

PENGARUH TINGKAT KECEMASAN IBU HAMIL TRIMESTER III TERHADAP KUALITAS TIDUR

Nur Wasillah Ardilah¹, Widanarti Setyaningsih², Sari Narulita³
Program Studi Keperawatan, Universitas Binawan

Korespondensi : ¹nurwasillahardilah97@gmail.com, ²widanarti@binawan.ac.id, ³sari@binawan.ac.id

Abstrak

Kecemasan saat kehamilan dapat berdampak berbagai gangguan pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur. Penelitian ini bersifat deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasinya adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kandungannya di Puskesmas Kecamatan Makasar. Sampel responden diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumennya yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Spearman Rank*. Dari penelitian ini didapatkan hasil 38% responden mengalami kecemasan normal dan 66% kualitas tidur buruk. Kesimpulannya ialah adanya pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur dengan *p-value*= 0,001 dan nilai *r*= 0,464. Saran peneliti, keluarga memberikan dukungan bagi ibu hamil, dan pada penelitian selanjutnya disarankan meneliti tingkat cemas pada ibu primipara.

Kata kunci : tingkat kecemasan, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

EFFECT OF ANXIETY LEVELS ON THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN TO SLEEP QUALITY

Abstract

*Anxiety during pregnancy caused several impacts especially in third-trimester pregnant women.. the purpose of this research is to identify the impact of anxiety in third-trimester pregnant women toward sleep quality disorders. The type of study is descriptive correlation with cross-sectional approach. The population is third-trimester pregnant women who check their pregnancy at Puskesmas Makasar. Sample respondents were taken using purposive sampling technique. The instruments are the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS). Data analysis was performed univariate and bivariate using the Spearman Rank test. From this study it was found that 38% of respondents experienced normal anxiety and 66% of poor sleep quality. The conclusion is the influence of anxiety levels of third-trimester pregnant women on sleep quality with *p-value* = 0.001 and *r* = 0.464. Researchers suggest, families provide support for pregnant women, and in subsequent studies it is recommended to examine the level of anxiety in primiparous mothers.*

Keywords : *anxiety levels, quality of sleep, third trimester*

PENDAHULUAN

Pada kehamilan trimester ke III sejumlah ketakutan muncul, saat hamil wanita cenderung merasa cemas terhadap kehidupan bayi maupun kehidupannya sendiri. Perasaan takut dan cemas yang dialami ibu hamil, jika berlebihan, maka dapat menyebabkan stress (Jenny, 2013). Kecemasan ibu hamil terdiri dari 3 (tiga) komponen yaitu rasa takut melahirkan, takut melahirkan anak cacat fisik atau mental, dan perhatian tentang penampilan seseorang (Huizink, AC., *et al.* 2015). Selain kecemasan-kecemasan tersebut, ibu hamil juga akan mengalami gangguan tidur yang akan berpengaruh pada buruknya kualitas tidur ibu hamil akibat semakin meningkatnya keluhan serta kecemasan yang dirasakan. Berdasarkan hasil korelasi yang didapatkan dari penelitian Wardani (2018) yaitu 0,449, maka dapat diartikan jika tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, semakin rendah tingkat kecemasan yang di alami ibu hamil maka semakin baik kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, pada kehamilan trimester III akan banyak ditemukan ibu yang mengalami tingkat kecemasan kategori sedang hingga berat. Dalam penelitian Fazdria, dan Harahap, MS., (2016) didapatkan hasil sebanyak 12 orang (48%) dari 25 orang responden ternyata mengalami tingkat kecemasan sedang dan berat. Dalam penelitiannya tersebut juga ditemukan bahwa responden yang mengalami kecemasan sedang terjadi pada ibu multipara (63,2%), dan yang mengalami kecemasan berat paling banyak ialah ibu primipara (100%) dan grande multipara (100%). Hal ini diasumsikan oleh Fazdria, dan Harahap, MS (2016) bahwa umumnya ibu primigravida belum mempunyai pengalaman sebelumnya terutama menjelang persalinan.

