

LITERATURE REVIEW : SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Evy Tri Susanti¹, Nurul Widadi²

^{1,2} Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang

Telp. 081328487886/ E-mail : evytrisusanti@yahoo.co.id

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur menurun banyak dialami oleh ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh gangguan kaki kram, nyeri punggung, sering buang air kecil di malam hari, dan semakin mendekati waktu persalinan sehingga merasa cemas. Gangguan saat tidur menyebabkan pasokan oksigen ke tubuh ibu berhenti sejenak, maka janin akan bereaksi dengan menurunkan ritme jantung dan asidosis yang dapat membahayakan janin. Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan melakukan senam hamil menyebabkan peredaran darah lancar sehingga membuat ibu hamil menjadi rileks, pasokan oksigen bertambah sehingga kualitas tidur menjadi baik. **Tujuan:** Mengetahui efektifitas senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. **Metode:** Artikel ilmiah ini menggunakan metode eksploratif dengan pendekatan dan design *literature review* yang dilakukan dari tanggal 15 Maret sampai 30 Juni 2022 dengan mengambil sumber dari *Google Scholar* yang sesuai dengan kata kunci dan kriteria diantaranya jurnal nasional bahasa Indonesia, terbit 5 tahun terakhir, bukan merupakan jurnal asuhan keperawatan, jurnal yang dapat diakses secara *full text*. **Hasil:** Terdapat 2.550 yang diidentifikasi dan dipublikasikan dari tahun 2018-2022 selanjutnya dipilih 3 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil dari ketiga jurnal menunjukkan senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dari kualitas tidur buruk (84,6%) menjadi baik (61,5%). **Simpulan:** Senam hamil efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Kualitas Tidur, Senam Hamil

ABSTRACT

Background: Decreased sleep quality is experienced by many pregnant women in their third trimester caused by leg cramps, back pain, frequent urination at night, and getting closer to the time of delivery so they feel anxious. Disturbances during sleep cause the supply of oxygen to the mother's body to stop for a moment, then the fetus will react by decreasing heart rhythm and acidosis which can harm the fetus. Poor sleep quality can be overcome by doing pregnancy exercise to cause blood circulation to run smoothly so that it makes pregnant women relax, the supply of oxygen increases so that the quality of sleep becomes good. **Objective:** Knowing the effectiveness of pregnancy exercise on the sleep quality of third trimester pregnant women. **Method:** This scientific article uses an explorative method with an approach and design *literature review* which was carried out from March 15 to June 30 2022 by taking sources from *Google Scholar* according to the keywords and criteria including the Indonesian language national journal, published in the last 5 years, is not a nursing care journal, a journal that can be accessed online *full text*. **Results:** There were 2,550 identified and published from 2018-2022 and then 3 articles were selected that met the inclusion and exclusion criteria. The results of the three journals show that pregnancy exercise can

improve the sleep quality of third trimester pregnant women from poor sleep quality (84.6%) to good (61.5%).**Conclusion:** Pregnancy exercise is effective for improving the sleep quality of third trimester pregnant women.

Keywords: Third Trimester Pregnant Women, Sleep Quality, Pregnancy Exercise

PENDAHULUAN

Gangguan tidur banyak dialami oleh ibu hamil karena perubahan fisik maupun psikologis yang terjadi pada ibu hamil sehingga dapat menyebabkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dialami dapat berdampak pada menurunnya kualitas tidur ibu hamil (Rahmawati, 2016). Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat sehingga ibu hamil akan merasa tenang dan segar di pagi hari (Anasari, dkk 2022).

Kualitas tidur pada kehamilan dapat terjadi pada trimester III. Trimester tiga kualitas tidur terganggu disebabkan oleh gangguan kaki kram, nyeri punggung, sering buang air kecil di malam hari, dan semakin mendekati waktu persalinan, maka akan merasa cemas karena memikirkan tugas-tugas yang akan dilakukan setelah melahirkan (Sukorini, 2017).

