

Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Laina Kota Bengkulu Tahun 2025

Heni Dyah Aprianti ¹⁾; Tuti Rohani ²⁾; Ronalen Br. Situmorang ³⁾

^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹⁾ henydyahaprianti09@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [27 Mei 2026]

Revised [24 Juli 2026]

Accepted [28 Juli 2026]

KEYWORDS

Prenatal Exercise, Sleep Quality, Third Trimester.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Kehamilan trimester III merupakan masa krusial yang ditandai dengan berbagai perubahan fisiologis seperti pembesaran uterus, peningkatan frekuensi berkemih, nyeri punggung, hingga gangguan tidur. Salah satu gangguan yang paling sering dialami adalah insomnia, yang dipengaruhi oleh kecemasan, perubahan postur tubuh, dan tekanan psikologis menjelang persalinan. Berdasarkan data WHO, prevalensi insomnia global pada ibu hamil mencapai 41,8%, dan di Indonesia sebesar 75% ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan diketahui Adanya pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Ida Laina Kota Bengkulu. jenis penelitian pre-eksperimen dengan pre-test and post-test, one group design menggunakan alat ukur kuisioner dan lembar observasi. Berdasarkan hasil penelitian uji statistik menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa dari 18 (100%) ibu hamil sebelum dilakukan senam hamil mengalami gangguan tidur dan terdapat 13 (72,2%) ibu hamil mengalami peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan senam hamil (negative ranks), 5 ibu hamil tidak mengalami perubahan (ties), dan tidak ada ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur (positive ranks=0). Nilai p-value sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam hamil data berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada TM 3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program penyuluhan atau konseling yang lebih efektif manfaat senam hamil

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy is a critical period marked by various physiological changes, such as uterine enlargement, increased urinary frequency, back pain, and sleep disturbances. One of the most common sleep disturbances is insomnia, which is influenced by anxiety, changes in body posture, and psychological stress leading up to childbirth. According to WHO data, the global prevalence of insomnia among pregnant women reaches 41.8%, and in Indonesia, 75% of pregnant women experience a decline in sleep quality. This study aims to determine the effect of prenatal exercise on sleep quality among third-trimester pregnant women at the Ida Laina Maternity Clinic in Bengkulu City. It is a pre-experimental study with a pre-test and post-test, single-group design, using a questionnaire and an observation sheet as measurement tools. Based on the results of statistical analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test, it was found that 18 (100%) pregnant women experienced sleep disturbances before participating in prenatal exercise, and 13 (72.2%) pregnant women experienced improved sleep quality after participating in prenatal exercise (negative ranks), 5 pregnant women showed no change (ties), and no pregnant women experienced a decrease in sleep quality (positive ranks = 0). A p-value of 0.000 indicates that there is a statistically significant difference in sleep quality before and after prenatal exercise. Thus, it can be concluded that prenatal exercise has a significant effect on improving sleep quality in pregnant women in the third trimester. The results of this study can be used as a basis for designing more effective educational or counseling programs on the benefits of prenatal exercise.

PENDAHULUAN

Data Dinas Kesehatan Bengkulu tahun 2023 dari 20 puskesmas data yang paling banyak kunjungan oleh ibu hamil yang melakukan kunjungan pertama dengan petugas kesehatan dalam pemeriksaan kehamilan tahun 2023 sebanyak 6486 ibu hamil cakupan kunjungan tertinggi terdapat pada puskesmas Telaga Dewa dimana pemeriksaan pada tahun 2023 yaitu 556 ibu hamil dan di iringi dengan puskesmas Jembatan Kecil sebanyak 505 ibu hamil dan yang terakhir puskesmas kandang sebanyak 440 ibu hamil. (Dinas Kesehatan, 2023) Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Praktek Bidan Mandiri (PMB) Ida Laina SST, wawancara dengan 15 ibu hamil trimester III terdapat 10 (66,7%) ibu hamil yang mengeluh gangguan tidur <6 jam tidur malam atau kualitas tidur yang buruk dikarenakan gelisah dan cemas menghadapi proses persalinan dan 5 (33,3%) lainnya mengatakan tidak ada keluhan.

