

# **PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMASBULUKERTO, WONOGIRI**

Astrid Firasari Dewi<sup>(1)</sup>, Ajeng Maharani P., SST., M.Keb.<sup>(2)</sup>, Wahyu Dwi A., SST., Bdn., MPH.<sup>(3)</sup>

<sup>(1)</sup>**Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Kusuma Husada Surakarta**

<sup>(2),(3)</sup>**Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Kusuma Husada Surakarta**

## **Abstrak**

Kehamilan didefinisikan sebagai masa dimana terjadi perubahan yang dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Perubahan yang dramatis ini menyebabkan beberapa keluhan pada kehamilan, khususnya kehamilan trimester III salah satu keluhan pada ibu hamil yang sering terjadi adalah gangguan tidur.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Trimester III di Puskesmas Bulukerto, Wonogiri.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *Quasi Eksperimental*. Desain penelitian ini menggunakan *one group pre-posttest design*. Populasinya adalah seluruh ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bulukerto Wonogiri. Jumlah sampel 42 responden dengan analisa data *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi  $p < 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia responden adalah 20-35 tahun, paritas responden adalah multipara, dan riwayat kehamilan adalah tanpa riwayat. Berdasarkan uji statistik diperoleh hasil nilai rata-rata sebelum senam adalah 11,74 dan nilai rata-rata setelah senam hamil adalah 1,60 dengan  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ , artinya terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Bulukerto Wonogiri.

**Kata kunci : senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil Trimester III**

**Daftar Pustaka: 29 (2015-2021)**

## ***THE EFFECT OF PROVIDING PREGNANCY EXERCISE ON SLEEP QUALITY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE PUSKESMAS BULUKERTO, WONOGIRI***

*Pregnancy is defined as a period when there are dramatic changes in women's physiology, psychology, and adaptation. This dramatic change causes several complaints in pregnancy, especially in the third trimester of pregnancy. One of the complaints in pregnant women that often occurs is sleep disturbances.*

*The aim of this study was to determine the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women in the third trimester at the Bulukerto Health Center, Wonogiri.*

*The type of research used in this study was a quasi-experimental research. The design of this study used a one-group pre-posttest design. The population is all pregnant women who are in the work area of the Bulukerto Wonogiri Health Center. The number of samples is 42 respondents with Wilcoxon Sign Rank Test data analysis with a significance level of  $p < 0.05$ .*

*The results showed that the average age of the respondents was 20-35 years, the parity of the respondents was multipara, and there was no history of pregnancy. Based on statistical tests, the average value before exercise was 11.74 and the average value after pregnancy exercise was 1.60 with a p-value of  $0.000 < 0.05$ , meaning that there was an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women in Bulukerto Health Center, Wonogiri*

**Keywords:** *pregnancy exercise, sleep quality, third trimester pregnant women*

**Bibliography:** 29 (2015-2021)

### **Pendahuluan**

Kehamilan merupakan suatu peristiwa alamiah dan fisiologis dalam proses kehidupan seorang wanita. Kehamilan bukanlah suatu penyakit atau kelainan. Dimana kehamilan adalah suatu peristiwa yang diawali dengan konsepsi yaitu proses bertemu dan membuahi (fertilisasi) sel ovum oleh sel sperma yang akan terjadi setelah seorang wanita berovulasi yaitu pelepasan ovum dari indung telur yang terjadi sekitar 10–16 hari. Setelah menstruasi, setiap ibu hamil melewati tahapan masalah dalam kehamilannya. Oleh karena itu kesehatan fisik harus dipersiapkan secara memadai. Kehamilan didefinisikan sebagai masa dimana terjadi perubahan yang dramatis baik fisiologis, psikologis, maupun adaptasi pada wanita. Perubahan yang dramatis ini menyebabkan beberapa keluhan pada kehamilan (Ahmad, 2020).

Berbagai keluhan pada kehamilan khususnya kehamilan trimester III antara lain sesak napas, nyeri punggung bawah,ambeien, gangguan tidur, nyeri pada daerah panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, dan kontraksi cemas. Salah satu keluhan pada ibu hamil yang sering terjadi adalah gangguan tidur padahal kehamilannya normal (Sari and Yulviana 2021).

Gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil adalah penurunan durasi tidur (Azward et al. 2021). Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur, dan hanya 1,9% wanita yang tidak bangun di malam hari selama trimester ketiga kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat menurunkan persentase gelombang tidur lambat dan tidur REM (Rapid Eye Movement) yang meningkat pada stadium satu. Gangguan tidur pada ibu hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua, dan trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga (Azward et al. 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 78-80% ibu hamil mengalami gangguan tidur, antara lain gangguan tidur nyenyak, penurunan total waktu tidur, kualitas tidur subjektif yang buruk, sering terbangun di malam hari, dan penurunan efikasi tidur. Gangguan tidur selama kehamilan dimulai selama trimester pertama dan menjadi lazim selama trimester ketiga. Faktor terkait termasuk perubahan fisiologis dan psikososial dan gaya hidup yang tidak sehat. Intervensi non-farmakologis memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur pada 70% hingga 80% pasien dengan insomnia, termasuk terapi musik, latihan aerobik, pijat, dan relaksasi otot progresif (Hung and Chiang 2017). Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa latihan yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga ( $p\text{-value } 0.001 < 0.05$ ) (Azward et al. 2021). Aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Nurfazriah and Fitriani 2021).

Senam hamil merupakan salah satu alternatif yang dapat memutus siklus kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil saat tidur atau untuk mengurangi keluhan ibu hamil yang berakibat pada penurunan durasi tidur ibu hamil (Gupta and Rawat 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Bulukerto, Wonogiri pada 17 Juli 2022 diketahui bahwa jumlah ibu hamil pada tahun 2021 sebanyak 364 pasien, sedangkan saat ini jumlah ibu hamil TM I, TM II, dan TM III berturut-turut sebanyak 154 pasien, 154 pasien, dan 170 pasien. Setelah melakukan wawancara dari 10 ibu hamil di Puskesmas Bulukerto terdapat 7 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk dan 3 diantaranya tidak mengalami gangguan kualitas tidur.

Berdasar atas latar belakang tersebut maka tema sentral penelitian ini adalah sebagai berikut; Kehamilan merupakan suatu peristiwa alamiah dan fisiologis dalam proses kehidupan seorang wanita. Berbagai keluhan ibu hamil terutama pada kehamilan trimester III antara lain sesak napas, nyeri punggung bawah,ambeien, gangguan tidur, nyeri pada daerah panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, dan rasa tidak nyaman akibat tiba-tiba. dan kontraksi cemas. Gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil adalah penurunan durasi tidur. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Gangguan tidur mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Senam hamil merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan ibu hamil yang berakibat pada penurunan durasi tidur ibu hamil.

## Metodelogi

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan desain *one pre-posttest design without control*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari kuesioner yang diisi oleh responden. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 42 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur ibu. Metode analisa data yang digunakan yaitu *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan program SPSS.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Penelitian dilaksanakan pada bulan November sampai Desember 2022 di Puskesmas Bulukerto Kabupaten Wonogiri pada 42 ibu hamil trimester III diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Usia Ibu Hamil

No.	Usia (Tahun)	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	<20	1	2,4
2	20-35	31	73,8
3	>35	10	23,8
Total		42	100

Tabel 4.1 menunjukkan usia ibu dan dapat disimpulkan bahwa rata-rata usia ibu adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 31 (73,8%) responden dan paling rendah adalah ibu dengan usia <20 tahun yaitu 1 (2,4%) responden.

Tabel 4.2 Paritas Ibu Hamil

No.	Paritas	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	Primipara	12	28,6
2	Multipara	30	71,4
Total		42	100

Tabel 4.2 menunjukkan paritas ibu dan dapat disimpulkan bahwa paritas ibu hamil paling banyak adalah multipara yaitu 30 (71,4%) responden.

