

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER I-III**

(Di PMB Djujuk Winarni, S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis)

SKRIPSI



Oleh:

LAILATUL HAMDIYAH

NIM 19153010019

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER I-III**

(Di PMB Djujuk Winarni, S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis)

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Terapan Kebidanan



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
BANGKALAN
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER I-III**

(Di PMB Djujuk Winarni, S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis)

NASKAH PUBLIKASI

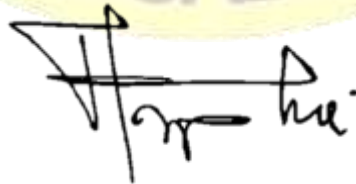
Disusun Oleh:

LAILATUL HAMDIYAH
NIM 19153010019

Telah disetujui pada tanggal:

14 Agustus 2023

Pembimbing



Novita Wulandari, S.ST.,M.Keb
NIDN.0729118803

PENGARUH SENAM IBU HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU TRIMESTER I-III

(Di PMB Djujuk Winarni S.Tr. Keb Bd Di Desa Lantek Timur Galis Bangkalan)

Lailatul Hamdiah, Novita Wulandari
STIKES Ngudia Husada Madura
*email: lailatulhamdiah2@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur banyak dialami pada ibu hamil terutama pada usia kehamilan trimester I-III. Ibu hamil akan mengalami kecemasan hingga menyebabkan gangguan tidur dan insomnia yang dapat mengurangi durasi tidur pada ibu hamil. Berdasarkan hasil studi pendahuluan 8 dari 10 orang ibu hamil mengalami gangguan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur.

Penelitian ini menggunakan metode Analitik dengan pendekatan *quasi-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Variabel independent senam hamil dan variabel dependent kualitas tidur ibu hamil trimester I-III dengan sampel yang digunakan sebanyak 38 ibu hamil, dan tehnik sampling menggunakan purposive sampling. Pengumpulan menggunakan kuersioner PSQI dan uji statistic Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh ibu hamil TM I-III sebelum melakukan senam hamil memiliki kualitas tidur sedang. Sedangkan setelah diberikan senam hamil seluruh ibu hamil TM I-III memiliki kualitas tidur baik di PMB Djujuk Winarni S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Hasil uji *Wilcoxon* diatas diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig.(2 - sided)* sebesar 0,000 dengan α 0,05 sehingga dapat disimpulkan $p \text{ value} = 0.000 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima H_0 ditolak

Diharapkan bagi para ibu hamil dapat mengikuti senam hamil di kelas ibu hamil untuk tetap menjaga kualitas tidur ibu selama kehamilan dan memberikan informasi mengenai resiko yang dapat terjadi jika kualitas tidur buruk.

Kata Kunci: Senam Hamil, Kualitas Tidur, Ibu Trimester I-III

1. Mahasiswa Sarjana Terapan Kebidanan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura

THE EFFECT OF PREGNANCY EXERCISE ON THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THE FIRST TO THIRD TRIMESTERS

(Di PMB Djujuk Winarni, S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis)

Lailatul Hamdiyah, Novita Wulandari
STIKES Ngudia Husada Madura
*email: lailatulhamdiyah2@gmail.com

ABSTRACT

Colostrum is breast milk that comes out on days 1-3 after the baby is born, the Sleep disorders are widely experienced in pregnant women, especially in the I-III trimester of pregnancy. Pregnant women will experience anxiety to cause sleep disorders and insomnia that can reduce sleep duration in pregnant women. Based on the results of preliminary studies, 8 out of 10 pregnant women experienced sleep quality disorders. The purpose of this study is to determine whether there is an effect of pregnancy exercise on sleep quality.

This research used analytical methods with a quasi-experimental approach with a one group pretest posttest design. The independent variables was pregnancy exercise and the dependent variables was sleep quality of pregnant women trimester I-III with samples used as many as 13 pregnant women, and sampling techniques using purposive sampling.

