

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA DI UPTD PUSKESMAS NUALAIN BELU NTT

Lidia Karmel Asa

Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2024

Email : lidyaasa123@gmail.com

Abstrak

Ketidaknyamanan pada kehamilan trimester ketiga menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT mengalami gangguan kualitas tidur, seperti terbangun di tengah malam karena ingin buang air kecil, rasa pegal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di UPTD Puskesmas Nualain, Belu, NTT.

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasi Experiment, menggunakan desain One Group Pretest and Posttest. Sampel penelitian terdiri dari 22 ibu hamil trimester ketiga yang melakukan kunjungan ANC di Puskesmas Nualain Belu NTT. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT mayoritas adalah berusia 20-35 tahun, multipara, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. (2) Sebelum mengikuti senam hamil, mayoritas ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain, Belu, NTT mengalami kualitas tidur yang buruk (54,5%). (3) Setelah pelaksanaan senam hamil, kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain, Belu, NTT mengalami perubahan. mayoritas memiliki kualitas tidur baik (86,4%). (4) Senam hamil memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT (Asymp. Sig. 2 tailed value 0,003 < 0,05)

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

Kata kunci : senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil

The Effect of Pregnancy Exercise on the Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women at the UPTD Nualain Belu Health Center, NTT

Lidia Karmel Asa

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY
2024**

Abstract

Discomfort in third trimester of pregnancy causes sleep disorders which cause physiological and psychological balance disorders. The problems faced by third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center, NTT are sleep quality disorders, such as waking up in the middle of the night because they want to urinate, feeling stiff. The study aimed to examine the impact of pregnancy exercise on the sleep quality of third-trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center, NTT.

This quantitative research utilized a Quasi-Experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 22 pregnant women in their third trimester

who visited ANC at the Nualain Belu Health Center, NTT. The research instrument used questionnaire. Data analysis technique used univariate and bivariate analysis. Bivariate analysis used Wilcoxon Signed Rank Test.

The research results showed that 1) The characteristics of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center were mostly aged 20-35 years, multiparous, high school educated, and working as housewives. 2) The sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center before pregnancy exercise was carried out, the majority had poor sleep quality (54.5%). 3) The sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center after pregnancy exercise was carried out, the majority had good sleep quality (86.4%). 4) There was significant effect of pregnancy exercise on sleep quality of third trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center (Asymp. Sig. two-tailed value 0.003, which is less than 0.05)

The study concluded that pregnancy exercise has a significant impact on the sleep quality of third-trimester pregnant women at Nualain Belu Health Center.

Keywords: pregnancy exercise, sleep quality, pregnant women

PENDAHULUAN

Prevalensi global gejala insomnia selama kehamilan adalah 43,9 persen. Faktor regional dan depresi muncul sebagai faktor utama yang memengaruhi insomnia, dengan Eropa (53,6 persen) melampaui Amerika Utara (41,0 persen), diikuti oleh Amerika Selatan (50,6 persen) dan Asia (40,7 persen). Tingkat depresi yang tinggi (56,2 persen) berkorelasi dengan peningkatan prevalensi insomnia dibandingkan dengan tingkat depresi yang rendah (39,8 persen) (Yang, et al, 2024). Sementara itu, Di Indonesia, sebanyak 93,6 persen ibu hamil mengalami kualitas tidur yang buruk saat memasuki trimester ketiga. Di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT), angka ini mencapai 64,2 persen, sementara di Kabupaten Belu, sebanyak 20,5 persen ibu hamil mengalami masalah serupa. (Dinkes Provinsi NTT, 2021). Menurut Penelitian yang dilakukan oleh Syofiana (2018), rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum mengikuti senam hamil adalah 9,38, dan mengalami penurunan menjadi 7,38 setelah menjalani senam hamil.

Sementara itu, sebelum melakukan aktivitas berjalan kaki, rata-rata kualitas tidur ibu hamil tercatat sebesar 8,54. hamil setelah jalan pagi adalah 7,12. Hasil analisis bivariat menggunakan *paired t-Test* didapatkan hasil ada perbedaan signifikan kualitas

Kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan senam hamil menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur sebelum dan setelah menjalani aktivitas jalan pagi, dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil, dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di wilayah Puskesmas Kandang, Kota Bengkulu, pada tahun 2018.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maharditha (2020), gerakan dalam senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil. Senam

hamil bermanfaat dalam mengatasi gangguan tidur yang sering terjadi pada trimester ketiga serta membantu mengurangi keluhan yang dapat mengganggu kualitas tidur. Manfaatnya meliputi penyesuaian tubuh untuk menopang berat badan yang terus bertambah selama kehamilan, memperbaiki sirkulasi pernapasan, membuat ibu hamil lebih rileks, dan membantu mereka bernapas dengan lebih baik.