Tabel 4.3 Riwayat Kehamilan Ibu Hamil

No.	Riwayat Kehamilan	Jumlah Responden	Presentase (%)
1	Dengan Riwayat	4	9,5
2	Tanpa Riwayat	38	90,5
Total		42	100

Tabel 4.3 menunjukkan riwayat kehamilan ibu (abortus, prematur, dll) dan dapat disimpulkan bahwa rata-rata riwayat kehamilan adalah tanpa riwayat yaitu sebanyak 38 (90,5%) responden.

Tabel 4.4 Nilai Rata-Rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Senam Hamil

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	Mean $\pm$ SD	Min-Max	Mean $\pm$ SD	Min-Max
Kualitas Tidur	11,74 $\pm$ 1,578	8-15	1,60 $\pm$ 0,939	0-4

Tabel 4.4 menunjukkan nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil, diketahui bahwa sebelum dilakukan senam hamil nilai Mean  $\pm$  SD sebesar 11,74  $\pm$  1,578 dengan skor kualitas tidur paling rendah 8 dan paling tinggi 15. Setelah diberikan senam hamil nilai Mean  $\pm$  SD turun menjadi 1,60  $\pm$  0,939 dengan skor kualitas tidur paling rendah 0 dan paling tinggi 4.

Tabel 4.5 perbedaan nilai rata-rata kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Senam Hamil

Variabel	Sebelum	Sesudah	MR	<i>p-value</i>
	Mean $\pm$ SD	Mean $\pm$ SD		
Kualitas Tidur	11,74 $\pm$ 1,578	1,60 $\pm$ 0,939	21,50	0,000

Tabel 4.5 menunjukkan perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) sebelum dilakukan senam hamil adalah 11,74 dan setelah dilakukan senam hamil mengalami penurunan nilai rata-rata (mean) sebesar 1,60. Berdasarkan hasil analisis statistik setelah diberikan senam hamil rata-rata penilaian kualitas tidur mengalami penurunan MR (*Mean Rank*) sebesar 21,50 dan tidak ada kesamaan nilai *pretest* maupun *posttest* pada penilaian kualitas tidur ibu hamil. Analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh nilai  $p=0,000 < \alpha (0,05)$  artinya terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, paritas, dan riwayat kehamilan. Berdasarkan tabel 4.1 tentang usia ibu hamil diperoleh hasil bahwa rata-rata usia ibu adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 31 (73,8%) responden. Usia tersebut termasuk dalam kategori usia produktif dan organ-organ telah berfungsi dengan baik dan siap untuk hamil maupun melahirkan (Varney, 2014). Pada masa ini secara kepribadian seorang wanita sudah siap secara kognitif, perkembangan intelegensia dan pola pikirnya sudah matang (Wahyuni, 2015).

Perempuan dibawah usia 20 tahun 2 hingga 5 kali lebih tinggi berisiko untuk mengalami kematian maternal dibandingkan dengan perempuan usia 20 hingga 29 tahun. Sementara kehamilan dengan usia ibu diatas 35 tahun menimbulkan kecemasan bagi ibu tentang kehamilan dan persalinannya serta organ reproduksi yang sudah terlalu tua

(Prawirohardjo, 2012). Usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Menurut Madrid et al. (2017) menyatakan bahwa usia memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Selain itu, usia juga akan memengaruhi kebutuhan tidur seseorang (Indarwati, 2012). Pada wanita usia muda yaitu usia 22-50 tahun sering didapatkan keluhan sering terbangun di malam hari serta kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rustakiyanti dan Masdad (2019) dimana dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa dari 44 responden rata-rata usia ibu hamil adalah <35 tahun sebanyak 36 (81,8%) responden. Menurut asumsi peneliti, rentang usia 20-35 tahun merupakan usia ideal yang memiliki risiko paling rendah terjadinya komplikasi dan pada usia ini seseorang akan lebih mudah menerima informasi. Sehingga kemampuan ibu dalam berfikir juga akan lebih rasional.

