

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I Kabupaten Pekalongan

Putri Ika Wulandari, Ratnawati

Latar Belakang : Kehamilan merupakan proses alamiah seseorang, dalam periode kehamilan ibu hamil akan mengalami perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut terjadi sepanjang usia kehamilan hingga persalinan. Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil. Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh salah satu faktor psikologis yaitu adanya kecemasan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Metode : Penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 65 Ibu Hamil yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Tirto I Kabupaten Pekalongan. Instrumen menggunakan kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* dan *Sleep Quality Scale*. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan dari 65 responden Ibu Hamil terdapat 33 responden (50,8%) yang mengalami kecemasan ringan-sedang. 34 responden (52,3%) ibu hamil memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji korelasi *spearman rank* didapatkan *p value* sebesar 0,117 > 0,05 (*p value* > α) menunjukkan hasil tidak ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil.

Simpulan : Tidak ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Petugas kesehatan diharapkan mampu memberikan informasi mengenai pencegahan kecemasan dan cara menjaga kualitas tidur agar tetap baik.

Kata Kunci : Ibu hamil, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 38 (2016-2024)

ABSTRACT

Putri Ika Wulandari¹, Ratnawati²

The Correlation between Anxiety Levels and Sleep Quality in Pregnant Women in the Work Area of Tirto Public Health Center I, Pekalongan Regency

Background: Pregnancy is a natural process that may cause both physiological and psychological changes. These changes occur throughout pregnancy to childbirth. Sleep disturbances are among the most common complaints reported by pregnant women. Poor sleep quality can be caused by psychological factors, including anxiety. This study aims to examine the correlation between anxiety levels and sleep quality in pregnant women.

Methods: This study used a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 65 pregnant women in the work area of Tirto Public Health Center I, Pekalongan Regency. The research instruments were the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) Questionnaire and the Sleep Quality Scale. Bivariate analysis was conducted with the Spearman Rank Test.

Results: Among the 65 respondents, 33 (50.8%) experienced mild-to-moderate anxiety, while 34 (52.3%) had good sleep quality. The Spearman rank correlation test showed a p-value of 0.117 ($p > 0.05$), indicating no significant correlation between anxiety levels and sleep quality in pregnant women.

Conclusion: There is no significant correlation between anxiety levels and sleep quality in pregnant women. Healthcare providers are expected to provide information on anxiety prevention and strategies for maintaining good sleep quality.

Keywords: Pregnant women, anxiety levels, sleep quality

References: 38 (2016–2024)