

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB K TAHUN 2022

Rut Yohana Girsang,¹

Politeknik Tiara Bunda

ABSTRACT

Background: Stunting is a nutritional status based on the Length or Height According to Age index with a z-score of <-2 Standard Deviation (SD). The case of stunting toddlers in Karangasem Village in March 2021 was 21.62%. The results of interviews with 10 respondents found that 60% of them, or 6 of them, had low education. Previous research on the relationship between maternal knowledge, education, and feeding parenting with stunting incidence in toddlers has been carried out with a cross-sectional design.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge, education, and parenting patterns of feeding with the incidence of stunting in toddlers in Karangasem Village, Bulu District, Rembang Regency.

Method: This study is an observational analytical quantitative research with a case-control research design. The sampling technique was obtained through total sampling with consideration of matching residential addresses, namely a total sample of 40 consisting of 20 case samples (stunted toddler mothers) and 20 control samples (non-stunted toddler mothers). Stunting data were obtained through anthropometric methods, while educational data, knowledge, and feeding parenting data were obtained through questionnaires with the help of interview **methods**. Bivariate analysis used the McNemar test for the 2x2 table and Wilcoxon for the 2x table >2 .

Results: The group of stunted who had sufficient & low category knowledge was 15 (75%) respondents and in the non-stunted group 6 (30%) respondents. The group of stunted who had basic category education was 15 (75%) respondents and in the non-stunted group 13 (65%) respondents. The group of stunted cases in which the application of feeding parenting was included in the bad category was 15 (75%) respondents and in the non-stunted group 16 (80%) respondents. The results of the bivariate analysis found a relationship between maternal knowledge and the incidence of stunting in toddlers ($p = 0.00$, OR = 2.00), and there was no relationship between maternal education ($p = 0.70$) and feeding parenting ($p = 1.00$) with the incidence of stunting in toddlers in Karangasem Village, Bulu District, Rembang Regency.

Conclusion: Maternal knowledge is a factor related to the incidence of stunting in toddlers in Karangasem Village, Bulu District, Rembang Regency ($p = 0.00$; OR = 2.00).

Keywords: Toddlers, Stunting, Knowledge, Education, Parenting.

Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Asia diperkirakan sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. (WHO, 2024). Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Kemenkes 2020). Provinsi Jawa Barat jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 642.532 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Dampak gangguan pola tidur jika terjadi secara berkepanjangan selama kehamilan maka dikhawatirkan bayi yang akan dilahirkan memiliki berat badan lahir rendah (BBLR), perkembangan sarafnya tidak seimbang, lahir prematur dan melemahnya system kekebalan tubuh bayi. Selain itu juga gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress yang berat dan lama akan membuat janin menjadi menjadi lebih hiperaktif (Dinkes 2020)

Upaya untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil dengan non farmakologi menurut beberapa literature ada beberapa yaitu, Pijat Kehamilan (61%), akupuntur (45%) dan yoga hamil (41%) (Aswitami, 2021). Menggunakan teknik relaksasi juga mampu mengurangi kesulitan tidur pada ibu hamil, salah satunya pijat kehamilan (Suniaty et al. 2023). Selain itu untuk mengatasi kesulitan tidur ibu hamil dapat melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, olah raga di pagi hari seperti jalan-jalan pagi hari atau olahraga yang bersifat kelompok seperti senam hamil bisa dilakukan untuk memperlancar sirkulasi darah ibu dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil bisa dilakukan secara rutin (Faletehan 2021). Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan seperti 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

mendapatkan informasi yang mempersiapkan mereka untuk mengalami apa yang akan terjadi selama persalinan dan kelahiran (Nurfazriah, 2021)

Menurut Husin (2020) senam hamil merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan dan mempersiapkan ibu secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan dengan optimal. Salah satu teknik dalam prosedur senam hamil yaitu Latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernafasan. Senam hamil akan membantu ibu dalam kondisi rileks akibat terbentuknya endorphin yang memberikan efek menenangkan. Dengan demikian ibu hamil mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas yang baik (Rahayu 2021)

Senam hamil merupakan suatu metode yang penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik terhadap calon ibu. Senam hamil juga merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan ada ibu hamil dengan tujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman. Senam hamil juga dapat merilekskan otot-otot, serta dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Mongi 2022)

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitasnya, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia terdapat 3 jenis, yaitu: initial insomnia, merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur; intermen insomnia, merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari; dan terminal insomnia, insomnia jenis ini merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari (Saras 2023)

Senam hamil terbukti untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurfazriah (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai mean kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil adalah 12.43 dan nilai mean setelah pemberian senam hamil 6.43 dengan $p\text{ value} = 0.000$, dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Selain itu penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mongi (2022) Dengan hasil uji Wilcoxon $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini Menunjukkan bahwa da pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada trimester II dan III. Saran untuk ibu hamil lebih meningkatkan kualitas tidur dengan cara menerapkan metode senam hamil selama masa kehamilan.