Berdasarkan tabel 4.2 tentang paritas ibu dan dapat disimpulkan bahwa paritas ibu hamil paling banyak adalah multipara yaitu 30 (71,4%). Paritas yang tinggi pada ibu hamil memungkinkannya terjadinya lebih banyak penyulit kehamilan dan persalinan. Paritas tinggi juga dapat menyebabkan terganggunya transport O<sub>2</sub> dari ibu ke janin (Manuba, 2010). Sulit tidur merupakan hal yang sering terjadi pada ibu primigravida dan menjelang kelahiran (Janiwanty dan Pieter, 2013). Kehamilan primigravida dapat menimbulkan perubahan kondisi baik fisik maupun psikologis (Walyani, 2015). Masa transisi ini dapat menimbulkan perubahan besar baik biologi maupun psikologi yang dapat meningkatkan kecemasan dan depresi (Fatimah, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alita (2020) dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa rata-rata paritas ibu adalah multipara yaitu 29 (65,9%). Paritas pertama mempunyai risiko lebih besar karena belum adanya pengalaman yang dimiliki seputar kehamilan dibandingkan wanita dengan paritas tinggi. Ibu multipara memiliki tingkat kematian maternal yang paling rendah (WHO, 2021)

Menurut asumsi peneliti, semakin tinggi paritas seseorang, maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki untuk menghadapi perubahan pada dirinya seperti ibu multigravida sehingga lebih sering mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan tabel 4.3 tentang riwayat kehamilan ibu (abortus, prematur, dll) dan dapat disimpulkan bahwa rata-rata riwayat kehamilan adalah tanpa riwayat yaitu sebanyak 38 (90,5%) responden. Adanya riwayat kehamilan tertentu menimbulkan kecemasan bagi ibu hamil. Gangguan tidur pada ibu hamil sering terjadi karena masalah psikis, seperti rasa kekhawatiran atau kecemasan (Janiwanty dan Pieter, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pusparini, et al. (2019) dalam penelitiannya diperoleh hasil bahwa dari 31 responden terdapat 21 (67,7%) responden tidak memiliki riwayat kehamilan yang buruk. Riwayat kehamilan yang buruk seperti keguguran berulang, kelahiran prematur, preeklampsia, kelainan kongenital, dan penyakit

pemberat saat kehamilan memungkinkan seseorang menjadi lebih waspada, cemas dan khawatir akan kehamilannya (Wibisono dan Dewi, 2018). Penyebab ini merasa cemas, takut, dan khawatir timbul akibat bahaya yang mengancam dirinya dan bersumber di dalam pikiran. Perasaan negatif ini sering kali mengganggu kualitas tidur. Ibu yang pikirannya dipenuhi dengan masalah pribadi dan perasaan takut akan kehamilannya, maka merasa sulit untuk rileks saat akan memulai tidur.

Menurut asumsi peneliti, Ibu dengan riwayat kehamilan yang buruk akan mempengaruhi kehamilannya yang sekarang. Hal ini disebabkan karena terjadi rasa cemas dan khawatir akan riwayat kehamilan buruk terulang kembali di kehamilannya sekarang. Perasaan cemas mengakibatkan ibu mengalami stress sehingga kualitas tidur ibu menjadi terganggu.

## 2. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 4.5 tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil diperoleh nilai  $p= 0,000 < \alpha (0,05)$  artinya terdapat pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Senam hamil merupakan olah raga ringan yang bisa dilakukan oleh ibu hamil. Manfaat senam hamil dilakukan agar ibu hamil dapat menguasai teknik pernapasan, melatih otot-otot dinding perut, mempersiapkan ibu dalam menghadapi proses persalinan, berlatih untuk melakukan sikap tubuh yang baik selama hamil, berlatih melakukan relaksasi yang sempurna, memperbaiki sirkulasi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Yuliani, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardalena dan Susanti (2022) dengan judul “pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III” dan diperoleh hasil rata-rata sebelum dilakukan intervensi senam hamil rata-rata kualitas tidur responden yaitu 12,39 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 5,44 dan p-value 0,000 yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Menurut Musdalifah (2017) senam hamil diawali dengan gerakan pemanasan dalam latihan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah dan mengurangi adanya cedera atau luka. Menurut Herdiani (2019) ibu hamil yang melakukan senam hamil dengan gerakan dan latihan yang sesuai dengan apa yang diajarkan, maka kualitas tidur yang semula buruk menjadi lebih baik.

