JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Report
Volume 6, No. 10, October 2026: 2396-2401
ISSN 2807-9094 (Print) | ISSN 2807-8489 (Online)
https://quilt.iphorr.id/index.php/quilt
DOI: 10.56922

Submitted: 29 September 2026 Accepted: 31 October 2026 Published: 31 October 2026

Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil

Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha*, Yuni Purwati, Sri Riyana

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha. Email: yusuf.arya251@gmail.com

Abstract

Background: Sleep quality often changes during pregnancy because of physiological, hormonal, and psychological changes. Physical activity may be associated with sleep quality.
Purpose: To determine the relationship between physical activity and sleep quality among pregnant women at Gamping II Community Health Center, Sleman, Yogyakarta.
Method: This quantitative, non-experimental study used a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 36 pregnant women. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and data were analyzed using the Spearman Rank test.
Results: Spearman Rank analysis showed a correlation coefficient of -0.564 and p = 0.000 (p < 0.05), indicating a significant negative relationship between physical activity and sleep quality. Higher physical activity was associated with poorer sleep quality.
Conclusion: Physical activity and sleep quality were significantly related among pregnant women at Gamping II Community Health Center.

Keywords: Physical Activity; Pregnant Women; Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Tidur adalah salah satu kebutuhan utama manusia untuk mencapai kesehatan yang baik. Tidur diartikan sebagai kondisi ketidaksadaran yang bersifat relatif, bukan hanya sekadar keadaan tenang tanpa aktivitas, tetapi lebih kepada proses siklus yang berlangsung secara berulang. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk memaksimalkan kesehatan, serta dapat memengaruhi tingkat hormon, suasana hati, dan berat badan.

Perubahan hormonal dan fisik yang terjadi selama masa kehamilan mengakibatkan dampak besar pada pola dan kualitas tidur. Rutinitas tidur dan kualitas tidur wanita hamil terganggu oleh masalah seperti peningkatan ketidaknyamanan di perut karena tekanan pada diafragma akibat pertumbuhan janin, kebutuhan untuk berkemih di malam hari, sakit punggung, sakit punggung, kram pada kaki, perubahan hormonal yang disebabkan oleh peningkatan kadar progesteron dan estrogen, serta sindrom kaki gelisah (Rusmita & Silvya, 2023).

Kualitas tidur merupakan ukuran kemampuan seseorang untuk menjaga keteraturan dalam durasi tidur. Kualitas tidur yang baik pada ibu hamil mencakup posisi tidur miring ke kiri, durasi tidur cukup (7-9 jam permalam), dan tidur siang singkat jika diperlukan. Selain itu juga perlu menciptakan lingkungan tidur yang nyaman pada ibu hamil untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil serta kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan imunitas tubuh pada ibu hamil, tanda vital stabil dan tidak mudah lelah (Anggraini et al., 2025).

Buruknya kualitas tidur selama masa kehamilan dapat mengakibatkan kondisi serius yang bahkan bisa menyulitkan proses melahirkan (Pratiwi et al., 2022). Tidur yang kurang berkualitas dapat memengaruhi kondisi fisiologis, seperti berkurangnya aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, lambatnya proses penyembuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan kondisi psikologis yang dialami mencakup perasaan panik, ketakutan, dan kecemasan (Rusmita & Silvya, 2023).

DOI: https://doi.org/10.56922/quilt.v6i10.46

Transformasi fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Gejala tersebut termasuk sesak napas, frekuensi berkemih meningkat, rasa tertekan dan tidak nyaman di area perineum, nyeri pada punggung, kesulitan buang air besar, cepat merasa lelah, kram di kaki, pembengkakan pada pergelangan kaki serta fluktuasi emosi, peningkatan kecemasan, dan sulit tidur. Pada ibu hamil, dampak yang terjadi tidak hanya dirasakan oleh dirinya, tetapi juga memengaruhi bayi yang ada di dalam kandungan. Kualitas dan jumlah tidur yang tidak memadai dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh ibu hamil. Hal ini dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (Rusmita & Silvya, 2023).