Tanda-tanda kualitas tidur terganggu yaitu ibu hamil mengeluh sulit tidur, bangun terlalu pagi atau merasa tidak segar saat bangun tidur, perasaan tidak enak di kaki seperti sensasi kram, geli, atau sakit dan bisa memburuk pada malam hari atau pada jam-jam sebelum tidur, sering buang air kecil adalah kondisi yang normal dialami ibu hamil. Namun, ketika kondisi ini sering terjadi di malam hari tentu menyebabkan ibu hamil sulit tidur (Widiastuti, 2019).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sebanyak 64%. Ibu hamil yang kesulitan dalam pemenuhan tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menjadi menurun, konsentrasi berkurang, badan terasa pegal, mudah lelah, tidak bersemangat bekerja dan cenderung lebih emosional (Sirait, dkk, 2022).

Ibu hamil yang kualitas tidurnya tidak terpenuhi akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur, permasalahan pada pertumbuhan dan perkembangan janin, selain itu sistem kekebalan tubuh ibu akan menurun. Aliran darah dari ibu ke janin mengalami puncaknya saat ibu tidur, ketika terjadi gangguan saat tidur menyebabkan pasokan oksigen ke tubuh ibu berhenti sejenak, maka janin akan bereaksi dengan menurunkan ritme jantung dan asidosis yang dapat membahayakan janin. Kualitas tidur yang buruk dapat diatasi dengan mengubah posisi tidur saat hamil, mengatur waktu tidur, dan melakukan senam hamil (Maharditha, dkk, 2020).

Senam hamil merupakan suatu gerakan tubuh berbentuk latihan-latihan dengan aturan sistematis, dan prinsip-prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Senam hamil merupakan latihan bagi ibu hamil untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi pada

tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Ibu hamil yang rajin mengikuti senam hamil maka otot-otot dindingnya akan semakin kuat dan keelastisitas otot dinding perut juga dapat meningkat (Eniyati & Rahayu, 2017).

Senam hamil yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan durasi tidur karena membuat rileks dan waktu tidur menjadi lebih panjang sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat (Yumna, 2020). Gerakan sederhana dengan melakukan latihan dasar kaki yaitu menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena. Peredaran darah yang lancar membuat ibu hamil menjadi rileks karena pasokan oksigen bertambah sehingga kualitas tidur menjadi baik dan ibu tidak mengeluh kesulitan tidur di malam hari (Sinaga, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herdiani & Simatupang (2019) dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan *p-value* 0,000. Penelitian yang dilakukan Mardalena & Susanti (2022) dengan *p-value* 0,000 membuktikan bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian lain dilakukan oleh Rahayu & Hastuti (2018) dengan *p-value* 0,000 yang berarti terdapat perbedaan kualitas tidur pada pre-test dengan post-test ibu hamil trimester III.

Tujuan pada artikel ilmiah ini “Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.”

METODE

Metode yang digunakan adalah studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Telaah literatur digunakan untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan dengan penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III didapat dari buku teks, jurnal yang diperoleh melalui internet maupun pustaka lainnya yang telah dikaji dan dituliskan dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Kegiatan pengambilan data dilakukan terhitung mulai penyusunan proposal penelitian sampai penyampaian laporan akhir yang dilakukan tanggal 18 Maret sampai 30 Juni 2022.

Populasi dalam artikel ilmiah ini adalah jurnal nasional terakreditasi atau belum terakreditasi yang berkaitan dengan penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan tujuan dan masalah dalam penelitian yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel

dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya (Nursalam, 2015).

Menurut Notoatmodjo (2010), kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam artikel ilmiah ini antara lain jurnal nasional terakreditasi dan belum terakreditasi yang berkaitan dengan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, jurnal yang menggunakan bahasa Indonesia, jurnal yang terbit 5 tahun terakhir yaitu tahun 2018–2022 dan dilakukan dengan salah satu dari berbagai desain *pre experimental pre test and post test design* dan *quasy experiment*.

