**ABSTRAK**

**HUBUNGAN KECEMASAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN TIDUR IBU HAMIL TM III DI RS.UMMI BENGKULU TAHUN 2024**

**Oleh:**

Desi Elviyanti 1)

Mepi Sulastri 2)

Meitha Tria Saputri 2)

Prevalensi ibu hamil di Asia di perkirakan 48,2% Afrika 57,1% dan Eropa 25,1%. (WHO, 2020). Berdasarkan data National Sleep Foundation jumlah ibu hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari sebesar 97,3%, rata-rata 3-11 kali setiap malam. Jumlah ibu hamil di Amerika yang mengalami gangguan tidur sebesar 78% dan hanya 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun di malam hari saat usia kehamilan trimester III. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 04 Maret 2024 pada ibu TM III yang ada di RS Ummi dari 10 ibu hamil 7 orang (70%) diantara mengalami gangguan tidur dan 3 orang (30%) tidak mengalami, 6 orang (60%) dari 10 ibu yang mengalami gangguan tidur rata-rata karena aktivitas yang banyak. Tujuan penelitian diketahui hubungan antara kecemasan dan aktivitas fisik dengan gangguan tidur pada ibu hamil TM III di RS Ummi Kota Bengkulu.

Metode yang digunakan dengan desain *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu. Sampel dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 79 Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling.* Analisis data menggunakan Chi Square.

Hasil Univariat Sebagian besar Ibu hamil TM III 48 (60,8%) mengalami kecemasan ringan*,* Sebagian besar Ibu hamil TM III 46 (58,2%) memiliki aktivitas fisik ringan dan sebagian besar responden 42 (53,2%) memiliki jumlah tidur kurang di Rumah Sakit Ummi bengkulu tahun 2024*.* Hasil bivariat Ada Hubungan Kecemasan dan aktivitas Fisik dengan gangguan tidur di Rumah Sakit Ummi bengkulu tahun 2024 dengan nilai *P-value* sama yaitu 0,000.

Agar menjadikan masukan kepada ibu hamil untuk menjalani kehamilan dengan lebih rilex agar dapat mengurangin kecemasan yang berakibat tidur menjadi terganggu. Ibu hamil juga sebaiknya melakukan sedikit aktivitas fisik seperti jalan-jalan dipagi hari, jalan-jalan kecil agar gangguan tidur tidak terjadi.

Kata Kunci :***Kecemasan, Aktivitas Fisik,Gangguan tidur***

Keterangan:

1. Calon Sarjana Kebidanan

2. Pembimbing