Selain itu, keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III diantaranya posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hollenbach, *et al.* (2013), ibu hamil sering terbangun saat malam, insomnia, sering buang air kecil, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan. Penyebab kualitas tidur buruk adalah karena adanya peningkatan frekuensi buang air kecil, kesulitan untuk bernafas kepanasan atau gerah. Selain itu,

munculnya rasa cemas merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan kualitas tidur bagi ibu hamil. Menurut penelitian oleh *National Sleep Foundation* (2007) dalam Reichner, C.A. (2015) sebanyak 97,3% wanita hamil trimester III selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam.

Selain itu, dalam penelitian penelitian yang dilakukan Ungsianik, T., *et al.* (2017) ternyata menunjukkan peningkatan jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 93,6%. Menurut Janiwarty dan Pieter (2013) dikutip dalam Robin (2015), dampak buruk tidur bagi kesehatan adalah mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktifitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, gangguan artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang mudah meledak, stress, hipertensi, dan gangguan motorik.

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur yang berlokasi di Jalan Pusdiklat Depnaker No. 4, RT.8/RW.6, Makasar, kecamatan Makasar, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta, di ruang Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) karena jarak yang cukup dekat dengan peneliti serta memiliki jumlah kunjungan periksa ibu hamil yang cukup banyak, dimana ruangan ini merupakan tempat bagi para ibu hamil mulai dari trimester I hingga trimester III untuk memeriksakan kondisi kandungannya. Dari data yang dimiliki oleh KIA Puskesmas Kecamatan Makasar, diperoleh bahwa jumlah kunjungan ibu hamil yang datang untuk memeriksakan kandungannya dalam kurun waktu sebulan terakhir yaitu sebanyak ± 330 kali dengan jumlah total ibu hamil sebanyak ± 80 orang.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya pada 10 orang ibu hamil trimester III di Puskesmas Kecamatan Makasar, di dapatkan jika sebanyak 6 orang mengalami kualitas tidur yang buruk dan dinilai mengalami kecemasan. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur di wilayah Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur Tahun 2019.

BAHAN dan METODE

Desain dalam penelitian ini bersifat deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di ruang KIA Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur dalam waktu kurang lebih 2 minggu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *non-probabilty sampling* melalui teknik *purposive sampling* yaitu mengambil sampel dengan kriteria tertentu inklusi adalah ibu hamil yang sudah masuk pada usia kehamilan trimester ketiga, mengalami cemas baik ringan, sedang maupun berat, mengalami gangguan tidur, serta ibu hamil yang bersedia menjadi responden.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan ialah *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang dirancang oleh Busyee pada tahun 1989 untuk mengukur kualitas tidur, dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang dirancang oleh William WK Zung pada tahun 1971 untuk mengukur tingkat kecemasan pada seseorang.

HASIL

Berdasarkan data pada Tabel 1, maka dapat dilihat jika dari total 50 orang responden ternyata sebagian besar memiliki

tingkat kecemasan normal yaitu sebanyak 19 orang (38%), kemudian responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan-sedang sebanyak 14 orang (28%), dan tingkat kecemasan berat sebanyak 17 orang (34%). Selain tingkat kecemasan, dalam tabel tersebut juga menunjukkan presentase kualitas tidur yang dirasakan oleh ibu. Dalam tabel tersebut menunjukkan hasil jika mayoritas ibu hamil trimester III yang diteliti ternyata mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 33 orang (66%), dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 17 orang (33%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

KATEGORI		HASIL	
		Frekuensi	Presentase
KECEMASAN	Normal	19	38%
	Ringan-sedang	14	28%
	Berat	17	34%
	Ekstrim	0	0%
KUALITAS TIDUR	Baik	17	33%
	Buruk	33	66%
Jumlah		100	