Kriteria eksklusi pada artikel ilmiah ini adalah jurnal yang terkait dengan jurnal yang tidak bisa ditampilkan secara *full text*, jurnal yang berasal dari *literature review* dan jurnal asuhan keperawatan.

Sampel dalam artikel ilmiah ini adalah 3 jurnal nasional yang berkaitan dengan penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Pencarian data dalam artikel ilmiah ini dilakukan melalui website portal jurnal yang dapat diakses seperti *google scholar*, ditemukan sekitar 3.120 sesuai dengan topik dan kata kunci yang diteliti yaitu senam hamil dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jurnal sejumlah 3.120 kemudian dilakukan skrining yaitu penyaringan atau pemelihan data sehingga terpilih 2.550 jurnal yang berbahasa Indonesia

dengan tahun terbit 5 tahun terakhir 2018–2022, desain *pre eksperimen* dan *quasy eksperimen*, selanjutnya di skrining lagi yang dapat diakses *full text*. Sejumlah 2.550 jurnal tersebut akhirnya terseleksi menjadi 3 jurnal dengan pertimbangan memenuhi kriteria inklusi yang memenuhi syarat untuk selanjutnya dianalisis.

Analisa data dilakukan setelah data melewati tahapan skrining sampai dengan ekstraksi data maka analisa dengan menggabungkan semua data yang memenuhi persyaratan inklusi menggunakan teknik baik kuantitatif, kualitatif atau keduanya. *Literature review* ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukkan ke dalam tabel.

Analisis yang digunakan menggunakan analisisis jurnal, kemudian dilakukan koding terhadap isi jurnal yang direview menggunakan kategori peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Ringkasan jurnal kemudian dianalisis dengan metode *population, intervention, comparison, outcome* (PICO) terhadap isi yang dalam

tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian sehingga dapat dilihat bagaimana penerapan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil dari analisa data selanjutnya akan dibahas untuk menarik kesimpulan.

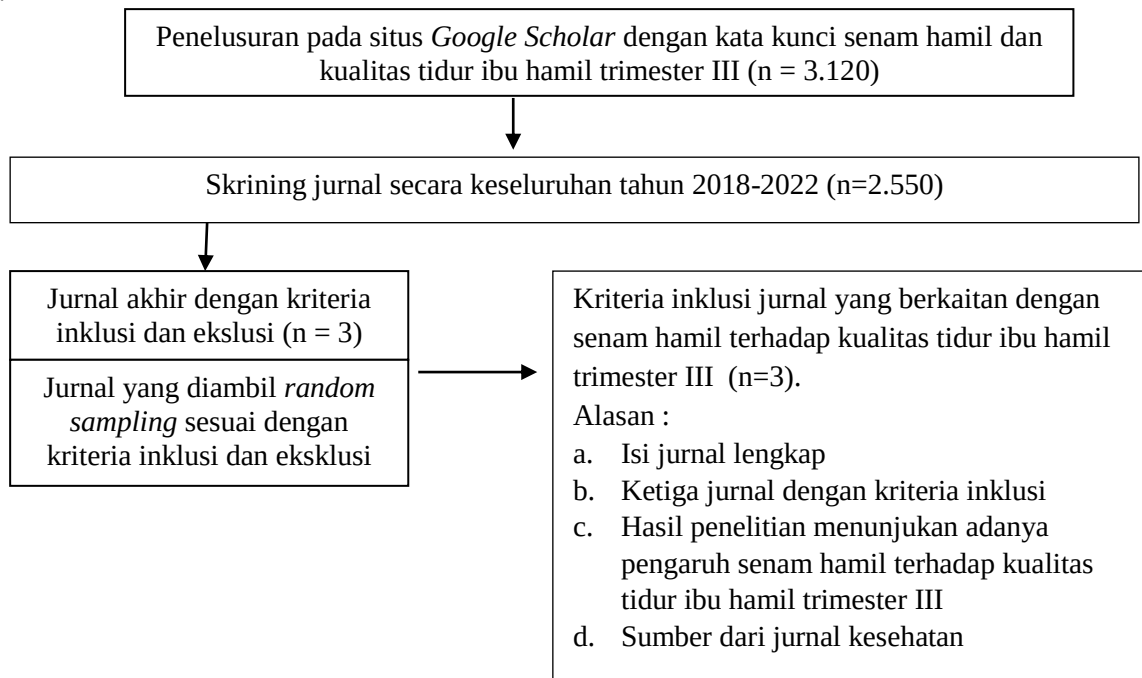
Literature review ini disintesis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab tujuan penelitian. Jurnal penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan.

