

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima

Desi¹, Erlina Fauzia^{2✉}, Israfil³

¹Stikes Yahya Bima, Bima, Indonesia, desidonggo123@gmail.com

²Stikes Yahya Bima, Bima, Indonesia, erlinastikesyahya@gmail.com

³Universitas Nggusuwaru, Bima, Indonesia, raflisrafil510@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Submitted : 25-02-2026

Revised : 26-02-2026

Accepted : 27-02-2026

Keywords:

Physical Activity, Sleep Quality, Pregnant Women, Pregnancy.

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Ibu Hamil, Kehamilan.

This is an open access article under the CC BY-SA license:



✉ Corresponding Author:

Erlina Fauzia

Telp. 0835-3743-6767

Email: erlinastikesyahya@gmail.com

ABSTRACT

Pregnancy is a physiological process accompanied by physical, hormonal, and emotional changes that may affect maternal sleep quality. Previous studies indicate that 50–80% of pregnant women experience sleep disturbances, which may negatively impact both maternal and fetal health. One factor believed to be associated with sleep quality is physical activity. This study aimed to determine the relationship between physical activity levels and sleep quality among pregnant women in the working area of Donggo Public Health Center, Bima Regency. This study employed a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional approach. The population consisted of 59 pregnant women, all of whom were included as the sample using total sampling technique. Data were collected using a physical activity questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and analyzed using Chi-Square/Spearman test with a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents had frequent physical activity (50.8%) and good sleep quality (45.8%). Bivariate analysis revealed a significant relationship between physical activity and sleep quality among pregnant women ($p\text{-value} = 0.00 < 0.05$). Pregnant women who engaged in more frequent physical activity tended to have better sleep quality compared to those who rarely or never exercised. In conclusion, there is a significant relationship between physical activity and sleep quality among pregnant women. Regular physical activity can be considered an effective strategy to improve sleep quality and maternal health during pregnancy.

ABSTRAK

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang disertai perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa 50–80% ibu hamil mengalami gangguan tidur yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 59 ibu hamil dan seluruhnya dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square/Spearman dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik sering (50,8%) dan kualitas tidur baik (45,8%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil ($p\text{ value} = 0,00 < 0,05$). Ibu hamil yang lebih sering melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan yang jarang atau tidak pernah beraktivitas fisik. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil. Aktivitas fisik teratur dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan ibu selama kehamilan..

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang wanita yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, hormonal, dan emosional guna mendukung pertumbuhan serta perkembangan janin. Meskipun merupakan proses fisiologis, kehamilan juga dapat menimbulkan berbagai tantangan kesehatan seperti hipertensi, diabetes gestasional, gangguan tidur, hingga masalah psikologis. Kualitas tidur menjadi aspek yang sangat penting karena tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa 50–80% ibu hamil mengalami gangguan tidur akibat perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik, serta kecemasan (Badr & Mooney, 2020). Kurang tidur dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental ibu, bahkan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan. Data WHO (2025) juga menunjukkan bahwa sekitar 13% wanita pasca melahirkan mengalami kecemasan, depresi, dan trauma yang berkontribusi terhadap gangguan tidur, dengan angka lebih tinggi di negara berkembang. Di Indonesia, hampir 60% ibu hamil dilaporkan mengalami kesulitan tidur (Kemenkes RI, 2022).