Tabel 2. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur di Wilayah Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	<i>Correlation Coefficient (r)</i>	<i>p-value</i>	
	Baik		Buruk					
	f	%	f	%				
Normal	11	22%	8	16%	19	38%	0,464	0,001
Ringan-Sedang	5	10%	9	18%	14	28%		
Berat	1	2%	16	32%	17	34%		
Ekstrim	0	0%	0	0%	0	0%		
TOTAL	17	34%	33	66%	50	100%		

Berdasarkan hasil yang disajikan dalam Tabel 2, data tersebut menunjukkan diantara responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori berat mayoritas memiliki kualitas tidur buruk, sebanyak 16 orang (32%), sementara cemas dengan kategori ringan sampai sedang ternyata memiliki kualitas tidur buruk yaitu 9 orang (18%) dan pada responden normal ternyata masih ditemukan ibu yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 8 orang (16%).

Hasil dari uji statistik dalam tabel tersebut diperoleh *p-value* sebesar 0,001 (*p-value* 0,05) sehingga dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur. Selain *p-value*, hasil analisis ini juga diperkuat dengan nilai r atau besar nilai keeratan yang dianalisa menggunakan uji *Spearman Rank* yaitu sebesar 0,464 yang berarti terdapat kekuatan yang cukup antara pengaruh tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur.

Berdasarkan data yang ditunjukkan dalam Tabel 2, maka disimpulkan jika dari sejumlah responden yang memiliki tingkat kecemasan normal ternyata dapat ditemukan responden yang mengalami gangguan pada pola tidurnya sehingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil.

PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir yang berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respon seseorang terhadap terhadap stimuli internal maupun eksternal (Baradero, M., *at al.*, (2016) dalam Wardani, *et al.* (2018)). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik ataupun rangsangan lain (Guyton dan Hall, 2014). Sedangkan, kualitas tidur merupakan penilaian komponen tidur dari segi kualitatif dan kuantitatif. Komponen kuantitatif dari kualitas tidur adalah durasi tidur sedangkan komponen kualitatif adalah pengukuran subjektif dari kedalaman dan perasaan telah beristirahat penuh saat terbangun (Lemma, *et al.* 2012).

Berdasarkan dari hasil penelitian, didapatkan jika diantara responden yang memiliki tingkat kecemasan normal ternyata masih ditemukan ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Komalasari, *et al.* (2012) di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang tahun 2012 yang menunjukkan jika dari 54 orang responden didapatkan bahwa tingkat kecemasan terhadap ibu hamil berada dalam kategori normal, namun sebagian besarnya memiliki gangguan pada kualitas tidurnya. Menurut Komalasari, *et al.* (2012) dalam penelitiannya, mengatakan jika faktor-faktor yang menyebabkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang buruk adalah karena kecemasan semakin tinggi saat mendekati proses melahirkan dan hal itu yang dapat menyebabkan ibu untuk sulit memulai tidur dan terbangun di malam hari. Komalasari (2012) menemukan bahwa seluruh responden menyatakan sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur, salah satu faktor yang menyebabkan ibu

sulit memulai tidur adalah karena ibu merasa cemas.

Dalam penelitian ini ditemukan jika pada responden yang diteliti ternyata tingkat kecemasan yang dialami oleh responden sebagian besarnya berada dalam kategori normal. Hal ini dikarenakan mayoritas dari ibu hamil trimester III yang diteliti merupakan ibu hamil dengan status paritas multigravida, dimana ibu telah memiliki pengalaman dari kehamilan dan persalinan sebelumnya sehingga tingkat kecemasan yang dirasakannya lebih rendah dan cenderung dapat dikendalikan. Hasil ini pun selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinata, *et al.* pada tahun 2018. Dalam penelitiannya di dapatkan hasil jika sebesar 71,4% responden memiliki tingkat kecemasan normal, 16,1% kecemasan ringan, dan 12,5% dengan tingkat kecemasan sedang. Serta, didapatkan jika sebesar 69,6% responden dengan kecemasan normal merupakan ibu multigravida, dimana ibu dengan status paritas multigravida biasanya sudah memiliki pengalaman sebelumnya. Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Goetzl, (2013) dalam Rinata, *et al.* (2018), jika ibu hamil dengan paritas multigravida mayoritas sudah memiliki gambaran mengenai kehamilan dan proses persalinan dari kehamilan sebelumnya, sehingga saat hamil cenderung lebih mempersiapkan mental dan psikologi.