HASIL

Artikel *literature review* dengan judul “Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” yang telah dilaksanakan pada bulan 18 Maret sampai dengan 30 Juni 2022. Hasil pencarian atau penelusuran jurnal

melalui *Google Scholar*, penelusuran sumber *literature review* dilakukan skrining sesuai dengan kriteria inklusi yaitu jurnal nasional terakreditasi atau tidak terakreditasi yang berbahasa Indonesia, yang terbit 5 tahun terakhir (2018-2022), dengan design penelitian pra dan *quasy experiment*, dan eksklusi yaitu jurnal yang tidak bisa diakses secara *full text*, jurnal asuhan keperawatan dan jurnal yang berasal dari *literature review*, selanjutnya dilakukan seleksi terhadap artikel atau jurnal yang efek intervensinya tidak diinginkan oleh peneliti. Langkah-langkah penelusuran jurnal dengan menggunakan diagram *Preferred Reporting Items For Systematic Revuews and Meta-analyses* (PRISMA) pada tahapan sistematik review.

Langkah-langkah penelusuran jurnal dengan diagram PRISMA sebagaimana dalam gambar 1.1 :



Gambar 1.1 Diagram PRISMA

Hasil pencarian literatur yang akan dianalisis dan ditetapkan secara *literature review* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 : Sistematik Riview 2018-2022

Sumber Bahasa	Tahun	Database	N	Jenis Studi Penelitian/Artikel		
				Skrining	Desain Penelitian	
					Pra eksperimen	Quasy experiment
Bahasa Indonesia	2018	Google Scholar	2.550	3	2	1
	2019					
	2020					
	2021					
	2022					

Sumber : Data Google Scholar

PEMBAHASAN

Pembahasan artikel ilmiah *literature review* difokuskan dalam mengumpulkan semua penemuan yang telah dinyatakan dalam hasil dan menghubungkannya dengan

perumusan masalah hipotesis dengan membandingkan penemuan tersebut dengan penemuan lain menunjukkan apakah hasil tersebut memperkuat, berlawanan atau sama sekali tidak sama dengan penemuan yang lain (baru).

1. Populasi/*population* dari jurnal yang digunakan

Penelitian yang dilakukan oleh Herdiani & Simatupang (2019), populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III dengan inklusi secara *total sampling* sebanyak 26 responden dan menggunakan metode *pre experimental one group pre test and post test*.

Penelitian kedua dilakukan oleh Mardalena & Susanti (2022), populasi seluruh ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel 33 responden, kriteria inklusi adalah responden kooperatif sehingga bisa komunikatif untuk bisa ikut dalam penelitian, bersedia menjadi responden dalam penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan, tidak memiliki penyakit penyerta kehamilan, penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment*.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Rahayu & Hastuti (2018), populasi ibu hamil trimester III dengan jumlah 15 dan setelah dilakukan pemilihan sampel dengan kriteria eksklusi dan inklusi diperoleh 13 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan metode *pre experiment*. Karakteristik berdasarkan usia 20-35 tahun berjumlah 9 orang (69,2%), gravida responden ke 2-3 berjumlah 9 orang (69,2%), pendidikan SMA/ sederajat

berjumlah 6 orang (46,1%), dan pekerjaan IRT berjumlah 10 orang (76,9%).