Salah satu faktor yang diyakini berhubungan dengan kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang teratur selama kehamilan dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular, mengurangi stres, membantu pengendalian berat badan, serta memperbaiki kualitas tidur (Vinter et al., 2021). American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG, 2022) merekomendasikan olahraga ringan seperti berjalan kaki, yoga, berenang, dan senam hamil karena terbukti aman dan bermanfaat bagi kesejahteraan fisik maupun mental ibu. Di Provinsi Nusa Tenggara Barat, aktivitas fisik seperti jalan kaki, berenang, yoga, dan pilates telah direkomendasikan untuk membantu mengurangi keluhan selama kehamilan (Ernawati et al., 2024). Namun, di Kabupaten Bima, data resmi terkait aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil masih terbatas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 Juni 2025 di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima menunjukkan bahwa dari 380 ibu hamil (Januari–Juli 2025), kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik masih rendah. Wawancara terhadap 12 ibu hamil mengungkapkan bahwa sebagian besar belum memahami secara mendalam manfaat aktivitas fisik terhadap kualitas tidur, pengurangan stres, dan persiapan persalinan. Beberapa ibu menganggap kehamilan sebagai masa untuk membatasi aktivitas karena khawatir terhadap keselamatan janin, serta menghadapi hambatan seperti nyeri punggung, mual, kurangnya akses informasi, dan minimnya dukungan keluarga maupun fasilitas olahraga khusus ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima. Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tersebut, sedangkan secara khusus untuk mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik ibu hamil, mengukur kualitas tidur menggunakan instrumen yang valid, serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar rekomendasi dalam meningkatkan promosi aktivitas fisik guna memperbaiki kualitas tidur dan kesehatan ibu hamil serta mendukung kebijakan kesehatan maternal di wilayah tersebut.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima. Populasi penelitian berjumlah 59 ibu hamil (data Januari–Juli 2025) dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang bersedia menjadi responden serta dalam kondisi sehat fisik dan mental, sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu hamil yang memiliki riwayat penyakit tertentu dan tidak bersedia menjadi responden. Penelitian dilaksanakan pada September 2025.

Data yang digunakan terdiri dari data primer (kuesioner) dan data sekunder (laporan jumlah ibu hamil). Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner terstandar, sedangkan kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pengolahan data dilakukan melalui tahap editing, scoring, coding, entry menggunakan SPSS, dan tabulating. Analisis data meliputi analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian melalui informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data responden.

HASIL

A. Gambaran Umum

Wilayah Kecamatan Donggo dengan luas 130.99 hektar terbagi dalam 9 desa yaitu: Dori Dungga, Rora, Mpili, Bumi Pajo, Ndano Na'e, Mbawa, Mangge, Kala, dan Wadu Kopa. dimana desa terluas adalah Desa Mbawa dan terkecil adalah Desa Rora. Sebagai pusat pemerintahan Kecamatan Donggo, Desa O'o berada pada jarak 29 km dari ibu kota Kabupaten Bima dengan ketinggian 690 meter di atas permukaan laut. Diantara 9 desa, Desa Bumi Pajo merupakan desa dengan jarak terjauh (± 38 km) dari ibu kota kecamatan. Wilayah Kecamatan Donggo berbatasan dengan wilayah Kecamatan Soromandi disebelah utara dan disebelah timur, Kecamatan Madapangga dan Kecamatan Bolo disebelah selatan, Kabupaten Dompu disebelah barat.

Puskesmas Donggo terletak di Desa O'o Kecamatan Donggo yang merupakan salah satu Puskesmas yang ada di Kabupaten Bima. Puskesmas Donggo memiliki pelayanan rawat inap dan rawat jalan. Dan ditunjang beberapa fasilitas yaitu poli umum, ruangan KIA, ruangan USG, ruangan bersalin, dan laboratorium.

B. Analisis Univariat

1. Distribusi aktifitas Fisik Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Donggo.

Tabel 1. Distribusi Aktivitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Donggo

Aktifitas Fisik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Sering	30	50,8
Jarang	23	39,0
Tidak Pernah	6	10,2
Total	59	100

Sumber data primer 2025

Dari tabel 5.1. dapat diketahui bahwa, sebagian ibu hamil yang aktifitas fisiknya sering sebanyak 30 responden (50,8%), Sedangkan ibu hamil yang aktifitas fisiknya jarang sebanyak 23 responden (39,0%). Dan yang aktifitas fisiknya tidak pernah sebanyak 6 responden (10,2%).