Berdasarkan data di PMB Ida Laina Kota Bengkulu bahwa ada sejumlah ibu hamil Trimester III yang mengatakan kualitas tidurnya yang buruk, disebabkan meningkatnya frekuensi buang air kecil, sering mengalami kecemasan, rasa takut, khawatir akan kehamilan proses persalinan serta tidak mengetahui bahwa senam hamil dapat memperbaiki kualitas tidur yang buruk menjadi baik.. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ida Laina Kota Bengkulu “.

LANDASAN TEORI

Kehamilan

Menurut federasi obstetri ginekologi internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Ronalen, dkk, 2020). Kehamilan merupakan masa yang di mulai dari konsepsis sampai lahirnya janin. Lamanya kehamilan normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Kehamilan ini dibagi atas 3 (tiga) trimester, yaitu kehamilan trimester I mulai dari 0-14 minggu, kehamilan trimester II mulai dari 14-28 minggu, kehamilan trimester III mulai dari 28-42 minggu. Kehamilan juga merupakan waktu transisi, yakni suatu masa antara kehidupan sebelum memiliki anak yang sekarang di kandung dan kehidupan nanti setelah anak tersebut lahir (Ronalen, dkk 2020)

Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan ataupun sehabis bangun tidur. Klasifikasi tidur dibedakan menjadi dua macam, yakni tidur gelombang lambat (non-REM) dan tidur paradoksial atau yang biasa disebut dengan REM (rapid eye movement) yang dapat ditandai dengan pola EEG yang berbeda dan perilaku yang berlainan. Pada sepanjang malam saat seseorang tertidur, dua episode tersebut secara bergantian akan terjadi yang diawali dengan tidur gelombang lambat kemudian, dilanjutkan dengan tidur paradoksial. (Sania, 2022)

Senam Hamil

Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan. Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya. Dapat disimpulkan bahwa senam hamil adalah latihan fisik ringan sesuai dengan indikasi kehamilan yang bertujuan untuk relaksasi dan persiapan saat persalinan. (Ronalen, dkk 2020)

METODE PENELITIAN

Metode Analisis

Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel independen dan variabel dependen. Data yang telah terkumpul disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Sugiyono 2022). Analisis univariat dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan kualitas tidur dan kenaikan berat badan dengan menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P: Jumlah persentasi yang ingin dicari.

F: Jumlah frekuensi untuk setiap alternatif jawaban.

n: Jumlah populasi.

Dari rumus diatas nilai proporsi yang didapatkan dalam bentuk persentase dapat diinterpretasikan dengan menggunakan data:

0% : Tidak satupun dari responden.
1%-25% : Sebagian kecil dari responden.
26%-49% : Hampir sebagian dari responden.
50% : Setengah dari responden.
51%-75% : Sebagian besar dari responden.
76%-99% : Hampir seluruh dari responden
100% : Seluruh responden
(Sugiono 2022).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh atau korelasi setiap variabel independen (kualitas tidur) dengan variabel dependen (senam hamil). Uji statistik yang digunakan adalah Uji *wilcoxon*

signed rank test karena data berdistribusi tidak normal, untuk melihat perbedaan sebelum di lakuka senam hamil dan sesudah di lakukan senam hamil. Dengan derajat kepercayaan 95% dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan uji T-Test, ditarik kesimpulan yaitu :

1. Apabila nilai ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM 3 di PMB Ida Laina
2. Apabila nilai ($p > 0,05\%$), maka H_0 diterima yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM 3 di PMB Ida Laina

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Senam Hamil di Wilayah Kerja PMB Ida Laina

Kualitas Tidur <i>Pre test</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	0	0
Buruk	18	100.0
Total	18	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Senam Hamil di Wilayah Kerja PMB Ida Laina