Selain itu, dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap responden terkait penyebab kecemasan yang di rasakannya, dapat diketahui jika penyebab kecemasan sebagian besar responden adalah cemas jika anak yang di lahirkannya tidak normal, takut jika proses kelahirannya tidak berjalan dengan lancar atau melalui proses *caesar*, maupun cemas akan biaya persalinan nantinya. Selain tingkat kecemasan, buruknya kualitas tidur pada ibu hamil juga ditemukan pada responden dalam penelitian ini. Beberapa faktor yang mempengaruhi buruknya kualitas tidur pada ibu hamil terutama trimester III, diantaranya adalah sering terbangun di malam hari. Menurut Komalasari, *et al.* (2012) sering terbangun di malam hari terjadi bukan hanya karena kecemasannya saja tetapi juga di pengaruhi oleh faktor-faktor lain diantaranya sering buang air kecil, terbangun karena ibu merasa gerah, kedinginan, maupun batuk.

Sulit tidur (insomnia) sering terjadi pada ibu hamil trimester III, gejala-gejala insomnia pada ibu hamil ditandai dengan sulitnya tidur, tidak dapat memejamkan mata, dan selalu terbangun pada dini hari. Salah satu faktor penyebabnya adalah stress, kecemasan, perubahan fisik, bobot ibu yang semakin bertambah, sehingga menyebabkan punggung terasa lebih pegal, banyak berkemih, depresi, dan lingkungan sekitar yang ramai. Menurut Hamilton, *et al.* (2009) sering berkemih disebabkan karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat pembesaran uterus dan bagian presentasi terbawah janin akan semakin menekan kandung kemih sehingga kandung kemih menjadi lebih cepat untuk penuh.

Teori tersebut sesuai dengan keadaan yang ditemukan pada responden yang diteliti, saat diwawancarai oleh peneliti tentang hal apa yang menyebabkan ibu sering terbangun di malam hari. Mayoritas responden mengatakan jika mereka sulit untuk menahan rasa ingin berkemih terutama saat malam hari. Hal inilah yang membuat responden sering ke kamar mandi dan menjadi salah satu penyebab terganggunya pola tidur, sehingga mengakibatkan buruknya kualitas tidur yang dialami oleh ibu hamil. Selain sering berkemih, responden juga mengatakan jika posisi tidur yang tidak nyaman akibat semakin membesarnya perut ibu, membuatnya kesulitan untuk menentukan posisi yang nyaman saat tidur. Hal ini justru semakin meningkatkan gangguan pada aktivitas ibu di siang hari, serta kualitas tidur ibu hamil karena rasa tidak nyaman yang dirasakannya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Robin (2015), dan Wardani *et al.* (2018). Dalam penelitian Robin yang dilakukan di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur Tahun 2015 di dapatkan hasil jika dari 35 orang respondennya ternyata sebanyak 83,3% mengalami gangguan kecemasan sedang sampai berat dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil ini juga sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani, *et al.* tahun 2018 di Poliklinik Kandungan RSUD Idaman Banjarbaru tahun 2018, bahwa sebanyak 36,7% diantaranya juga mengalami kecemasan tingkat sedang dengan kualitas tidur buruk.