Berdasarkan sebuah studi oleh National Sleep Foundation, sekitar 78% ibu hamil di Amerika mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur terjadi pada 13-80% kehamilan trimester pertama dan 66-97% pada trimester III, sedangkan di Indonesia 97% ibu hamil mengalami gangguan tidur pada trimester III. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sebanyak 64% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur (Iii et al., 2023). Sedangkan gangguan tidur ibu hamil trimester III di Yogyakarta mencapai 74,6% (Maryani et al., 2020).

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian non eksperimen. Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional yang mengukur satu variabel dengan variabel lain. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan cross sectional. Cross sectional merupakan desain penelitian yang mempelajari tentang resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu mengumpulkan data secara bersamaan atau dalam satu waktu. Cross sectional merupakan suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (Sari & Legiran, 2024). Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang berdomisili di Gamping, tidak sedang mengalami masalah kehamilan, ibu hamil dengan tingkat stres rendah, ibu hamil yang tidak berpindah tempat tinggal selama satu tahun terakhir, ibu hamil yang bersedia menjadi responden dan setelah menandatangani lembar persetujuan. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi ibu hamil dengan keterbatasan fisik seperti tunanetra, tunawicara, tunarungu.

Pengukuran kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). kuesioner ini merupakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya. kuesioner PSQI ini terdapat dari 7 komponen yang terdiri dari 16 item pertanyaan. Dalam pertanyaan tersebut positif yang berjumlah 4 pertanyaan dan 12 lainya merupakan pertanyaan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer. Data primer merupakan metode yang digunakan dalam pengumpulan data secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada responden kemudian diberikan informed consent terlebih dahulu dan penjelasan cara pengisiannya. Pengisian kuesioner diberi waktu 20 menit. Pengisian kuesioner didampingi oleh peneliti dan dikumpulkan pada saat itu juga. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan dengan menggunakan uji Rank Spearman. Jika nilai $p < \alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian /2026.

Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha*, Yuni Purwati, Sri Riyana

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha. Email: yusuf.arya251@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/quilt.v6i10.46

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Frekuensi Responden (N=36)

Variabel	Hasil
Umur (n/%)	
20-25	6/16.7
26-30	21/58.3
31-35	7/19.4
36-40	2/5.6
Pekerjaan (n/%)	
IRT	18/50.0
PNS	9/25.0
Wirausaha	9/25.0
Kualitas Tidur Ibu Hamil (n/%)	
Buruk	28/77.8
Baik	8/22.2
Aktivitas Fisik Ibu Hamil (n/%)	
Ringan	10/27.8
Sedang	26/72.2
Berat	0/0.0

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 36 responden, sebanyak 28 ibu hamil (77,8%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 8 ibu hamil (22,2%) yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur masih banyak dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilan.

Berdasarkan hasil pengukuran aktivitas fisik, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 26 responden (72,2%), sedangkan aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 10 responden (27,8%). Pada penelitian ini tidak ditemukan responden yang memiliki aktivitas fisik dalam kategori berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan intensitas sedang.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa dari 10 responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, sebanyak 6 responden (16,7%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 4 responden (11,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, dari 26 responden yang memiliki aktivitas fisik sedang, hanya 2 responden (5,6%) yang memiliki kualitas tidur baik, sedangkan sebagian besar, yaitu 24 responden (66,7%), memiliki kualitas tidur buruk. Tidak terdapat responden dengan aktivitas fisik berat. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada ibu hamil yang memiliki aktivitas fisik kategori sedang dibandingkan kategori ringan.

Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha*, Yuni Purwati, Sri Riyana

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha. Email: yusuf.arya251@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/quilt.v6i10.46

Tabel 2. Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Aktivitas Fisik Ibu Hamil

Variabel	Kualitas Tidur		Koefisien Korelasi	Significancy
	Baik	Buruk		
Aktivitas Fisik				
Ringan	6/16.7	4/11.1		
Sedang	2/5.6	24/66.7	-0.564	0.000
Berat	0/0.0	0/0.0		

Analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p < 0,05) dengan nilai koefisien korelasi r = -0,564. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negative menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah, sehingga semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil maka kualitas tidur cenderung semakin buruk. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,564 juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variable berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 36 ibu hamil di Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta, diperoleh hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p < 0,05) dengan nilai koefisien korelasi r = -0,564. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil, dengan kekuatan hubungan sedang dan arah hubungan negatif. Artinya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, maka kualitas tidur cenderung semakin menurun.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh analisis distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang sebanyak 26 responden (72,2%), sedangkan sebagian besar responden juga memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 28 responden (77,8%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Gamping II masih mengalami gangguan kualitas tidur meskipun aktivitas fisik yang dilakukan berada pada kategori sedang.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Rusmita dan Silvya (2023), aktivitas fisik merupakan

salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada ibu hamil. Selama masa kehamilan terjadi berbagai perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis yang menyebabkan ibu lebih mudah mengalami gangguan tidur. Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai kemampuan tubuh dapat membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kebugaran, mengurangi stres, serta membantu ibu lebih mudah beristirahat. Namun, apabila aktivitas fisik dilakukan secara berlebihan atau tidak disesuaikan dengan kondisi kehamilan, maka dapat menyebabkan kelelahan sehingga ibu memerlukan waktu pemulihan yang lebih lama dan kualitas tidurnya menjadi kurang baik. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas tinggi akan meningkatkan kebutuhan energi tubuh sehingga dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusmita dan Silvya (2023) yang meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di Desa Neglasari Kabupaten Bandung. Penelitian tersebut memperoleh nilai p = 0,022, sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil meskipun lokasi penelitian dan karakteristik responden berbeda.

Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Rustikayanti et al. (2020) yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil dengan nilai p = 0,003. Penelitian tersebut menggunakan instrumen IPAQ dan PSQI pada 97 responden, sehingga memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas tidur selama kehamilan. Meskipun instrumen aktivitas fisik yang digunakan berbeda dengan penelitian ini, kedua penelitian menunjukkan hasil yang konsisten bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan kualitas tidur ibu hamil.

Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha*, Yuni Purwati, Sri Riyana

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha. Email: yusuf.arya251@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/quilt.v6i10.46

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2022) mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang memperoleh nilai p = 0,000. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki kebugaran tubuh, mengurangi nyeri selama kehamilan, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering dialami ibu hamil.

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan arah hubungan negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka kualitas tidur cenderung semakin buruk. Temuan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik responden penelitian, di mana sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yang melakukan aktivitas fisik berupa pekerjaan rumah tangga setiap hari, seperti menyapu, mengepel, mencuci pakaian, memasak, dan aktivitas domestik lainnya. Aktivitas tersebut dilakukan secara terus-menerus sehingga dapat menyebabkan kelelahan fisik, terutama pada ibu hamil trimester lanjut yang telah mengalami peningkatan berat badan, perubahan pusat gravitasi tubuh, nyeri punggung, serta ketidaknyamanan akibat pembesaran uterus. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu lebih sulit mendapatkan tidur yang berkualitas meskipun tetap melakukan aktivitas fisik.

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur ibu hamil juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti secara langsung dalam penelitian ini, seperti perubahan hormon progesteron dan estrogen, frekuensi berkemih pada malam hari, nyeri punggung, kecemasan menjelang persalinan, stres, serta faktor lingkungan tidur. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi penyebab masih tingginya angka kualitas tidur buruk pada responden penelitian meskipun sebagian besar hanya melakukan aktivitas fisik kategori sedang. Oleh karena itu, kualitas tidur ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga merupakan hasil interaksi berbagai faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh penelitian-penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Oleh karena itu, tenaga kesehatan khususnya perawat dan bidan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia kehamilan, kondisi kesehatan, serta kemampuan ibu. Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki, senam hamil, atau peregangan, sehingga manfaat aktivitas fisik dapat diperoleh tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan dan kualitas tidur ibu hamil tetap terjaga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Gamping II Sleman Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (77,8%) dan aktivitas fisik pada kategori sedang (72,2%). Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p < 0,05) dengan koefisien korelasi r = -0,564, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi sedang antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil, maka kualitas tidur cenderung semakin buruk. Oleh karena itu, aktivitas fisik selama kehamilan perlu dilakukan secara tepat, terukur, dan disesuaikan dengan kondisi kesehatan serta usia kehamilan agar manfaatnya dapat diperoleh tanpa menimbulkan kelelahan yang berpotensi mengganggu kualitas tidur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan bidan, dalam memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman serta pentingnya menjaga kualitas tidur selama masa kehamilan guna mendukung kesehatan ibu dan janin.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma X Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI),* 10(1), 90. https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652