Gerakan senam hamil dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Salah satu gerakan senam hamil adalah gerakan relaksasi. Secara fisiologis latihan relaksasi pada senam hamil akan menimbulkan relaks yang melibatkan saraf parasimpatis dalam sistem saraf pusat. Dimana salah satu fungsi saraf parasimpatis ini adalah menekan hormon adrenaline dan epinefrin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon noradrenaline atau norepinefrine (hormon rileks), sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi relaks (Wulandari, 2017).

Penelitian yang dilakukan Alita (2020) diperoleh hasil bahwa rata-rata durasi tidur sebelum dilakukan senam hamil adalah 4,3 dan setelah dilakukan senam menjadi 5,7 dengan nilai  $p=0,004 < \alpha=0,05$ , artinya ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. Peneliti lain yang dilakukan oleh Dewi dan Nur (2018) diperoleh hasil bahwa penurunan skor nilai untuk penilaian kualitas tidur dimana dalam kuesioner PSQI apabila skor semakin rendah maka kualitas tidur semakin baik.

Selama hamil, tubuh ibu merasakan ketidaknyamanan fisik yang sering kali mengganggu istirahat ibu. Secara psikologis pada trimester ketiga ini biasanya ibu mengalami rasa takut dan cemas menghadapi persalinan. (Astuti, 2017). Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang itu dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Sinta, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah pola tidur pada ibu hamil salah satunya adalah dengan melakukan latihan gerak tubuh, relaksasi, dan mengatur pola nafas ibu yang di sebabkan pembesaran uterus yang mendesak dinding diafragma. Latihan gerak bisa dilakukan dengan menggunakan metoda senam hamil. Senam Hamil dapat bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot dan jaringan tubuh, serta memperlancar peredaran darah, adapun tujuan senam hamil untuk pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruhan tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil (Faletehan 2018).

Menurut asumsi peneliti, peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil terjadi karena adanya relaksasi, kurangnya tekanan di tubuh dan pikiran serta mental yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu serta rasa percaya diri menjelang proses persalinan.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

1. Karakteristik usia ibu adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 31 (73,8%) responden, paritas ibu adalah multipara yaitu 30 (71,4%) responden, dan riwayat kehamilan ibu adalah tanpa riwayat yaitu sebanyak 38 (90,5%) responden.
2. Nilai rata-rata kualitas tidur ibu sebelum senam hamil adalah Mean  $\pm$  SD sebesar  $11,74 \pm 1,578$ .
3. Nilai rata-rata kualitas tidur ibu sesudah senam hamil adalah Mean  $\pm$  SD turun menjadi  $1,60 \pm 0,939$ .
4. Ada pengaruh pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Bulukerto, Wonogiri dengan nilai  $P=0,000 < 0,05$ .



## Saran

1. Bagi institusi pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan atau materi pembelajaran agar dapat memahami pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil
2. Bagi Petugas kesehatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan acuan untuk mencegah ketidaknyamanan ibu hamil trimester III yang berakibat pada timbulnya gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.
3. Bagi peneliti selanjutnya  
Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan penelitian terkait pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil
4. Bagi responden  
Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kepercayaan diri ibu tentang pentingnya senam hamil agar meningkatkan kualitas tidur ibu selama trimester III.

## Daftar Pustaka

- Ahmad Dahro. 2020. *Psikologi Kebidanan, Analisis Perilaku Wanita Untuk Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alim, Ikbal Zendi, Sylvia Detri Elvira, Nurmiati Amir, and Noorhana. 2015. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia." *Universitas Indonesia*.
- Asmawati, Burhan. 2017. 1 *Saminem Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aswitami, Ni Gusti Ayu Pramita, Fitria, Apri Sulistianingsih, and Ni Putu Mirah Yunita Udayani. 2021. "Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020." *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* 31(4): 347–56.
- Azward, Hajratul et al. 2021. "Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality in the Third Trimester of Pregnant Women." *Elsevier* 35(52): 258–62. Cunningham FG. 2012. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Dahlan, Sopiudin. 2009. *Besar Sampel Dan Cara Pengambilan Sampel Dalam Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- Daifa, Destin, Marlynda Happy Nurmalita Sari, Rasumawati, and Saepullah. 2019. "Efektivitas Latihan Senam Hamil Terhadap Proses Persalinan Di Puskesmas Pancoran Mas Depok." *Jurnal Ilmiah Bidan* IV(3): 1–8.

