnt/mg (Annisa & Permata Sari, 2022).

b. Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Puskesmas Guntung Manggis

Berdasarkan tabel 4.2.1.3 didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 27 (60%) responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Song et al., 2024) bahwa kualitas tidur yang baik pada trimester pertama dan kedua kehamilan bermanfaat bagi kesehatan mental dan secara signifikan mengurangi kejadian risiko tinggi pada kehamilan. Penelitian ini juga diperkuat Hikmaradianti et al. (2024) yang menyatakan 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 cepat sedangkan 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.

Waktu tidur yang dialami ibu sebelum ibu hamil dan setelah hamil tentunya berbeda hal ini disebabkan karena ibu kelelahan, rasa nyeri yang menyebabkan pegal-pegal sehingga menyebabkan kualitas tidur terganggu, insomnia (Taksiran, 2012 dalam Putri, 2018). Keluhan-keluhan seperti di ataslah yang menyebabkan ibu hamil mengalami terganggunya kegiatan sehari-hari dan terganggunya tidur (Leonel, 2020). Tidur yang tidak adekuat pada berdampak pada aspek fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, proses penyembuhan lambat daya tahan tubuh menurun dan tidak stabilan tanda-tanda vital (Eli Rusmita & Silya, 2023).

c. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Guntung Manggis Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.2.2 didapatkan mayoritas responden dengan aktivitas fisik sedang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 24 (96%) responden dan responden dengan aktivitas rendah memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 12 (85,7%) responden. Hasil uji analisis *likelihood* didapatkan *p value* 0,000 (<0,05). Sehingga penelitian ini memiliki makna terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Guntung Manggis tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmaradianti et al. (2024) bahwa ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pampang Kota Makassar. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh (Anam et al., 2020) bahwa aktivitas fisik berkorelasi dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Pada umumnya ketika usia kehamilan memasuki trimester III akan banyak terjadi perubahan baik fisik maupun psikologis, dimana hal tersebut akan menyebabkan ketidaknyamanan biasanya pada ibu hamil yang belum bisa menyesuaikan keadaannya akan mengalami gangguan tidur atau istirahat. Waktu istirahat yang dibutuhkan ibu hamil yaitu sekitar delapan jam untuk malam hari dan ibu hamil juga membutuhkan waktu tidur siang hari (Siswosuhardjo, 2020). Secara teori peneliti mengatakan aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil dan setelah dilakukan analisa adanya kecenderungan dengan aktivitas yang dilakukan berat dan rendah membuat kualitas tidur ibu menjadi buruk sedangkan aktivitas yang sedang dapat memberikan kualitas tidur yang baik. (Anam et al., 2020).

Ibu hamil yang memiliki aktivitas aktif memiliki kualitas tidur yang baik. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa program olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu secara signifikan (Zar & Ahmadi, 2018). Aktivitas fisik menawarkan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil dan janin, terutama dalam meningkatkan kualitas hidup mereka, baik secara fisik maupun mental. Ibu hamil di pedesaan cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan di perkotaan, dan olahraga ringan seperti berjalan kaki atau yoga membantu mengurangi beban tubuh, meningkatkan kualitas tidur, meredakan stres, dan mencegah komplikasi kehamilan (Mamuroh & Ayu Srimurni, 2025). Aktivitas fisik dapat berkontribusi dalam memperbaiki kondisi fisik ibu hamil dan mengoptimalkan pola tidur, suasana hati dan kesehatan, sehingga mencegah komplikasi terkait kehamilan, dan meningkatkan kapasitas kerja. Berdasarkan hal tersebut, aktivitas fisik yang tepat selama kehamilan adalah aktivitas yang aman, diinginkan, dan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari (Song et al., 2024). Aktivitas fisik dapat mengurangi gejala depresi melalui berbagai mekanisme biologis, misalnya dengan meningkatkan kadar beta-endorfin yang terkait erat dengan euforia, antusiasme, dan peningkatan suasana hati, serta meningkatkan kadar neurotransmitter otak yang terkait dengan perasaan euforia dan kepuasan (Worska et al., 2024)

Aktivitas fisik selama kehamilan telah terbukti efektif dalam menurunkan risiko depresi perinatal dan menjaga kesehatan fisik dan mental ibu hamil (Palifiana & Wulandari, 2018). Berjalan kaki secara teratur (aktivitas fisik intensitas ringan) selama kehamilan jelas dapat meringankan gejala depresi pada ibu hamil (Mamuroh & Ayu Srimurni, 2025). Selain itu, Shakeel dkk. telah menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental selama kehamilan secara objektif, dengan hasil yang menunjukkan bahwa dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak aktif, ibu hamil yang mengikuti rekomendasi aktivitas fisik (>150 MVPA menit/minggu) memiliki tingkat gejala depresi yang lebih rendah (Worska et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan jumlah usia tertinggi yaitu kategori usia 21-35 tahun sebanyak 35 (77,78%) responden. Pada penelitian Hikmaradianti et al. (2024) mengatakan usia kehamilan paling aman yaitu pada rentang usia 20-35 tahun, sedangkan pada usia < 20 tahun merupakan dimana usia berpeluang adanya risiko komplikasi pada kehamilan hal tersebut berkesinambungan dengan matangnya organ reproduksi serta faktor psikologis yaitu yang berpengaruh kesiapan dalam menerima kehamilannya di usia muda sedangkan pada usia >35 tahun juga dapat menyebabkan resiko tinggi komplikasi dalam kehamilannya yang diakibatkan kemunduran fungsi organ reproduksi (Ismi Wulandari & Safitri, 2024).