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 17 juni 2024 yang berjumlah 4 orang. Sebanyak 1 orang mengungkapkan bahwa mereka mempunyai sulit untuk tidur saat malam hari, 3 orang mengatakan sering terbangun saat di malam hari dan sulit untuk tidur kembali sehingga merasa lelah saat pagi hari dan cukup mengganggu dalam melakukan aktivitas sehari hari

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengambil judul peneletian yaitu "pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022".

Metode

Jenis penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif. Desain yang digunakan menggunakan *pre - eksperimental* design melalui pendekatan *one group pretest - posttest*. Studi ini hanya melihat hasil perlakuan pada satu kelompok objek tanpa ada kelompok pembanding maupun kelompok kontrol .dan pada penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberikan tindakan,kemudian diberikan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui dengan akurat karena kita dapat membandingkan hasil sebelum dan sesudah tindakan (Indarwati et al. 2020)

Penelitian ini di awali dengan melakukan *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dilakukannya tindakan. Selanjutnya akan dilakukan *posttest* setelah tindakan untuk mengetahui hasil dari tindakan senam hamil terhadap penurunan skala nyeri sendi yang dilakukan ibu hamil trimester III di klinik bidan rizka.

Hasil dan Pembahasan

Pada Bab ini menjabarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022. Dengan

jumlah responden 10 responden. Peneliti melakukan senam hamil guna untuk meningkatkan kualitas tidur yang di rasakan oleh responden. Pada kelompok eksperimen ini dilakukan *pretest* dan *posttest* yang nanti akan menjadi perbandingan satu sama lain. Adapun hasil dari penelitian yang dapat di lihat di bawah ini.

1) Analisa univariat

a) Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB K

Kualitas Tidur	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Sangat baik	0	0	5	50.0
Cukup baik	1	10.0	4	40.0
Cukup buruk	5	50.0	1	10.0
Sangat buruk	4	40.0	0	0
Total	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang cukup buruk saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 5 responden (50%). Dan setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang sangat baik sebanyak 5 responden (50%).

b) Durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Tabel 4.2

Distribusi frekuensi Durasi tidur pada ibu hamil trimester III di PMB K

Durasi Tidur	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
> 7 jam	1	10.0	5	50.0
6-7 jam	2	20.0	3	30.0
5-6 jam	7	70.0	2	20.0
5 < jam	0	0	0	0
Total	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki durasi tidur 5-6 jam saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 7 responden (70%). Dan setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki durasi tidur diatas 7 jam sebanyak 5 responden (50%).

c. Efisiensi tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Efisiensi tidur pada ibu hamil trimester III di PMB K

Efisiensi tidur	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
> 85%	1	10.0	3	30.0
75 - 84%	2	20.0	5	50.0
65 - 74%	7	70.0	2	20.0
< 65%	0	0	0	00.0
Total	10	100.0	10	100.0

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki Efisiensi tidur 65-74% saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 7 responden (70%). Dan setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki efisiensi tidur 75-84% sebanyak 5 responden (50%).

2. Uji Normalitas

Tabel 4.4

Uji Normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk*

Tabel 4.4
Uji Normalitas data menggunakan *Shapiro-wilk*

	Statistik	N	Sig.
Pre test	.952	10	.695
Post test	.846	10	.053

Pada tabel 4.4 menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang diperoleh oleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas dari data tersebut berdistribusi normal ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebelum senam hamil mendapatkan hasil 0,695 nilai *p-value* < 0,05 dan sesudah senam hamil sebesar 0,053 *p-value* < 0,05.

3. Uji Bivariat

Tabel 4.5

Uji pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kategori	Mean	SD	P Value
Pretest	26.60	2.59	
Posttest	11.20	7.02	0.019

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji T paired Menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan senam hamil di dapatkan p-value 0,000 (*p-value* < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima.

Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Pembahasan

1. Analisa univariat

a. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang cukup buruk saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 5 responden (50%). Dan setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang sangat baik sebanyak 5 responden (50%). Diketahui adanya peningkatan kualitas tidur dari kategori cukup buruk menjadi sangat baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurfazriah and Fitriani (2021) bahwa nilai kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata mengeluh permasalahan tidurnya sedang yaitu 19 orang (57,57%) dan ada 10 orang (30,30%) yang mengalami masalah tidur berat. Setelah dilakukan intervensi senam hamil di dapatkan hasil perubahan kualitas tidur yaitu rata-rata kualitas tidur responden ringan 18 (54,54%) dan ada 2 orang yang masih mengalami kualitas tidur berat yaitu 2 orang (6,06%).