- Deti Hartati. 2020. "Hubungan Senam Hamil Dengan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Poli Klinik Kebidanan Puskesmas Tiban Baru Tahun 2020." *Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Awal Bros Batam*.
- Fauziah, S., & Sutejo. 2017. *Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Gupta, Ravi, and Vikram Singh Rawat. 2020. 172 *Neurology and Pregnancy Sleep and Sleep Disorders in Pregnancy*. 1st ed. Elsevier B.V.
- Hung, Hsuan-Man, and Hsiao-Ching Chiang. 2017. "Non-Pharmacological Interventions for Pregnancy-Related Sleep Disturbances." *Pubmed* 64(1):112–19.
- Jahn, Warren T. 2011. "The 4 Basic Ethical Principles That Apply to Forensic Activities Are Respect for Autonomy, Beneficence, Nonmaleficence, and Justice." *Journal of Chiropractic Medicine* 10(3): 225–26.
- Lail, Nurul Husnul. 2019. *Asuhan Kebidanan Komprehensif Modul Asuhan Kebidanan Komprehensif*.
- Mandriwati, Ayu Gusti. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, and Ida Bagus. 2018. *Ilmu Kebidanan Penyakit Dan Kandungan Dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marwiyah, Nila, and Fitria Sufi. 2018. "Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu." *Faletahan Health Journal* 5(3): 123–28.
- Mochtar, R. 2015. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi Obstetri Patologi*. Jakarta: EGC.
- Nurfazriah, Indah, and Ayu Fitriani. 2021. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III." *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*: 1531–35.
- Nurhudhariani, Rose, Siti Nur, Umariyah Febriyanti, Vita Triani, Adi Putri, Prodi Kebidanan, Stikes Karya, and Husada (. Penulis. 2015. "Pengaruh Pelatihan Senam Hamil Terhadap Peningkatan Ketrampilan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang." *The 2nd University Research Coloquium 2015*.
- Özkana, Semiha Aydın, and Gülay Rathfisc. 2018. "Practice The e Ff Ect of Relaxation Exercises on Sleep Quality in Pregnant Women in the Third Trimester : A Randomized Controlled Trial." *Complementary Therapies in Clinical Practice* 32(May): 79–84.
- Rahayu, Dewi Taurisiawati, and Nur Hardianti Hastuti. 2019. "Pengaruh Keteraturan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gedangsewu Pare Kediri." *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Kediri* 1(1).
- S. Ayu. 2012. 33 *Acta Materialia Kursus Kilat Senam Hamil Untuk Menjaga Kehamilan Sehat & Persalinan Normal*. Yogyakarta: Araska.

- Sari, Intan Widya, and Rina Yulviana. 2021. "The Effectiveness of Pregnancy Exercises on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at the PratamaArabih Clinic Pekanbaru." *Journal of Midwifery and Nursing* 3(2).
- Sedov, Ivan D, Emily E Cameron, Sheri Madigan, and Lianne M Tomfohr-madsen. 2017. "Sleep Quality during Pregnancy: A Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews*.
- Shriver, Eunice Kennedy. 2022. "About Pregnancy." *National Institutes of Health US Department of Health and Human Services*: 24.
- Silvestri, Rosalia, and Irene Aricò. 2020. "Sleep Disorders in Pregnancy." *Sleep Science* 12(3): 232–39
- Singh, Jay P., and Tatiana Hylton. 2015. "Autonomy/Respect for Persons." *The Encyclopedia of Clinical Psychology* (January 2015): 1–3.
- Wijayanti, and Murviana Anisa Putri. 2017. "Hubungan Pemanfaatan Buku KIA Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan." *PROFESI* 14: 58–65.
- Wirda, and Ernawati. 2020. "Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Di Desa Pa 'Rapunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara." 5: 68–74.