Menurut penelitian Salama, (2016) yang meneliti tentang berdasarkan analisis statistik menggunakan uji Paired t-test, ditemukan bahwa kualitas tidur responden yang awalnya buruk mengalami perbaikan menjadi kualitas tidur yang lebih baik. Rata-rata nilai sebelum intervensi adalah 51.42, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 28.65. Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil, yang dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT, didapatkan 22 ibu hamil trimester ketiga. Peneliti melakukan wawancara singkat terhadap 10 ibu hamil tentang kualitas tidur selama trimester ketiga hasil wawancara singkat menunjukkan 6 dari 10 ibu mengalami gangguan kualitas tidur selama trimester ketiga, seperti terbangun di tengah malam karena ingin buang air kecil, rasa pegal.

Berdasarkan data tersebut, Peneliti berminat untuk melakukan studi dengan judul "Dampak Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di UPTD Puskesmas Nualain."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan metode *Quasi-Experiment*, khususnya desain *One Group Pretest and Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 22 Ibu hamil trimester ketiga yang belum pernah mengikuti Senam hamil di UPTD Puskesmas Nualain Belu NTT. Penelitian ini dilaksanakan di UPTD

Puskesmas Nualain Belu NTT pada bulan Januari hingga September 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Karakteristik Responden

4.1.1 Deskripsi responden Dilihat dari Umur

Deskripsi responden berdasarkan tingkat umur dapat disajikan dalam Tabel 4.1 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Umur

Umur	Jumlah Responden	Persentase
< 20 tahun	1	4,5%
20 – 35 tahun	16	72,7%
> 35 tahun	5	22,7%
Total	22	100,00%

Sumber : Data Primer Diolah 2024

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah berusia 21 – 35 tahun yaitu 16 orang (72,7 persen) sehingga responden termasuk dalam usia ibu yang tidak berisiko untuk terjadi kehamilan.

4.1.2 Deskripsi responden Dilihat dari Paritas

Deskripsi responden berdasarkan paritas dapat disajikan dalam Tabel 4.2 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah Responden	Persentase
Primipara	9	40,9%
Multipara	13	59,1%
Total	22	100,00%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu multipara yaitu 13 orang (59,1 persen).

4.1.3 Deskripsi responden Dilihat dari Pendidikan

Deskripsi responden berdasarkan tingkat pendidikan dapat disajikan dalam Tabel 4.3 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Jumlah Responden	Persentase
SD	3	13,6%
SMP	7	31,8%
SMA	12	54,5%
Total	22	100,0%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu hamil dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 12 orang (54,5 persen).

4.1.4 Deskripsi responden Dilihat dari Pekerjaan

Deskripsi responden berdasarkan pekerjaan dapat disajikan dalam Tabel 4.4 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Jumlah Responden	Persentase
IRT	13	59,1%
Wiraswasta	5	22,7%
Pegawai Swasta	2	9,1%
Petani	2	9,1%
Total	22	100,0%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah ibu hamil yang bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 13 orang (59,1 persen).

4.1.5 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesesudah Dilaksanakan Senam Hamil

Tabel 4.5 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Senam Hamil

Kualitas Tidur	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Buruk	12	54,5%	3	13,6%
Baik	10	45,5%	19	86,4%

				%
Jumlah	22	100%	22	100%

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.5 Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan senam hamil, mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 12 orang atau 54,5 persen. Namun, setelah mengikuti senam hamil, mayoritas responden mengalami perbaikan kualitas tidur, dengan 19 orang atau 86,4 persen memiliki kualitas tidur yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

4.2. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur

4.2.1 Uji Normalitas

Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji statistik SaphiroWilk untuk menguji normalitas data. Jika uji statistik Saphiro Wilk $> 0,05$ maka distribusi datanya normal (Santoso,2014). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

Kualitas Tidur	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0,637	22	0,000
Posttest	0,412	22	0,000

Sumber : Data Primer Diolah 2024

Hasil uji normalitas pada nilai kualitas tidur pretest dan posttest dengan uji *shapiro wilk* didapatkan *Sig.* 0,000 dan 0,000 yang kurang besar dari 0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal. Hasil uji menunjukkan data tidak berdistribusi normal maka analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

4.2.2 Analisis Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2014). Dalam penelitian ini analisa bivariat Untuk menganalisis dampak senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Nualain Belu NTT. Uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *wilcoxon* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science (SPSS)*.

Tabel 4.7 Hasil Uji Bivariat

Negative Rank	Positive Rank	Ties	Sig p value
0	9	13	0,003

Sumber : Data primer Diolah 2024

Tabel 4.7 menunjukkan Berdasarkan hasil analisis dengan uji *Wilcoxon*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,003 ($p \leq 0,05$). Secara statistik, hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara senam hamil dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT mayoritas adalah berusia 20-35 tahun, multipara, berpendidikan SMA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT sebelum dilaksanakan senam hamil mayoritas memiliki kualitas tidur buruk (54,5 persen).
3. Kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT setelah dilaksanakan senam

hamil mayoritas memiliki kualitas tidur baik (86,4 persen).