Dalam meningkatkan kualitas tidur dan meringankan tingkat kecemasan yang dialami oleh ibu hamil khususnya trimester III, petugas kesehatan yang bertindak sebagai edukator disarankan untuk mengedukasi ibu maupun keluarga untuk melakukan aktifitas –aktifitas yang dapat memberikan efek positif bagi ibu dan janin. Beberapa aktifitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu ialah senam hamil dan pijat hamil. Senam hamil dapat mengurangi keluhan-keluhan ibu yang menyebabkan penurunan durasi waktu dan kualitas tidur. Selain senam hamil, pijat hamil juga dapat dilakukan oleh ibu untuk menurunkan hormon kortisol yang dapat mengurangi stress, dan norepinephrin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil dan mengurangi tingkat bayi lahir prematur.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan di uraikan dalam pembahasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan yang berada dalam kategori normal sebanyak 19 orang (38%), dan terdapat sebanyak 33 orang (66%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil ini juga di dukung dengan *p-value*= 0,001 dan nilai *r*= 0,464, yang berarti menunjukkan jika adanya pengaruh yang cukup kuat antara tingkat kecemasan ibu hamil trimester III terhadap kualitas tidur, dengan tingkat kekuatan atau korelasi yang cukup, sehingga hipotesis 1 (H_1) di terima.

Selain itu, dapat pula ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh responden pada penelitian terdahulu dapat berbeda dengan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur tahun 2019. Dalam penelitian ini, didapatkan hasil jika sebagian besar responden yang diteliti ternyata memiliki tingkat kecemasan yang normal dengan kualitas tidur buruk.

Saran

Dari hasil temuan tersebut terdapat kekurangan atau yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu dilihat dari status

paritas ibu hamil, peneliti tidak menspesifikasikan primigravida ke dalam penelitian. Maka, alangkah baiknya jika dalam penelitian selanjutnya lebih menspesifikasikan kepada status paritas ibu hamil terutama primigravida. Selain itu, faktor-faktor maupun sumber kecemasan pada ibu diharapkan dapat diteliti lebih lanjut lagi, terkait hubungannya terhadap kualitas tidur ibu.

Serta, bagi keluarga terutama suami, disarankan untuk memberikan dukungan penuh bagi ibu hamil dan membantu ibu dalam melakukan aktifitas yang dapat memberikan efek positif bagi ibu maupun janin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu baik dalam memberikan dukungan maupun kontribusi terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Busyee, D.J., Reynolds,C.F., Monk,T.H., Berman.S.R.,& Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Research and Practice. *Psychiatry research* (2): 193-213.
- Fazdria, dan Harahap, MS. (2016). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan di Desa Tualang Teungoh Kecamatan Langsa Kota Kabupaten Kota Langsa Tahun 2014. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* 16(1): 10&12.
- Guyton, AC., dan Hall, JE. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran.Edisi 12. Jakarta: EGC.
- Hamilton, C., dan Morgan, G. (2009). *Obstetric & Ginekologi*. Jakarta: EGC.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., dan Stuber, K. (2013). Non Pharmacological Intervention for Sleep Quality and Insomnia During Pregnancy. (13.12).
- Huizink, AC., Delforterie, MJ., Scheinin, NM., Tolvanen, M., Karlsson, L., & Karlsson, H. (2015). Adaption of pregnancy anxiety questionnaire-revised for all pregnant women regardless of parity: PRAQ-R2.
- Jenny, JS. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Komalasari, D., Maryati, I., dan Koeryaman, MT. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Jurnal Universitas Padjajaran* 1(1).
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, MA.(2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study.
- Reichner, CA. (2015). Insomnia And Sleep Deficiency In Pregnancy. *Obstetric Medicine* 8 (4).
- Rinata, E., dan Andayani, A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Medisains: Jurnal Ilmu-ilmu Kesehatan* 16 (1): 16-18.
- Robin, G. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III di Puskesmas Sidorejo Lampung Timur Tahun 2015. *Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Malahayati*.
- Ungsianik, T., dan Rahmawati, D. (2017). Anxiety, Depression, and Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women. *UI Proceedings HealthMed* vol 1: 2.
- Wahyuni, S. (2017). *Dukungan Suami, Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Tesis. Universitas Muhamadiyah Surakarta. Surakarta.
- Wardani, HW., Agustina, R., dan Astika, E. (2018). Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Dunia Keperawatan* vol 6 (1): 1-2, 5-7.
- William W.K. Zung. (1971). A Rating Instrument For Anxiety Disorders. *Psychosomatics*.