Arifin, R., Fahdhienie, F., & Ariscasari, P. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2021. *Journal Pusat Studi Pendidikan Rakyat,* 2(3), 75–84.

Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha*, Yuni Purwati, Sri Riyana

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha. Email: yusuf.arya251@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/quilt.v6i10.46

Dewi, R. S., & Nency, A. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences,* 2(11), 977–983. https://doi.org/10.53801/oajjhs.v2i11.198

Fatmarizka, T., Putri, A., Jannah, N. I., Shafana, K. N., Kirana, N. F., Yunardi, D. P., & Pristianto, A. (2023). Edukasi aktifitas fisik pada ibu hamil di kecamatan gonila dengan media power point. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 17-23.

Hamranani, S. S. T., Wisesa, P. K. C., & Permatasari, D. (2023). Nyeri Menstruasi Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja yang Mengalami Dismenorhoe. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 9–16. https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1859

Hansen, S. (2023). Etika Penelitian: Kajian Rektraksi Artikel Ilmiah Teknik Sipil. *Jurnal Teknik Sipil,* 30(1). https://doi.org/10.5614/jts.2023.30.1.15

Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal),* 2(1), 77–89. https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535

Ikhsan, M., Indriani, & Nurhayati, U. A. (2024). Physical Activity Of Pregnant Women And Its Barriers In Kulon Progo, Yogyakarta. *Journal Indonesian Anesthesiology Nursing*, 1(1), 1–13. https://doi.org/10.31101/jian.v1i1.3942

Maryani, S., Amalia, R., & Nurmalita Sari, M. H. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologis Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 15–20. https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6477

Mongi, T. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara. *J Kedokt Kom Tropik*, *10*(2), 441-448.

Permata, I., & Halim, S. (2023). *Pengaruh Kejadian Dismenore Primer dengan Kualitas Tidur pada Mahasisiwi.* Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Ebers Papyrus, 29(1). https://doi.org/10.24912/ep.v29i1.24809

Pratiwi, D., Widyastuti, D. E., & Pratiwi, E. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III. *Universitas Kusuma Husada Surakarta*.

Rusmita, E., & Silvya, 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. https://doi.org/10.58550/jka.v9i2.230

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. https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313

Sari, S. D., & Legiran. (2024). Desain Cross Sectional Bagi Penelitian Bidang Kebidanan. *Health Of Science*, 1(1), 18–25.

Septianda, M. F., Kurniawan, D., & Afnira, E. (2024). Smart people dan smart living: Membangun sumber daya manusia unggul dalam optimalisasi smart city di indonesia. *Jurnal Kebijakan Pembangunan*, *19*(2), 189-204.

Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.

Sulistiyowati, W., & Astuti, C. C. (2017). Buku ajar statistika dasar. *Umsida Press*, 1-236.

Susianti, O. (2024). Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 9, 18.

Syafwan, M. K. R., Miswarti, & Afnuhazi, R. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Kelas VI SDN 20 Indarung Padang. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 4(4657), 78–84.

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia. (2024). Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia 1945. Nasional, 105(3), 129–133. Diakses dari: http:/media.neliti.com/media/publications/9138-ID-perlindungan-hukum-terhadap- anak-dari-konten-berbahaya-dalam-media-cetak-dan-ele.pdf+&cd=3&hl=id&ct=clnk&gl=idNasional Indonesia

Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha*, Yuni Purwati, Sri Riyana

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Yusuf Hafidzudin Arya Nugraha. Email: yusuf.arya251@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.56922/quilt.v6i10.46