2. Distribusi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Donggo

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Donggo

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Baik	27	45,8
Cukup	25	42,4
Kurang	7	11,9
Total	59	100

Sumber data primer 2025

Berdasarkan tabel 5.2. dapat diketahui bahwa ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 27 responden (45,8%) dan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 25 responden (42,4%). Dan yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 7 responden (11,9%).

C. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil

Aktifitas Fisik	Kualitas Tidur						Total		(p) Value
	Baik		Cukup		Kurang				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sering	25	42,4	5	8,5	0	0,0	30	50,8	0,00
Jarang	2	3,4	19	32,2	2	3,4	23	39,0	
Tidak Pernah	0	0,0	1	1,7	5	8,5	6	10,2	
Total	27	45,8	25	42,4	7	11,9	100		

Sumber data primer 2025

Berdasarkan tabel 5.3. dapat diketahui bahwa ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik sering dengan kualitas tidur baik sebanyak 25 responden (42,4%), yang kualitas tidurnya cukup sebanyak 5 responden (8,5%) dan yang kualitas tidurnya kurang tidak ada. Ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik jarang dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (8,5%), yang kualitas tidurnya cukup sebanyak 19 responden (32,2%) dan yang kualitas tidurnya kurang sebanyak 1 responden (1,7%). Sedangkan ibu hamil yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik dengan kualitas tidur baik sebanyak 0 responden (0,0%), yang kualitas tidurnya cukup sebanyak 2 responden (3,4%) dan yang kualitas tidurnya kurang sebanyak 5 responden (8,5%).

Hasil uji statistik *Spearman's rho correlation* di dapatkan nilai signifikansi (*p*) value =0,00, dimana $\alpha < 0,05$, Maka H_a diterima sesuai dengan hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil.

PEMBAHASAN

A. Aktifitas Fisik Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa, sebagian ibu hamil yang aktifitas fisiknya sering sebanyak 30 responden (50%), Sedangkan ibu hamil yang aktifitas fisiknya jarang sebanyak 23 responden (39,8%). Dan yang aktifitas fisiknya tidak pernah sebanyak 6 responden (10,2%).

Berdasarkan penelitian Sumilih (2020) menyatakan aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur, aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil diantaranya jalan santai, yoga, berenang, bersepeda dan melakukan berbagai pekerjaan rumah. Hal ini dapat membuat kualitas tidur ibu menjadi lebih baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sumilih (2020), menyatakan bahwa pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kualitas tidur ibu hamil. Untuk menjaga kualitas tidur yang baik dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot. Ini tidak hanya mencakup latihan yang terstruktur, tetapi juga aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Mahdalena, N. 2022). Menurut Corbin, aktivitas fisik adalah segala bentuk aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh dan meningkatkan kesehatan serta kebugaran. Ini termasuk berbagai jenis olahraga dan kegiatan yang meningkatkan kapasitas fisik (Adi, S., et al. 2025).

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Aktivitas fisik ialah segala gerakan tubuh yang termasuk dalam kategori kerja otot rangka dan mengembangkan pengeluaran energi dan tenaga dalam tubuh. Aktivitas ini melingkupi aktivitas yang dikerjakan pada tempat kerja,

didalam rumah tangga, baik aktivitas dalam suatu perjalanan dan segala aktivitas yang dibuat untuk melengkapi waktu kosong setiap hari (Werdhani Asti Retno, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik sangat di anjurkan untuk dilakukan pada saat kehamilan karena dapat menjaga fisik ibu hamil lebih bugar dan lebih bertenaga, dapat mengatasi penyakit muskuloskeletal terkait kehamilan, dapat mencegah berat badan yang berlebih dan meningkatkan kualitas tidur bagi ibu.

B. Kualitas Tidur Ibu Hamil

Pada hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 27 responden (45,8%) dan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur cukup sebanyak 25 responden (42,4%). Dan yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 7 responden (11,9%).

