

## Hubungan kualitas tidur dan kecemasan terhadap baby brain pada wanita hamil trimester ketiga = Correlation of sleep quality and anxiety with baby brain in third trimester pregnant women

Conny Marthafanny, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20474450&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kehamilan melibatkan peningkatan hormon dan adaptasi biologis. Hal ini menyebabkan penurunan daya ingat yang disebut baby brain. Kehamilan merupakan saat yang rentan dalam peningkatan kecemasan dan kualitas tidur yang buruk. Kecemasan dan kualitas tidur buruk yang terus menerus terjadi dapat berdampak pada penurunan daya ingat. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan terhadap baby brain pada wanita hamil trimester ketiga.

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional dengan metode consecutive sampling. Jumlah sampel penelitian 110 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index, Zung Self-Rating Anxiety Scale dan Everyday Memory Questionnaire. Sebagian besar wanita hamil trimester ketiga memiliki tingkat kecemasan ringan 80,9 dan kualitas tidur yang buruk 67,3.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan baby brain  $p=0,003$  serta kecemasan dengan baby brain  $p=0,000$ . Penelitian ini merekomendasikan pentingnya memperhatikan aspek fisik dan psikologis ibu hamil, mengembangkan intervensi yang berkontribusi positif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur, mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi baby brain selama kehamilan.

.....

Pregnancy involves increased hormones and biological adaptation. It lowers memory, referred to as baby brain. Pregnancy is a vulnerable period in terms of increased anxiety and poor sleep quality. Continuous anxiety and poor sleep quality may lower memory. The purpose of this study was to examine the relations between sleep quality and anxiety with baby brain in third trimester pregnant women.

This study used cross sectional design with consecutive sampling method. Total research sample was 110 respondents. The instruments were the Pittsburgh Sleep Quality Index, Zung Self Rating Anxiety Scale and Everyday Memory Questionnaire. Most pregnant women in the third trimester had mild anxiety 80,9 and poor sleep quality 67,3.

The research result showed relations between sleep quality and baby brain  $p 0,003$  and anxiety and baby brain  $p 0,000$ . This study recommended the importance of paying attention to the physical and psychological aspects of pregnant women, developing intervention which contributes positively in reducing anxiety and improving sleep quality, identifying other factors influencing baby brain during pregnancy.