4. Senam hamil memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di Puskesmas Nualain Belu NTT (*Asymp. Sig. 2 tailed value* 0,003 < 0,05)

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Puskesmas Nualain Belu NTT
Diharapkan Puskesmas dapat mengembangkan program-program yang mendukung kesehatan serta meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai cara mengatasi berbagai keluhan selama kehamilan, khususnya terkait kualitas tidur, dengan salah satu upayanya adalah mengoptimalkan pelaksanaan senam hamil.

2. Bagi ibu hamil

Ibu hamil diharapkan melakukan aktivitas fisik ringan, seperti senam hamil secara teratur, serta menjaga kualitas tidur yang optimal pada malam hari

3. Bagi Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan metode yang berbeda serta menggunakan sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, penelitian tersebut diharapkan dapat melengkapi kekurangan yang ada dalam studi ini, khususnya terkait frekuensi senam hamil penelitian selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, F. R. 2014. *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.
- Angraini, S (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Mega Buana Journal of Midwifery*, 1 (2), 2022, 75-79.
- Arantika M, dan Fatimah. 2019. *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Ayuningtyas. (2019). *Kebidanan komplementer: Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. PT.Pustaka Baru. (<http://kesga.kemkes.go.id>).
- Harahap, D. (2018). Literatur Review: Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester. *Jurnak Surya Medika*.
- Hidayati, U. (2019). Senam hamil untuk masa kehamilan dan persiapan persalinan. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah kesehatan dan Aplikasi*, 7(2),8. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29732>
- Indrawati, N. D. (2014). Perbedaan Durasi Persalinan Kala II pada Ibu Bersalin yang melakukan dan tidak melakukan Senam Hamil di Klinik Bhakti Ibu, Semarang. *Jurnal Kebidanan Panti Wilasa*.5(1), pp. 1–5.
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Penatal Gentle Yoga Dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimster III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>
- Irianti, B. (2014). *Asuhan kehamilan berbasis bukti*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Kemenkes. (2014). *Pedoman Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil*. (<http://kesga.kemkes.go.id>).
- Manullang. (2021) *Ketidaknyamanan dan Komplikasi yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Kedung Kandang, Malang
- Mardalena, & Susanti, L. (2022). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III* 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.36729>
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Jurnal LPPM StikesFa* 5(3), 123–128. <https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/34>
- Namuri, L. (2015). *Pilates Untuk Kehamilan* (A. Wahyu (ed.)). Dian Rakyat.
- Notoatmojo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2018). Hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Prosiding Seminar Nasional*, 8, 31–40.
- Maharditha, PV. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika (JKMM)*, 11(2), 102-116.
- Prananingrum, R dan Hidayah, N. (2018). Hubungan Usia Ibu dengan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang Surakarta. *Avicenna Journal of Health Research*. Vol 1 No 2. Oktober 2018 (38 – 43)
- Pratiwi & Fatimah. (2019) *Patologi Kehamilan* Yogyakarta: Pustaka Baru Pres

- Rismalinda .2015.*Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Rukiyah, A.Y. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Trans Info Media.
- Salama, M. (2016). *Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di dua rumah sakit swasta kota salatiga* (Doctoral dissertation, Program Studi Ilmu Keperawatan FIK-UKSW).
- Santoso, S. (2014). *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sari & Kumorojati R. (2019) Pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan penerapan prenatal yoga. Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*, 02,1-5.
http://e-journal.sari.mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_masyarakat
- Sholihah. (2016). *Panduan Lengkap Hamil Sehat*. Yogyakarta: DIVAPress.
- Sihombing, Diana S. (2020). Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Skripsi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Sutanto & Fitriana. (2019). *Tanda dan Gejala Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Syofiana, S. P., Rachmawati, R., Wahyuni, E., Lubis, Y., & Yulyana, N. (2019). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Takelle, G. M., Mulneh, N. Y., & Biresaw, M. S. (2022). Sleep quality and associated factors among pregnant women attending antenatal care unit at Gondar, Ethiopia: a cross-sectional study. *BMJ Open*, 12(9), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056564>
- Tando, N., Jenni, M., & Tombokan, S. (2016). *Kehamilan, Asuhan Kebidanan*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa keperawatan Indonesia (edisi 1)*.DPP PPNI.
- Tsabita, N. (2019). *Hubungan tingkat emosi lansia dengan kualitas tidur di unit pelayanan teknis pelayanan social Tresna Werdha Banyuwangi*. Universitas Jember.
- Tyastuti. 2016. *Kebutuhan Fisiologis pada ibu hamil*. Jakarta : email.pusdiknakes@yahoo.com
- Wahyuni. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 128–136.
- Wulandari dan Wantini. (2020). *Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY*. Seminar Nasional UNRIYO.
- Wulandari, S dan Wantini NA (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Seminar Nasional UNRIYO* Desember, 2020
- Yang C, Fu R, Wang H, Jiang Y, Zhang S and

Ji X (2024) Evaluating the global prevalence of insomnia during pregnancy through standardized questionnaires and diagnostic criteria: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychiatry* 15:1427255. doi: 10.3389/fpsyt.2024.1427255

Yuliani, D., Musdalifah, U., & Suparmi. (2017). *Buku ajar aplikasi asuhan kehamilan terupdate*. CV.Trans Info Media.