Menurut penelitian Irma Safriani (2018), mengungkapkan cara untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil TM III yaitu salah satunya dengan cara melakukan senam yoga, peneliti menjelaskan bahwa dari aktivitas senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik , efek dari gerakan-gerakan senam yoga yaitu membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh lebih rileks, segar dan merasa tenang dalam jiwa ibu.

Kualitas tidur adalah suatu ukuran subjektif yang mencakup aspek durasi, latensi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan saat tidur (Firmawati, F., Sudirman, AA, & Lilir, MR. 2023). Pada ibu hamil, kualitas tidur cenderung menurun terutama pada trimester kedua dan ketiga. Gangguan tidur selama kehamilan dapat disebabkan oleh faktor hormonal, nyeri punggung, sering buang air kecil, serta kecemasan menghadapi persalinan (Yanti, LC, 2022).

Gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada ibu hamil yang berdampak tidak baik pada kondisi tubuh pada ibu, janin hingga proses persalinan dan penyakit yang mengganggu istirahat tidur (Gultom, 2020). Dalam hasil penelitian Field mengatakan bahwa dimana ibu hamil yang mengalami stress akan menyebabkan insomnia sehingga hal ini dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan risiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran (Palifiana, 2018).

Menurut Sumilih (2020), Penyebab terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil antara lain perubahan hormonal, kecemasan ibu, senam janin menjadi semakin aktif, dan semakin sering buang air kecil, sesak dan kaget pada waktu tidur.

Menurut asumsi peneliti yaitu 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.

C. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas tidur ibu Hamil Di wilayah Kerja Puskesmas Donggo

Berdasarkan hasil penelitian 59 ibu hamil di dapatkan bahwa, Berdasarkan tabel 5.3. dapat diketahui bahwa ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik sering dengan kualitas tidur baik sebanyak 25 responden (42,4%), yang kualitas tidurnya cukup sebanyak 5 responden (8,5%) dan yang kualitas tidurnya kurang tidak ada (0,0%).

Ibu hamil yang kualitas tidurnya cukup sebanyak 19 responden (32,2%), ibu hamil yang memiliki aktifitas fisik jarang dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 responden (8,5%), dan yang kualitas tidurnya kurang sebanyak 1 responden (1,7%). Sedangkan ibu hamil kualitas tidurnya kurang sebanyak 5 responden (8,5%), yang kualitas tidurnya cukup sebanyak 2 responden (3,4%) dan yang tidak pernah melakukan aktifitas fisik dengan kualitas tidur baik sebanyak 0 responden (0,0%),

Sejalan dengan Penelitian ini dilakukan oleh Hikmaradianti, Ernawati & Hasnita (2024), di puskesmas pampang kota makassar. Dengan jumlah populasi sebanyak 91

dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 74. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III ($p = 0,00 < 0,05$).

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Ibu hamil yang berolahraga secara teratur melaporkan tidur yang lebih nyenyak dan lebih sedikit gangguan tidur. Aktivitas fisik juga dapat membantu mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan durasi tidur (Herma Yunia, S. 2023).

Menurut Lestari, R., & Masitoh, S. (2025), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengakibatkan pengeluaran energi. Pada ibu hamil, aktivitas fisik yang sesuai dapat membantu menjaga kondisi fisik dan mental yang optimal serta mengurangi keluhan kehamilan. Menurut Yumna, Q. (2020), tidur berfungsi sebagai proses restoratif yang membantu memulihkan fungsi fisiologis dan psikologis tubuh. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi ibu hamil untuk mendukung kesehatan janin dan mengurangi risiko komplikasi kehamilan.

Masa kehamilan merupakan masa yang penuh perubahan fisik dan emosional. Selama periode ini, banyak ibu hamil mengalami perubahan dalam kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Aktivitas fisik yang tepat dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kecemasan (Siti Marwiyah, S. 2025).