The results showed that almost all TM I-III pregnant women before doing pregnancy exercise had moderate sleep quality. Meanwhile, after being given pregnancy exercises, all TM I-III pregnant women had good sleep quality at PMB Djujuk Winarni S.Tr.Keb., Bd East Lantek Village, Galis District The results of the Wilcoxon test above were known that the value of Asymp.Sig. (2 – sided) of 0.000 with a α of 0.05 so that it was concluded p value = $0.000 < 0.05$ which means H_1 was accepted H_0 was rejected.

It is expected that pregnant women can take part in pregnancy exercises in pregnant women's classes to maintain the quality of maternal sleep during pregnancy and provide information about the risks that can occur if sleep quality is poor..

Keywords: Pregnancy Exercises, Sleep Quality, Trimesteri-III

PENDAHULUAN

Gangguan tidur banyak dialami pada ibu hamil terutama pada usia kehamilan trimester III. Ibu hamil akan mengalami kecemasan hingga menyebabkan gangguan tidur dan insomnia yang dapat mengurangi durasi tidur pada ibu hamil (Hardiani, 2019). Kualitas tidur merupakan ukuran di mana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun setelah bangun tidur (Mongi, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Di Indonesia, penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria dengan metode penelitian kuantitatif pada 158 responden ibu hamil, didapatkan sebanyak 75% mengalami penurunan kualitas tidur.

Berdasarkan data *National Sleep Foundation* jumlah ibu hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari sebesar 97,3%, rata-rata 3-11 kali setiap malam. Menurut data hasil survei *National Sleep Foundation*, jumlah ibu hamil di Amerika yang mengalami gangguan tidur sebesar 78% dan hanya 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun di malam hari saat usia kehamilan trimester III. Gangguan pola tidur terjadi pada trimester I 13% hingga mencapai 80%, sedangkan pada trimester III mengalami peningkatan dari 66% meningkat hingga 97% er k. (Ardilah et al., 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Di

BPM dujuk winarni.S.Tr. Keb Bd lantek timur Galis Bangkalan pada bulan february 2023 ada 10 orang ibu hamil 8 orang di antaranya ibu hamil mengalami gangguan pola tidur pada saat masuk trimester ketiga karena ibu hamil sering merasakan nyeri punggung, sesak napas dan sering buang air kecil.

Penyebab gangguan tidur pada ibu hamil karena bertambahnya berat janin selama proses kehamilan berlangsung terjadi perubahan secara fisik yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti sering buang air kecil, sesak napas, nyeri punggung, kecemasan, pergerakan janin dan sering buang air kecil (Sulastri, 2022)

Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan berdampak pada kondisi ibu hamil dan janin. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat menurunkan kekebalan tubuh yang memudahkan ibu untuk terkena penyakit, dan juga menyebabkan tubuh menjadi mudah lelah, badan terasa pegal dan mudah emosional, jika hal ini berkelanjutan kan menimbulkan stress dan depresi. Kondisi ini akan mengganggu sirkulasi darah ke janin sehingga memperbesar resiko berat badan bayi lahir rendah dan mengalami komplikasi penyakit pada janin (Marwiyah and Sufi, 2018) maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya system kekebalan tubuh bayi.

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. 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, merengangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil (Kania and Puji, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di di PMB Djujuk Winarni S.Tr. Keb Bd Di Desa Lantek Timur Galis Bangkalan menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *one group pretest postest* dengan banyak populasi ibu hamil trimester III rentang usia kehamilan 16-40 minggu sebanyak 19 orang Di BPM Djujuk Winarni S.Tr. Keb., Bd dengan sampel yang diperoleh berjumlah 13 responden yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Pada penelitian ini variabel independennya yaitu senam hamil sedangkan variabel dependennya kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrumen untuk menilai kualitas tidur ibu hamil menggunakan lembar kuesioner. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikansi yang digunakan 5% atau $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Ibu Hamil di PMB Djujuk Winarni S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan

Karakteristik	F	%
Usia		
19 - 23 tahun	7	53,8
24 - 28 tahun	5	38,5
29 - 33 tahun	1	7,7
Pekerjaan		
Bekerja	9	69,2
Tidak Bekerja	4	30,8
Pendidikan		
Dasar (SD)	8	61,5
Menengah (SMP)	4	30,8
Atas (SMA)	1	7,7
Trimester		
TM I	0	0
TM II	4	30,8
TM III	9	69,2
Total	13	100

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan hasil data karakteristik pada tabel 1.1 diatas diperoleh bahwa responden ibu hamil trimester III di PMB Djujuk Winarni S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Kabupaten Bangkalan didapatkan data hampir seluruhnya ibu hamil berusia 19-23 tahun sejumlah 7 (53,8%), sebagian besar ibu hamil bekerja sejumlah 9 (69,2%), sebagian besar ibu hamil berpendidikan rendah sejumlah 8 (61,5%), dan sebagian besar usia kehamilan ibu hamil dengan usia TM III sejumlah 9 (69,2%).

Data Khusus

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Kuesioner Pretest Ibu Hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan

Kategori Kualitas Tidur	F	(%)
Baik	0	0
Ringan	0	0
Sedang	12	92,1
Buruk	1	7,7
Total	13	100,0

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 1.2 di atas menjelaskan bahwa ibu hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan hampir seluruhnya dengan kategori kualitas tidur sedang sejumlah 12 (92,1%).

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hasil Kursioner Posttest Ibu Hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan

Kategori Kualitas Tidur	F	(%)
Baik	11	84,6
Ringan	2	15,4
Sedang	0	0
Buruk	0	0
Total	13	100,0

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 1.3 di atas menjelaskan bahwa ibu hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan hampir seluruhnya dengan kategori kualitas tidur baik sejumlah 11 (84,6%).

Tabel 1.4 Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb., Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis

No.	Pretest Senam Hamil	Posttest Senam Hamil	Trimester
1	Sedang	Baik	TM II
2	Sedang	Baik	TM III
3	Sedang	Baik	TM III
4	Sedang	Baik	TM II
5	Sedang	Baik	TM III
6	Sedang	Ringan	TM III
7	Sedang	Baik	TM II
8	Sedang	Baik	TM III
9	Buruk	Ringan	TM III
10	Sedang	Baik	TM III
11	Sedang	Baik	TM III
12	Sedang	Baik	TM III
13	Sedang	Baik	TM II
Mean (rata-rata)		11.46	4.54
Std. Deviation		1.761	1.050
Positive		0	
Negative		13	
Ties		0	
P-Value		0.001	

Sumber: Data Primer, Juni 2023

Berdasarkan tabel 1.4 di atas menjelaskan bahwa ibu hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan Sebelum dilakukan senam hamil hampir seluruhnya dengan kategori kualitas tidur sedang sejumlah 12 (92,3%) dan setelah dilakukan senam hamil hampir seluruhnya dengan kategori kualitas tidur baik sejumlah 11 (84,6%)

Berdasarkan tabel 1.4 hasil uji *Wilcoxon* diatas diketahui bahwa nilai *Asymp.Sig.(2 – sided)* sebesar 0,001 dengan α 0,05 sehingga dapat disimpulkan $p\text{-value} = 0.001 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB

Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis.

PEMBAHASAN

Gambaran Pola Tidur Ibu Hamil Trimester I-III Sebelum Diberikan Senam Hamil di BPM Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa ibu hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan hampir seluruhnya dengan kategori kualitas tidur sedang.

Hal ini sesuai dengan hasil Analisa kuersioner dimana waktu tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil paling banyak pada jam 11 keatas, memerlukan waktu paling banyak sekitar 30 menit untuk tertidur dan tidur dengan rata – rata waktu 5 jam dalam sehari. Dalam penelitian ini juga ditemukan data bahwa usia kehamilan ibu sebagian besar berada pada usia TM III yang mana pada kehamilan usia 28 – 41 keatas ibu hamil sudah banyak merasakan hal yang kurang nyaman dengan kualitas tidurnya, bisa karena faktor sakit ketika HIS palsu, posisi tidur ibu yang kurang nyaman saat berbaring dengan ukuran perut yang sudah besar nyaman – nyaman fisik ibu saat menjelang usia kehamilan TM III terganggu.

Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu ini umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat atau gangguan kenyamanan fisik yang dirasakan ibu hingga mengganggu aktivitas sehari-hari (bekerja, tidur dan lain-lain). Hal ini artinya risiko akan semakin bertambah pada ibu hamil yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat. Pada ibu

yang mengalami gangguan kenyamanan fisik berat, gangguan yang dirasakan seperti sering buang air kecil, nyeri punggung, maupun kram kaki sehingga mengganggu aktivitas ibu hamil dan juga kualitas tidur ibu hamil. (Mariyam, 2019).

Adaptasi sistem pernafasan pada ibu hamil akan memengaruhi pasokan oksigen di otak sehingga mengganggu kualitas tidur. Kuantitas tidur ibu hamil yang kurang dari lima jam pada malam hari berisiko meningkatkan risiko hipertensi. Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kramat Jati bulan Maret 2011 bahwa delapan dari sepuluh ibu hamil trimester III mengalami tidur yang di sebabkan . karena gerakan janin, sering BAK, nyeri pinggang, kepanasan, dan nafas pendek. Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik pada ibu hamil berdampak positif bagi perencanaan persalinan yang baik dan lancar sehingga dibutuhkan penanganan yang tepat agar ibu hamil mencapai kenyamanan selama kehamilan. (Riadinni, 2020)

Gambaran Pola Tidur Ibu Hamil Trimester I-III Sesudah Diberikan Senam Hamil di BPM Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd

Berdasarkan hasil penelitian menjelaskan bahwa ibu hamil di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis Bangkalan hampir seluruhnya dengan kategori kualitas tidur baik. Hal ini sesuai dengan hasil analisa kuersioner dimana waktu tidur ibu hamil setelah melakukan senam hamil paling banyak pada jam 10, memerlukan waktu paling banyak sekitar 10 menit untuk tertidur dan tidur dengan rata – rata waktu 8 jam dalam sehari.

Kebutuhan istirahat tidur apabila belum terpenuhi akan

berpengaruh terhadap kesehatan janin. Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil ketika memasuki trimester II dan III semakin banyak keluhan-keluhan yang dirasakan ibu sehingga mengganggu istirahat pada waktu tidur. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III karena masa ini masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa sukar tidur. Peningkatan tinggi 3 fundus arteri yang disertai pembesaran perut membuat beban tubuh lebih kedepan. (Thirsa, 2022).

Senam hamil dapat mengurangi ketegangan otot tubuh yang ditandai dengan pelepasan otot pada sekitar punggung, perut, kaki dan pengaturan nafas yang teratur dapat membuat tubuh menjadi lebih nyaman, tenang dan menjadi relaks dan dapat melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh. Ibu hamil dianjurkan senam hamil agar ibu dan janin lebih sehat dan berkurangnya masalah-masalah yang timbul pada kehamilannya. Dalam gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental, serta dapat ibu lebih siap untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran. (Nila et al, 2019)

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di BPM Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd

Berdasarkan hasil penelitian sebelum di berikan senam hamil kualitas tidur ibu hamil hampir seluruhnya mengalami kualitas tidur

sedang, setelah di berikan senam hamil kualitas tidur ibu hamil hampir seluruhnya baik.

Hasil uji Wilcoxon diatas diketahui bahwa nilai Asymp.Sig.(2 – sided) sebesar 0,000 dengan α 0,05 sehingga dapat disimpulkan p value = 0.000 < 0,05 yang berarti H1 diterima H0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh senam ibu hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester I-III di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis.