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh (Awlachev et al., 2025) menyatakan bahwa wanita berusia ≥ 30 tahun, trimester ketiga, multigravida, wanita anemia, dan konsumsi kopi selama kehamilan merupakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh (Peiris & Sundarapperuma, 2024) mengemukakan bahwa perempuan berusia antara 34–41 tahun dan masuk pada trimester ketiga memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk.

Pada penelitian ini didapatkan jenjang pendidikan SMA sebanyak 32 (71,11%) responden dan tidak bekerja 35 (77,78%) responden.. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hikmaradianti et al. (2024) berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah tertinggi SMA. Pada penelitian Sihombing (2020) mengatakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam mendapat dan menerima informasi sesuai dengan tingkat pendidikan yang didapatkan. Peneliti mengatakan penerimaan informasi individu yang berpendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan individu berpendidikan menengah ataupun rendah Berdasarkan pekerjaan dengan jumlah terbanyak yaitu IRT. Asumsi peneliti IRT adalah seseorang yang mengelola rumah keluarganya. Pekerjaan yang tidak banyak membutuhkan energi serta tidak mempengaruhi kehamilan dapat dilakukan ibu hamil. Namun, jenis pekerjaan seperti dilingkungan yang berbahaya seperti bahan kimia disarankan meninggalkan pekerjaannya sebelum kehamilan terjadi karena dapat membahayakan dan mengancam kesehatan ibu serta janinnya (Budiman, 2017)

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.
- Annisa, N., & Permata Sari, I. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kecamatan Setiabudi Tahun 2022*.
- Awlachev, S., Desalew, A., Jibro, U., & Tura, A. K. (2025). Pregnant women's sleep quality and its associated factors among antenatal care attendants in Bahir Dar City, Northwest Ethiopia. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-00288-9>
- Calbara, O. A., & Budiono, D. I. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Selama Kehamilan dan Luaran Kehamilan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 1142. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.3435>
- Dinkes Banjarmasin. (2023). *Profil Kesehatan Tahun 2023 Kota Banjarmasin*.
- Hikmaradianti, Ernawati, & Hasnita. (2024). Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pampang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Peneliti Keperawatann*, 4.
- Ismi Wulandari, N., & Safitri, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil. In *AKSELERASI: Jurnal Ilmiah Nasional* (Vol. 6, Issue 1).
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Kurnia, W., Hadju, V., & Muis, M. (2018). *The Relationship Of Physical Activity To Pregnant Womenwith Birth Weight In Jeneponto District*.
- Mamuroh, L., & Ayu Srimurni, N. (2025). Physical Activities That Influence Pregnant Women's Well-Being: Literature Review. In *Journal of Nursing Care* (Vol. 8).
- Mongi, T. (2022). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara*.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo JatI. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Peiris, M. S. K., & Sundarapperuma, T. D. (2024). Determinants of sleep quality among pregnant women in a selected institution in the Southern province, Sri Lanka. *PLoS ONE*, 19(7 July). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0305388>
- Riskesdas. (2019). *Laporan Riskesdas Kalteng 2018. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan*.

- Seno Adjie, J., & Rai Maharani, A. D. (2018). Relationship between Physical Activity of Pregnant Women in the Third Trimester of Pregnancy with Preterm Birth Using Kaiser Physical Activity Survey (KPAS) Questionnaire. In *Indones J Obstet Gynecol* (Vol. 6, Issue 4).
- Song, B., Wang, D., Yan, X., Yan, P., Liu, H., Li, H., & Yi, S. (2024). Physical activity and sleep quality among pregnant women during the first and second trimesters are associated with mental health and adverse pregnancy outcomes. *BMC Women's Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03126-8>
- WHO. (2017). *Maternal mental health*.
- WHO. (2020). *Improving Early Childhood Development: WHO Guideline Attachment Maternal-infant bonding*.
- Worska, A., Laudańska-Krzemińska, I., Ciężyńska, J., Józwiak, B., & Maciaszek, J. (2024). New Public Health and Sport Medicine Institutions Guidelines of Physical Activity Intensity for Pregnancy—A Scoping Review. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 13, Issue 6). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/jcm13061738>
- Zar, A., & Ahmadi, F. (2018). *Investigating the Effectiveness of Physical Activity on Sleep Quality in Women with Natural Childbirth and Cesarean Section*. <https://doi.org/10.29252/jorjanibiomedj.8.2.48>