Peneliti berasumsi bahwa adanya kecenderungan dengan aktivitas yang dilakukan jarang atau tidak pernah membuat kualitas tidur ibu menjadi kurang, sedangkan aktivitas yang sering dapat memberikan kualitas tidur yang baik. aktivitas fisik jarang atau tidak pernah ini akan membuat ibu tidak rileks dan sulit untuk memulai tidur sehingga membuat kualitas tidur ibu kurang. Berbeda halnya dengan aktivitas fisik sering 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.

D. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, Masih ada keterbatasan yang dialami peneliti dalam melakukan penelitian, Diantaranya adalah:

1. Adanya keterbatasan waktu, biaya dan tenaga sehingga penelitian ini kurang maksimal.
2. Terdapat ibu yang masih belum memahami terkait menilai aktifitas fisiknya, sehingga membutuhkan waktu dalam menjelaskan kembali maksud dari alat ukur yang digunakan, sehingga membutuhkan waktu lebih lama.
3. Metode pengumpulan data yang terbatas, seperti kuesioner, mungkin ada bias dalam jawaban responden atau keterbatasan dalam mendalami isu yang kompleks.
4. Hasil penelitian mungkin tidak dapat diterapkan pada kelompok atau konteks yang berbeda, terutama jika fokus penelitian terlalu spesifik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Sebagian responden memiliki aktifitas fisiknya sering sebanyak 30 responden (50,8%),
2. Sebagian responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 27 responden (45,8%).
3. Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima.

B. Saran

1. Bagi Peneliti
Penelitian ini diharapkan dapat Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti terkait masalah aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi Responden
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi ibu hamil tentang pentingnya aktivitas fisik dalam meningkatkan kualitas tidur.
3. Bagi Tempat Penelitian
Hasil penelitian ini diharapkan juga dapat digunakan oleh tenaga kesehatan sebagai dasar untuk memberikan edukasi dan intervensi yang tepat bagi ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (2022). *Exercise during pregnancy*.
- Adi, S., Soenyoto, T., Aliriad, H., & Utama, M. B. R. (2025). *Manajemen aktivitas fisik siswa*. Pemulihan Cahya Ghani.
- Badr, L. K., & Mooney, K. (2020). Sleep and pregnancy: A review of the evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 50, 101239. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.101239>
- Ernawati, E., et al. (2024). Rekomendasi aktivitas fisik selama kehamilan di Provinsi Nusa Tenggara Barat.
- Firmawati, F., Sudirman, A. A., & Lilir, M. R. (2023). Hubungan penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja di SMA Negeri 1 Tilamuta. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(2), 68–79.
- Gultom, R. (2020). Dampak gangguan tidur pada ibu hamil terhadap kesehatan ibu dan janin.
- Herma Yunia, S. (2023). *Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang* (Skripsi). STIKes Mercubaktijaya Padang.
- Hikmaradianti, H., Ernawati, E., & Hasnita, H. (2024). Hubungan pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Plampang. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 48–53.
- Irma Safriani. (2017). *Pengaruh senam hamil yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Plandaan, Jombang* (Skripsi).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kemenkes RI.

- Lestari, R., & Masitoh, S. (2025). Konsep aktivitas fisik pada ibu hamil dan dampaknya terhadap kesehatan maternal.
- Mahdalena, N. (2022). *Pengaruh aktivitas fisik dengan nilai indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara* (Skripsi). Universitas Islam Sumatera Utara.
- Palifiana. (2018). Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada ibu hamil.
- Siti Marwiyah, S. (2025). *Hubungan antara prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III dalam menghadapi persalinan* (Skripsi). Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Sumilih, R. R. (2020). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran* (Skripsi). Universitas Jember.
- Vinter, A. B., et al. (2021). The impact of physical activity on sleep quality in pregnant women: A systematic review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 1–10.
- World Health Organization (WHO). (2025). Maternal mental health and sleep disturbances in developing countries.
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kadar endorfin plasma dan tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 75–81.
- Yumna, Q. (2020). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 13–30 minggu* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.