Kualitas Tidur <i>Pos test</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	13	72.2
Buruk	5	27.8
Total	18	100.0

Sumber : Data Primer, 2025

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil

Kualitas Tidur Sebelum Senam Hamil Dan	N	Positive Ranks	Ties	Negative Ranks	P Value
Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Senam Hamil	18	0	5	13	0,000

Sumber : Data Primer, 2025

Pembahasan

Analisis Univariat

Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Senam Hamil

Dalam penelitian ini, jumlah responden sebanyak 20 ibu hamil. Berdasarkan hasil pengisian kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), seluruh responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum mengikuti senam hamil dengan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) ≤ 5 . Tidak ditemukan satupun responden dengan kualitas tidur baik (PSQI ≤ 5).

Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan masalah yang hampir universal pada ibu hamil trimester akhir. Temuan ini sejalan dengan beberapa hasil penelitian sebelumnya. Penelitian oleh Safriani et al. (2021) menyatakan bahwa 96,9% ibu hamil trimester III di Puskesmas Plandaan mengalami kualitas tidur buruk sebelum dilakukan intervensi senam hamil. Penelitian oleh Mongi (2022) di Puskesmas Kema, Minahasa Utara, melaporkan bahwa 93,8% ibu hamil mengalami gangguan tidur pada trimester akhir kehamilan.

Hal ini diperkuat dengan teori menurut Hasnita (2022) gejala atau keluhan yang dialami ibu hamil normal terjadi pada usia kehamilan tua. Banyak ibu hamil yang sering terbangun saat malam hari, mengalami gangguan tidur atau insomnia, sulit mempertahankan tidur, dan gelisah saat akhir kehamilan. Secara fisiologis keluhan tidur ibu hamil dikarenakan pergerakan dan pertumbuhan janin yang dapat menekan vesika urinaria/kandung kemih sehingga dapat meningkatkan frekuensi buang air kecil, meningkatkan berat badan atau tubuh menjadi semakin berat sehingga dapat merubah struktur tulang belakang.

Hal tersebut mengakibatkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan di daerah punggung bawah. Ketidaknyamanan tersebut juga terjadi pada bagian ekstremitas dengan keluhan kram. Kondisi tersebut menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, perubahan fisik yang terjadi ketika hamil dan keadaan mendekati persalinan dapat menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran, hal ini terkadang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Kecemasan merupakan salah satu faktor risiko yang menyebabkan penurunan kualitas tidur pada kehamilan. Perubahan psikis ibu hamil trimester pertama diantaranya ketidakpercayaan atau ketidakpastian, ambivalen, seksual menurun, perubahan emosional, guncangan psikologis pada ibu hamil primigravida dan stress. (Hasnita, 2022)

Keadaan psikis trimester ibu hamil lebih tenang dan mulai beradaptasi, namun terkadang ibu hamil merasa khawatir dengan janinnya akan dilahirkan sehat-sehat atau cacat. Pada trimester 3. perubahan psikologis menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil trimester 3 meliputi oksigen, nutrisi, istirahat/tidur, dan seksual. (Hasnita, 2022)

Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Senam Hamil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 15 ibu hamil (75%), setelah dilakukan senam hamil. Hal ini sejalan dengan temuan dalam berbagai studi yang menyoroti efektivitas intervensi seperti senam hamil dalam meningkatkan kualitas tidur. upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk antara lain dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil. ibu hamil dianjurkan melakukan senam hamil, gerakan senam hamil terkandung efek relaksasi yang bermanfaat menstabilkan kecemasan dan mengurangi rasa takut dengan cara relaksasi fisik dan mental serta mendapatkan informasi persiapan persalinan (Fitria,dkk 2022).