Gangguan atau kesulitan tidur yang dialami oleh sebagian besar ibu hamil, hal ini bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan yang yang bisa berdampak yang bersifat patologis bagi ibu hamil sehingga menimbulkan bermacam-macam keluhan yang bisa mempengaruhi tidur (Venkata, 2020).

b. Durasi tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki durasi tidur 5-6 jam saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 7 responden (70%). Dan setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki durasi tidur diatas 7 jam sebanyak 5 responden (50%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Mayasari. (2020) bahwa durasi tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan intervensi dibawah 5 jam dan setelah dilakukan intervensi menjadi 6-7 jam dan diketahui bahwa delapan jam adalah kebutuhan tidur ibu hamil

c. Efisiensi tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki Efisiensi tidur 65-74% saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 7 responden (70%). Dan setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki efisiensi tidur 75-84% sebanyak 5 responden (50%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Nurfazriah and Fitriani (2021) bahwa nilai Efisiensi tidur sebelum dilakukan senam hamil rata-rata 65-74% yaitu 19 orang (57,57%) dan ada 10 orang (30,30%) yang mengalami masalah tidur berat. Setelah dilakukan intervensi senam hamil di dapatkan hasil perubahan efisiensi tidur yaitu rata-rata diatas 85%.

Efisiensi tidur dapat terganggu apabila ada faktor yang mempengaruhi, hal ini menunjukan bahwa ibu hamil pada penelitian ini mempunyai efisiensi tidur yang baik dan sedikit dipengaruhi oleh beberapa hal. Mulai dari tidur terlalu larut malam dan bangun tidur terlalu cepat serta tidur tidak nyenyak karena sering terbangun akibat dipengaruhi beberapa hal.

2. Bivariat

Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan senam hamil di dapatkan p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulan yang dapat diambil adalah senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022.

Hal ini sejalan dengan penelitian Maria Septiana, (2024) Pada hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata sebelum dilakukan intervensi senam hamil rata-rata kualitas tidur responden yaitu 12,39 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 5,44 dan nilai pvalue 0,000 yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Gangguan tidur dan sering lelah adalah salah satu keluhan yang paling sering disampaikan oleh ibu hamil. Sejumlah 60% dari ibu hamil merasakan sering lelah pada akhir semester kehamilan atau menjelang persalinan dan lebih dari 75% mengeluhkan gangguan tidur.(Mongi 2022)

Wanita yang mengalami insomnia disebabkan ketidaknyamanan akibat uterus yang membesar, ketidaknyamanan lain selama

kehamilan seperti sakit punggung atas dan bawah, sesak nafas, sering buang air kecil, Striae gravidarum, hemoroid, keputihan, kram pada kaki, pusing, nyeri ligamentum rotundum, varises dan pergerakan janin, terutama jika janin bergerak aktif (Kurniasih et al. 2023)

Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik. Menurut penelitian yang telah dilakukan Beddoe, et.al (2021) tentang terapi relaksasi menunjukkan bahwa intervensi relaksasi signifikan bermanfaat untuk psikologi ibu hamil dan baik digunakan bersama dengan perawatan konvensional kehamilan. Teknik ini bertujuan untuk mencapai kondisi rileks yaitu ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada (Mayasari. 2020)

Aktivitas latihan yang dilakukan selama kehamilan dapat dilakukan berbagai cara salah satunya senam hamil. Melakukan senam hamil yang teratur memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil. Peregangan lembut yang terjadi selama gerakan senam hamil membantu meringankan ketidaknyamanan muskuloskeletal dan mempersiapkan otototot panggul dan ekstremitas (Kemenkes, 2020).

Senam hamil merupakan salah satu olahraga ringan yang bisa dilakukan ibu hamil dengan kondisi tertentu. Manfaat senam hamil dilakukan agar ibu hamil dapat menguasai teknik pernapasan yang bermanfaat, melatih otototot dinding perut untuk menopang tambahan berat badan, berlatih untuk melakukan sikap tubuh yang baik selama hamil, berlatih melakukan relaksasi yang sempurna, memperbaiki sirkulasi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Yuliani, 2021)

Senam hamil memberikan manfaat untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada trimester ketiga serta mengatasi keluhan yang mengakibatkan kualitas tidur terganggu seperti menyesuaikan tubuh agar dapat menopang berat badan yang terus bertambah selama kehamilan, mengatur sirkulasi pernapasan, membantu ibu hamil agar lebih rileks dan membantu bernapas dengan baik.