Asumsi dari ketiga penelitian tersebut bahwa responden dari ketiga jurnal adalah sama yaitu ibu hamil trimester III yang memiliki berbagai penyebab kualitas tidur terganggu. Kualitas tidur terganggu pada trimester ketiga disebabkan oleh gangguan kaki kram, nyeri punggung, sering buang air kecil di malam hari, kehamilan yang semakin membesar, semakin dekat waktu persalinan dan memikirkan tugas-tugas yang akan dilakukan setelah persalinan membuat ibu hamil sering merasa cemas sehingga kualitas tidur terganggu (Sukorini, 2017).

Karakteristik berdasarkan usia menunjukkan bahwa frekuensi terbanyak yaitu 9 responden (69,2%) berumur 20-35 tahun. Usia responden tersebut dikategorikan tidak berisiko dan produktif untuk melakukan senam hamil karena memiliki pengaruh terhadap kesiapan dalam menghadapi proses persalinan, dengan meningkatnya risiko usia ibu hamil maka ketidaksiapan secara fisik dan psikis juga meningkat sehingga akan meningkatkan tingkat kecemasan yang dapat mengganggu kualitas tidur (Wahyuni, 2022).

Karakteristik berdasarkan gravida responden dengan frekuensi terbanyak yaitu 9 (69,2%) pada kehamilan ke 2-3.

Pengalaman dari kehamilan sebelumnya ibu hamil yang melakukan senam hamil pada kehamilan ke 2-3 karena mengeluh kurang puas saat bangun tidur, merasakan lelah, kelopak mata bengkak, mata perih, konjungtiva merah, tanda kehitaman disekitar mata, sakit kepala, sukar untuk fokus, dan sering menguap atau mengantuk sehingga ibu hamil ingin meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur (Putri & Kusumastuti, 2021).

Karakteristik berdasarkan pendidikan dengan frekuensi terbanyak yaitu SMA/ sederajat dengan jumlah 6 responden (46,1%). Karakteristik tingkat pendidikan dapat menjadi satu dari sekian sebab yang mempunyai pengaruh terhadap ibu hamil dalam pengambilan keputusan untuk melakukan senam hamil yang dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan selama masa kehamilan yang dapat menjadi aspek sosial dalam memberikan respon yang lebih rasional dan memiliki pengetahuan terhadap kesehatannya dibandingkan dengan pendidikan yang rendah (Wahyuni, 2022).

Karakteristik berdasarkan pekerjaan dengan frekuensi terbanyak yaitu 10 responden dengan pekerjaan sebagai IRT. Ibu hamil dengan pekerjaan IRT memiliki waktu lebih banyak untuk menjaga kandungannya termasuk dengan melakukan senam hamil (Wahyuni & Purwarini, 2020).

2. Intervensi/*intervention* dari jurnal yang digunakan

Ketiga jurnal Herdiani & Simatupang (2019), Mardalena & Susanti (2022), dan Rahayu & Hastuti (2018), intervensi yang sama yaitu senam hamil tetapi tidak mencantumkan cara pelaksanaan, durasi, dan dosis senam hamil.

Durasi yang dilakukan untuk senam yaitu 1 jam setiap latihan dengan dosis minimal sekali dalam seminggu dan maksimal 3 kali seminggu. Gerakan sederhana pada senam hamil yaitu melakukan latihan dasar kaki dengan menggerakkan telapak kaki ke depan dan ke belakang guna membantu sirkulasi vena. Peredaran darah yang lancar membuat ibu hamil menjadi rileks karena pasokan oksigen bertambah sehingga kualitas tidur menjadi baik dan ibu tidak mengeluh kesulitan tidur di malam hari (Sinaga, 2018).

3. Perbandingan (*comparation*)

Herdiani & Simatupang (2019), Mardalena & Susanti (2022), dan Rahayu & Hastuti (2018) memberikan perlakuan yang sama yaitu senam hamil dan tidak ada tindakan intervensi lain yang dilakukan. Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dapat diatasi tidak hanya dengan melakukan senam hamil, tetapi bisa dengan hipnoterapi, dan edukasi tidur (*sleeping education*), hal ini didukung oleh Wahyuni

& Ni'mah (2013).