Hal ini sesuai dengan teori (Alvita, 2023) di dalam senam hamil terdapat gerakan yang mengajarkan ibu hamil untuk dapat tidur dengan posisi yang nyaman. Jika ibu hamil terbangun untuk ke kamar mandi, saat ingin tidur kembali ibu telah mengetahui cara tidur atau posisi tidur yang nyaman sehingga ibu dapat lebih mudah untuk langsung tidur. Ketika senam hamil secara teratur dilakukan maka terjadi peningkatan durasi tidur ibu hamil. Dengan melakukannya senam hamil dapat membuat ibu hamil menjadi relaks sehingga waktu tidurnya menjadi lebih panjang.

Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Hasnita (2022) penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada setiap komponennya, setelah melakukan senam hamil yang berarti kualitas tidur semakin membaik. Beberapa terapi non farmakologi untuk gangguan tidur selama hamil salah satunya latihan fisik atau olahraga serta terapi latihan fisik atau olahraga serta terapi relaksasi Ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman, mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil.

Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa pemberian senam hamil secara teratur dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, karena terbukti memberikan efek relaksasi dan kenyamanan yang mendukung proses tidur lebih baik.

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa dari 18 ibu hamil, terdapat 13 ibu hamil yang mengalami peningkatan kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam hamil (*positive ranks*), sebanyak 5 ibu hamil tidak menunjukkan perubahan skor (*ties*) karena nilai kuisioner kualitas tidur mereka sudah mencapai standar kuisioner baik sebelum maupun sesudah dilakukan senam hamil, serta tidak ada responden yang mengalami penurunan kualitas tidur (*negative ranks* = 0). Nilai p- value sebesar 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil.

Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Hasnita (2022) penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada setiap komponennya, setelah melakukan senam hamil yang berarti kualitas tidur semakin membaik. Beberapa terapi non farmakologi untuk gangguan tidur selama hamil salah satunya latihan fisik atau olahraga serta terapi latihan fisik atau olahraga serta terapi relaksasi Ibu hamil dapat tidur dengan mudah dan nyaman, mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan yang mengakibatkan penurunan durasi tidur ibu hamil.

Penelitian lain oleh Aulya dkk (2020) menemukan bahwa senam hamil yang memiliki prinsip mirip dengan senam hamil dalam hal pernapasan dan relaksasi otot juga memberikan dampak signifikan terhadap penurunan skor kualitas tidur (semakin rendah skor, semakin baik kualitas tidur). Dalam studi ini, skor PSQI turun dari rata-rata 9,69 menjadi 5,77 setelah intervensi yoga selama 2 minggu

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Seluruh responden sebelum di lakukan senam hamil memiliki kualitas tidur yang buruk.
2. Sebagian besar dari responden setelah dilakukan senam hamil memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 15 ibu hamil.
3. Terdapat pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil di PMB Ida Laina Kota Bengkulu Tahun 2025.

Saran

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan edukasi bagi responden agar lebih memahami pentingnya senam hamil terhadap kualitas tidur responden. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program penyuluhan atau konseling yang lebih efektif manfaat senam hamil.