Senam hamil bermanfaat untuk meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot dan jaringan tubuh, serta memperlancar peredaran darah. Senam hamil bertujuan untuk pembentukan sikap tubuh, merengangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh. Sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan fisik dan mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil. Senam hamil membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen sebelum diberikan senam hamil adalah 12.43 dan sesudah dilakukan senam hamil sebanyak 6 kali selama 3 minggu mengalami penurunan sebesar 6,43. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t dependen didapatkan p value 0,000 berarti p < α (0,05). Dengan demikian maka H0 ditolak, sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan antara rerata kualitas tidur sebelum dengan

sesudah intervensi senam hamil. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil. (Nila et al, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Pola tidur ibu hamil trimester I-III sebelum diberikan senam hamil hampir seluruhnya memiliki kualitas tidur sedang, di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis
2. Pola tidur ibu hamil trimester I-III sesudah diberikan senam hamil memiliki kualitas tidur baik, PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester I-III di PMB Djujuk Winarmi S.Tr.Keb.,Bd Desa Lantek Timur Kecamatan Galis

Saran

Saran Teoritis

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat memberikan relaksasi dengan pemberian aromaterapi.
2. Mengedukasi ibu hamil untuk menjaga kualitas tidur untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin dan sebagai supaya meningkatkan peran bidan tidak hanya sebagai pendidik tetapi sebagai pengelola dan juga peneliti selanjutnya bisa memberikan pengembangan ilmu yang falit dan pelayanan yang ber kualitas sesuai kebutuhan masyarakat
3. Penelitian ini bisa dijadikan wacana untuk penelitian

selanjutnya

Saran Praktis

Memberikan informasi kepada pelayanan kesehatan agar lebih meningkatkan pelayanan dibidang penyuluhan kepada ibu hamil terkait pentingnya menjaga kualitas tidur ibu hamil dan menganjurkan ibu untuk rutin mengikuti kelas ibu hamil. Memberikan informasi kepada ibu hamil seperti dalam penyuluhan mengenai resiko yang dapat terjadi jika kualitas tidur ibu buruk

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilah, N. W. et al. (2019) 'Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Effect Of Anxiety Levels On Third- Trimester', 1, pp. 148–153.
- Fauzan, A. D. et al. (2019) 'Analisa pengaruh rangsangan aromaterapi lavender dan kayu cendana terhadap kualitas tidur berbasis gelombang eeg', 4(1), pp. 1–9.
- Hidayat (2017) Metode Penelitian.
- Indrayanti, T., Septiani, W. and Naziyah (2022) 'perbedaan skor nyeri pinggang pada ibu trimester III yang melaksanakan senam hamil di bidan praktik mandiri koto Pagar Alam Sumatera Selatan'.
- Komalasari, D. (2016) 'hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di puskesmas jatinagor kabupaten sumedang'.

- Marwiyah, N. and Sufi, F. (2018) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen', 5(3), pp. 123–128.
- Marwiyaha, N. (2018) 'Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu', 5(3), pp. 123–128.
- Mongi, T. (2022) 'Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema Minahasa Utara', 10(2), pp. 441–448.
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metode Penelitian*.
- Nursalam (2014) *Metode Penelitian*.
- Rossita, T. and Rahmawati, D. T. (2020) 'hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III', 9(3), pp. 178–183.
- Sugiyono (2014) *Metode Penelitian*.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian*.
- Sulastri, M. (2022) 'Penatalaksanaan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Metode Kinesio Tapping Berdasarkan Standar Profesi Bidan', 18, pp. 145–151.
- Sumilih, R. R. (2020) 'Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Paleran'.
- Suryani, P. (2018) 'senam hamil dan ketidaknyaman ibu hamil trimester ketiga', 5(01), pp. 33–39.
- Wulandari, D. et al. (2022) 'Efektivitas senam hamil untuk mengurangi derajat oedem ekstremitas bawah pada ibu hamil trimester iii di desa wates undaan kodus 1,2,3', 13(2), pp. 33–37.