Untuk mengatasi gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil trimester III sebenarnya bukan hanya dengan melakukan senam hamil, menurut Husin (2014) asuhan kebidanan yang dapat diberikan diantaranya adalah mandi air hangat, minum

air hangat, dan melakukan aktifitas yang tidak menimbulkan stimulus sebelum tidur (Ferdiansyah. 2021)

Menurut asumsi peneliti Salah satu alternatif latihan fisik selama kehamilan adalah senam hamil. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dan berkala akan menurunkan ketidaknyamanan dan membantu ibu mencapai kualitas tidur yang baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan oleh peneliti di bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki :
 - a) kualitas tidur yang cukup buruk saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 5 responden (50%).
 - b) durasi tidur 5-6 jam saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 7 responden (70%).
 - c) Efisiensi tidur 65-74% saat sebelum dilakukan senam hamil sebanyak 7 responden (70%).
- 2) Diketahui bahwa mayoritas ibu hamil memiliki :
 - a) setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki kualitas tidur yang sangat baik sebanyak 5 responden (50%).
 - b) setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki durasi tidur diatas 7 jam sebanyak 5 responden (50%).
 - c) setelah dilakukan senam hamil mayoritas ibu hamil memiliki efisiensi tidur 75-84% sebanyak 5 responden (50%).
- 3) Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB K Tahun 2022.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada pemberi dana penelitian atau donatur. Ucapan terima kasih dapat juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan penelitian.

Daftar Pustaka

Astuti, Diana Kusuma, Salma Hanifah Megantari, Galuh Citra Hapsari, and Vira

- Ramalia Putri. 2023. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terapi Reminiscence Terhadap Penanganan Depresi Pada Lansia." *HealthCare Nursing Journal* 5(1): 501–7.
- Ferdiansyah, Agus et al. 2021. "Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Sendi Gout Arthritis Pada Lansia Di Bpslut Senja Cerah Paniki Bawah Manado." 9(9).
- Hidayat, Dr. Asep Achmad. 2020. *Biological Based Therapies (1) Aroma Terapi*. 1st ed. ed. Mathori A Elwa & Irwan Kurniawan. Bandung: Nuansa Cendekia.
- Indarwati et al. 2020. Cv. Indotama Solo *Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contih Proposal*.
- Kurniasih, Imas, Eka Ratnasari, Nisa Rizki Nurfita, and Fika Nurul H. 2023. "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Cilengkarang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang Tahun 2023." *Midwife'S Reseerch*: 1–12. <http://journal.stikesmuhrb.ac.id/index.php/MIDWIFE/article/view/271>.
- Kusnaningsih, Aida, Natasya Aprilia Aprilia, and Marselinus Heriteluna. 2023. "Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil." *Jurnal Ners* 7(1): 578–84.
- Kusumastuti, Ani, Gita Nirmala Sari, and Buku Kehamilanku. 2022. "Tim Pengabmas Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Mempersembahkan."
- Lilis, Dewi Nopiska. 2019. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi Tahun 2019." *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community* 1(2): 40–45.
- Maria Septiana, Ana Sapitri, and Nesi Novita. 2024. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III." *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja* 9(1): 159–67.
- Mayasari, Rini, Akademi Kebidanan, Budi Mulia Jambi, and Informasi Artikel. 2020. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III A B S T R A K." *Jurnal Kebidanan :Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang* (10).

- Mongi, Thirsa. 2022. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III Di Puskesmas Kema Minahasa Utara." *J Kedokt Kom Tropik*. 2022;10(2):441-448 * 10(2): 441–48.
- Nurfazriah, Indah, and Ayu Fitriani. 2021. "Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III." *Seminar Nasional Kesehatan*: 1531–35.
- Pebrianthy, Lola, Zubaidah Nasution, and Sari Saragih. 2023. "Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Katuk (*Sauropus Androgynus*) Terhadap Produksi Asi Pada Ibu Post Partum." *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)* 8(1): 149–54.
- Permana, I Made Dian, and David Hizkia Tobing. 2019. "Peran Intensitas Bermain Game Online Dan Pola Asuh Permisif Orangtua Terhadap Tingkat Agresivitas Pada Remaja Awal Di Kota Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 6(01): 139.
- Puji Astuti, Hutari. 2023. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Mojolaban." *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang* (3).
- Rahayu, Dewi Taurisiawati, and Nur Hardianti Hastuti. 2019. "Pengaruh Keteraturan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Desa Gedangsewupare Kediri." *Jurnal Kebidanan Midwiferia* 4(2): 34.
- Saras, Tresno. 2023. *Panduan Praktis Untuk Tidur Berkualitas*. 1st ed. ed. Wahyu Anita. Semarang: Tlram Media.
- Suniati, Nyoman Shri Laksmi, Putu Ayu Dina Saraswati, Ni Putu Mirah Yunita Udayani, and Pande Putu Indah Purnamayanthi. 2023. "Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Salfiana Ndun S.Keb." *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing* 7(1): 69–77.