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam bidang kesehatan bayi, khususnya terkait senam hamil. Hasil penelitian ini dapat menambah referensi akademik bagi mahasiswa dan dosen di bidang kebidanan komplementer.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. 2020. Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia, 41, 1-8. [ejournal.upnvj.ac.id](https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/1499)
- Aulya SI, Yantina Y, Astriana A. Prenatal yoga mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Malahayati Midwifery Journal. 2020;6(3):471–476. Tersedia <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/MJ/article/view/17507> Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2023. Laporan kunjungan ibu hamil pada puskesmas di Bengkulu tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu https://ppid.bengkuluprov.go.id/front/dokumen/detail/300346227?utm_source
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman etika penelitian kesehatan. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pedoman/Pedoman-Etika-Penelitian-Kesehatan-2023.pdf>.
- Lestari, N., Dkk. 2021. Perubahan fisiologis pada ibu hamil dan faktor penyebab insomnia pada trimester III. Jurnal Kesehatan Wanita, 153, 45-50. [books.google.com](https://id.scribd.com/document/518369010/Perubahan-yang-menyebabkan-ketidaknyamanan-di-trimester-III)
- Hasnita, H., & Lagumbi, F. W. (2022). PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS ANTANG PERUMNAS. Jurnal Kesehatan Lentera Acitya, 9(1), 38-43. <https://www.lppmfatimaparepare.org/index.php/acitya/article/view/92>
- Mardalena, M., & Susanti, L. 2022. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal'Aisyiyah Medika, 72. jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/857>
- Mayasari, R. 2020. 1035325 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan: Jurnal Ilmu Kesehatan Budi Mulia, 102, 38-44. [journal.budimulia.ac.id](http://journal.budimulia.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1035325)
- Miranti, A. 2021. Gangguan tidur pada ibu hamil: Faktor-faktor penyebab dan dampaknya. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 101, 112-118. [repository.unhas.ac.id](http://journal.budimulia.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/238)
- Mongi, T. 2022. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Kema M.ac.id <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/44883>
- Mustakim, A.2020. Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru Doctoral dissertation, UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU. repository.uin-suska.ac.id <https://core.ac.uk/download/pdf/350913316.pdf>
- Putri, R. Y., & Penulis lainnya. 2020. Aplikasi senam ibu hamil berbasis evidence based practice. Media Sains Indonesia. [books.google.com https://www.myedisi.com/medsan/553242/aplikasi-senam-ibu-hamil-berbasis-evidence-based-practice](https://www.myedisi.com/medsan/553242/aplikasi-senam-ibu-hamil-berbasis-evidence-based-practice)

- Rahma, S. 2022. Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Physical Activity is Associated with Sleep Quality in College inahasa Utara. Jurnal Kedokteran KomunitasDanTropik,441-448.ejournal.unsratStudents. Journal of Public Health Education, 21, 13-20. journals.prosciences.net <https://journals.prosciences.net/index.php/JPHE/article/view/106>
- Ronalen, A., & Penulis lainnya. 2020. Asuhan kebidanan pada kehamilan. Elmarkazi. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=sEEyEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ronalen,+A.,+%26+Penulis+lainnya.+2020.+Asuhan+kebidanan+pada+kehamilan.+Elmarkazi.&ots=wLHoGLo4v1&sig=-XLS34rYMnB-5-t5o604Hfh8uY>
- Sania, A. 2022. Kualitas tidur dan klasifikasi tidur: Gelombang lambat dan tidur paradoksal. Jurnal Kesehatan, 103, 45-52. [etheses.uin-malang.ac.id https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/4526](https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/4526)
- Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. 2024. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja, 91, 159-167. [jurnal.stikesalmaarif.ac.id http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/cendekia_medika/article/view/310](http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id)
- Safriani, D., Lestari, S. D., & Prasetyo, R. (2021). Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jurnal Ilmu Kebidanan Indonesia, 10(2), 105–112. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jiki/article/view/38903>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. <https://onesearch.id/Record/IOS7038.slims-11888/TOC>
- Wirmayani, A. 2022. Gangguan tidur pada ibu hamil: Pengaruh stres dan kecemasan terhadap kualitas tidur. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 82, 134-140. [cbit.stikeseub.ac.id https://e-journal.univypib.ac.id/index.php/JK/article/view/182](https://e-journal.univypib.ac.id/index.php/JK/article/view/182)
- Yunita, D., dkk. 2024. Kesulitan tidur pada ibu hamil dan dampaknya terhadap janin. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 122, 55-60. [repo.polkesraya.ac.id https://repo.polkesraya.ac.id/jurnal-kesehatan-reproduksi/122](https://repo.polkesraya.ac.id/jurnal-kesehatan-reproduksi/122)
- Yustini, A. 2024. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Kota Palangkaraya, Kalimantan Tengah Skripsi, Poltekkes Kemenkes Palangkaraya.[repo.polkesraya.ac.id http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/325](http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/325)