4. Hasil (*outcome*) penelitian dari 3 jurnal yang digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Herdiani & Simatupang (2019), sebelum dilakukan senam hamil kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (84,6%) dan kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (15,4%). Setelah dilakukan senam hamil kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (38,5%) dan kualitas tidur baik sebanyak 16 responden (61,5%).

Penelitian kedua dilakukan oleh Mardalena & Susanti (2022), sebelum dilakukan senam hamil kualitas tidur ringan 4 responden (12,12%), sedang 19 responden (57,57%), dan berat 10 responden (30,30%). Setelah dilakukan senam hamil kualitas tidur ringan menjadi 13 responden (39,39%), sedang 18 responden (54,54%), dan berat 2 responden (6,06%).

Penelitian ketiga dilakukan oleh Rahayu & Hastuti (2018), sebelum dilakukan senam hamil kualitas tidur sedang 13 responden (100%) dan setelah dilakukan senam hamil kualitas tidur menjadi baik sebanyak 13 responden (100%). sebanyak 13 responden (100%).

Kedua jurnal Mardalena & Susanti (2022) dan Rahayu & Hastuti (2018) menggunakan alat ukur yang sama yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

PSQI mengukur tentang kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Kualitas tidur baik jika skor ≤ 5 , kualitas tidur buruk jika skor > 5 .

SIMPULAN

Berdasarkan hasil review jurnal penelitian yang telah diteliti dengan adanya perbedaan *population*, *intervention*, *comparation*, dan *outcome* dapat disimpulkan bahwa penerapan senam hamil dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dari kualitas tidur buruk (84,6%) menjadi baik (61,5%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Akper Karya Bhakti Nusantara Magelang, Ketua Yayasan Karya Bhakti Magelang dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam penyelesaian publikasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, dkk. 2020. "Terapi Non Farmakologi yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil". *Jurnal Ilmu Kesehatan* Volume 10
- Eniyati & Rahayu, D. 2017. "Sikap Ibu Hamil Dalam Menghadapi Ketidaknyamanan Kehamilan Di Puskesmas Piyungan

Bantul Yogyakarta”. *Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu”* Volume 08

Hamil Trimester III”. *Jurnal Ayurveda Medistra* Volume 4

Herdiani & Simatupang. 2019. “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ratu Agung Kota Bengkulu”. *Journal for Quality in Women's Health* Volume 2

Sinaga, dkk. 2018. “Hubungan Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pera Kecamatan Medan Tuntungan”. *Jurnal Kesehatan Medika* Volume 1

Maharditha, dkk. 2020. “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. *Jurnal Kesehatan Madani Medika* Volume 11

Sukorini, M. 2017. “Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. *The Indonesian Journal Of Public Health* Volume 12

Mardalena & Susanti. 2022. “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. *Jurnal ‘Aisyiyah Medika* Volume 7

Wahyuni & Ni'mah. 2013. “Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil”. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 8

Putri & Kusumastusti, 2021. “Efektifitas Ibu Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”. *Nusantara Hasana Journal* Volume 1

Widihastuti, A. 2019. “*The Relationship Of Anxiety Level With Sleep Quality Of Third Trimester Pregnant Woman In Working Area Of Puskesmas Handapherang Year 2018*”. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan* Volume 6

Rahayu & Hastuti. 2018. “Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewu Pare Kediri”. *Jurnal Kebidanan Midwiferia* Volume 4

Yumna, Qonitatul. 2020. “Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil pada usia kehamilan 30 minggu di wilayah kerja Puskesmas Batu dan Junrejo”, <http://etheses.uin-malang.ac.id>, diakses pada tanggal 20 Juni 2022 pukul 22.57.

Rahmawati, dkk. 2016. “Hubungan Pelaksanaan Senam Hamil Dengan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di Bidan Praktek Mandiri Supadmi, Kunden Bulu, Sukoharjo”. *Jurnal Involusi Kebidanan* Volume 7

Sirait., dkk. 2022. “Penerapan Pijat Kehamilan terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu