JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PMB Hj. DEWI SESMERA KOTA MEDAN

[1]Purnama Handayani, [2]Sumiatik, [3]Rizki Noviyanti Harahap

[123]Universitas Haji Sumatera Utara
Email : [1]purnamaandayani@gmail.com, [2]sumiatik46@gmail.com,
[3]kikiharahap91@gmail.com

Abstrak

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga merupakan masalah yang umum terjadi, dengan prevalensi tinggi dan dampak signifikan terhadap kesehatan ibu maupun janin. Data dari WHO (2020) menunjukkan bahwa 41,8% ibu hamil di dunia mengalami gangguan tidur, dan di Indonesia, angka ini mencapai 64% menurut Riskesdas 2018. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah senam hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilakukan di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan selama 2 minggu, 1 minggu 2 kali dengan durasi 30 menit, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* sebanyak 20 orang ibu hamil. Teknik analisis data menggunakan uji univariat dan bivariat, serta *Wilcoxon Signed Ranks* Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam hamil, mayoritas responden (75%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah dilakukan senam hamil secara rutin, terjadi peningkatan signifikan, di mana 75% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z = -3.839 dan p-value = 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kesimpulan, senam hamil terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III secara signifikan, sehingga disarankan untuk dijadikan program rutin di fasilitas pelayanan kesehatan ibu hamil

Kata Kunci : Senam hamil, kualitas tidur, ibu hamil trimester III.

Abstract

Sleep disturbances in pregnant women in the third trimester are a common problem, with a high prevalence and significant impact on maternal and fetal health. Data from the WHO (2020) shows that 41.8% of pregnant women worldwide experience sleep disturbances, and in Indonesia, this figure reached 64% according to the 2018 Basic Health Research (Riskesdas). One non-pharmacological intervention that can improve sleep quality for pregnant women is prenatal exercise. This study aims to determine the effect of prenatal exercise on sleep quality in pregnant women in the third trimester at the Hj. Dewi Sesmera PMB Clinic in Medan City. This study uses a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design approach. The research was conducted at the PMB Hj. Dewi Sesmera Clinic in Medan City for 2 weeks, 1 week 2 times with a duration of 30 minutes, with a sampling technique using a total sampling of 20 pregnant women. Data analysis techniques used univariate and bivariate tests, as well as the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results showed that before prenatal exercise, the majority of respondents (75%) had poor sleep quality. After regular prenatal exercise, there was a significant improvement, with 75% of respondents reporting good sleep quality. The Wilcoxon test showed a Z-value of -3.839 and a p-

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

value of 0.000 (p < 0.05), indicating a significant effect of prenatal exercise on improving sleep quality for pregnant women in the third trimester. In conclusion, prenatal exercise has been proven to significantly improve the sleep quality of pregnant women in the third trimester, so it is recommended to make it a routine program in health care facilities for pregnant women.

Keywords : Prenatal exercise, sleep quality, third trimester pregnant women.

Pendahuluan

Selama kehamilan, khususnya pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami berbagai keluhan seperti sesak napas, nyeri punggung bagian bawah, ambeien, gangguan tidur, nyeri pada area panggul, pusing, kram perut, kram kaki, sering buang air kecil, dan kontraksi yang menimbulkan rasa cemas. Di antara keluhan-keluhan tersebut, gangguan tidur menjadi salah satu masalah yang cukup umum dialami oleh ibu hamil meskipun kehamilannya berjalan normal (Ahmad et al., 2020).

Kualitas tidur yang baik pada ibu hamil trimester ketiga umumnya ditandai dengan durasi tidur malam yang cukup, sekitar 7–9 jam per hari, tidur yang nyenyak tanpa sering terbangun, serta rasa segar dan bugar saat bangun tidur. Tidur yang berkualitas tidak hanya mencakup kuantitas, tetapi juga kedalaman dan kontinuitas tidur. Selama trimester ketiga, meskipun terjadi perubahan fisik dan hormonal yang signifikan, ibu hamil tetap membutuhkan pola tidur yang stabil untuk menjaga kesehatan tubuh dan mendukung pertumbuhan optimal janin. Kurangnya tidur berkualitas dalam jangka panjang dapat memengaruhi kestabilan emosional ibu, memperburuk kelelahan, dan menurunkan daya tahan tubuh (Tariyati et al., 2024).

Senam hamil merupakan salah satu cara yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil saat tidur. Selain itu, senam hamil juga dapat membantu mengurangi keluhan-keluhan yang dialami ibu hamil, yang pada akhirnya dapat meningkatkan durasi tidur mereka dengan baik (Ahmad et al., 2020).

World Health Organization (WHO) berdasarkan data tahun 2020 prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur secara global sebanyak 41,8%. Amerika serikat memiliki sekitar 78% wanita hamil yang melaporkan bahwa mengalami gangguan tidur selama masa kehamilan. Prevalensi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Asia sebesar 41,8%. Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Mardalena et al, 2022).

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Experiment Design*, dengan desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Pendekatan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan cara mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi dalam satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol (Abraham & Supriyati, 2022).

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Data demografi responden berdasarkan umur responden, kehamilan, pekerjaan di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan

Karakteristik	Kriteria	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia Ibu			
	1. <25 Tahun	5	25.0
	2. 25-35 Tahun	12	60.0
	3. >35 Tahun	3	15.0
Total		**20**	**100.0**
Pekerjaan Ibu			
	1. PNS	3	15.0%
	2. Swasta	4	20.0%
	3. Wiraswasta	2	10.0%
	4. IRT	11	55.0%
Total		**20**	**100.0**
Gravida			
	1. Gravida 1	6	30.0%
	2. Gravida 2-4	12	60.0%
	3. Gravida 5	2	10.0%
Total		**20**	**100.0**

Berdasarkan tabel 1. karakteristik demografi responden yang diperoleh dari hasil penelitian adalah sebagai berikut: mayoritas responden di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan Tahun 2025 berada pada rentang usia 25–35 tahun (60%), sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga (55%), dan sebagian besar memiliki riwayat kehamilan kedua hingga keempat (60%). Sementara itu, responden berusia di bawah 25 tahun sebanyak 25%, dan di atas 35 tahun sebesar 15%. Berdasarkan pekerjaan, responden lainnya terdiri dari pekerja swasta (20%), PNS (15%), dan wiraswasta (10%). Untuk status kehamilan, terdapat 30% responden yang sedang hamil pertama (Gravida 1) dan 10% dengan kehamilan kelima (Gravida 5).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan.

No.	Kualitas tidur ibu hamil *Pre Test* senam	Jumlah	
		F	%
1	Baik	1	1
2	Sedang	4	4
3	Buruk	15	15
	Jumlah	**20**	**100.0**

Pada Tabel 2. terlihat bahwa sebelum dilakukan intervensi berupa senam hamil, sebagian besar ibu hamil trimester III dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari 20 responden, sebanyak 15 orang (75%) mengalami kualitas

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

tidur yang dikategorikan buruk, 4 orang (20%) memiliki kualitas tidur sedang, dan hanya 1 orang (5%) yang menunjukkan kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pada masa kehamilan trimester akhir, gangguan tidur merupakan masalah umum yang dialami oleh ibu hamil, dan mayoritas belum mencapai kualitas tidur yang optimal sebelum dilakukan senam hamil.

Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur setelah dilakukan senam hamil pada ibu hamil trimester III di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan

No.	Kualitas tidur ibu hamil *Post Test* senam	Jumlah	
		F	%
1	Baik	15	75.0
2	Sedang	4	20.0
3	Buruk	1	5.0
	Jumlah	**20**	**100.0**

Pada Tabel 3. terlihat bahwa setelah mengikuti senam hamil, terjadi perbaikan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III. Dari total 20 responden, sebanyak 15 orang (75%) memiliki kualitas tidur yang baik, 4 orang (20%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 orang (5%) yang masih mengalami kualitas tidur buruk. Dibandingkan dengan kondisi sebelum senam hamil, terdapat peningkatan yang jelas dalam proporsi ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam hamil berpotensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester akhir.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kualitas tidur ibu hamil sebelum senam	.403	20	.000	.667	20	.000
Kualitas tidur ibu hamil setelah senam	.405	20	.000	.583	20	.000

Pada Tabel 4. ditampilkan hasil uji normalitas kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam hamil menggunakan uji Shapiro-Wilk. Setelah data diperiksa dan diolah ulang, seluruh responden dinyatakan lengkap sehingga SPSS membaca 20 data valid pada kedua variabel, yang ditunjukkan dengan nilai df sebesar 20. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada data sebelum maupun sesudah senam ($p < 0,05$), sehingga keduanya tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis perbedaan kualitas tidur dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Ranks Test.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

Tabel 5. Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kualitas tidur ibu hamil setelah senam - Kualitas tidur ibu hamil sebelum senam	Negative Ranks	18[a]	9.50	171.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	2[c]		
	Total	20		

Dari Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebanyak 18 orang (90%) mengalami penurunan skor peringkat setelah senam hamil, yang berarti kualitas tidurnya membaik dibandingkan sebelum melakukan senam. Tidak ditemukan positive ranks (0 responden), yang mengindikasikan tidak ada ibu hamil yang mengalami penurunan kualitas tidur setelah mengikuti senam hamil. Sementara itu, terdapat 2 responden (10%) yang menunjukkan tidak ada perubahan (ties) dalam kualitas tidurnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kualitas tidur setelah ibu hamil trimester III melakukan senam hamil, sebagaimana ditunjukkan oleh dominasi negative ranks yang mencerminkan perbaikan kondisi.

Tabel 6. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III DI Klinik PMB Hj. Dewi Sesmera Kota Medan

Test Statistics[a]	**Nilai**
Z	-4,000
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

(Sumber : Data dari hasil pengolahan SPSS, 2025)

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan 20 responden menunjukkan nilai Z = -4,000 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 (p < 0,001). Karena nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari batas alfa 0,05, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil. Artinya, senam hamil terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dalam penelitian ini. Temuan ini mendukung bahwa intervensi fisik ringan seperti senam hamil memiliki manfaat positif terhadap kenyamanan dan kesehatan tidur selama kehamilan.

Berdasarkan pekerjaan ibu hamil mayoritas adalah ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno, (2024). Didapatkan hasil kualitas tidur berkurang karena posisi bekerja, jam kerja, aktivitas dan lingkungan kerja yang membuat stres.

Berdasarkan gravida mayoritas ibu hamil sebagian besar adalah gravida 2-4 (Multigravida). Paritas adalah jumlah kehamilan sebelumnya yang telah mencapai batas viabilitas (mampu hidup), tanpa mempertimbangkan berapa banyak anak

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

yang dilahirkan (misalnya, kelahiran kembar dua hanya dihitung sebagai satu paritas).

Kondisi ini dapat dijelaskan melalui perubahan fisiologis dan psikologis yang dialami oleh ibu hamil pada trimester akhir. Peningkatan kebutuhan istirahat karena ibu sering mengalami kesulitan menentukan posisi tidur yang nyaman. Posisi tidur yang dianjurkan adalah miring ke kiri, dengan pengganjal di bawah perut dan kaki, agar dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah ke janin Marbun et al, (2023). Namun, dalam praktiknya, banyak ibu hamil tidak mengetahui atau tidak terbiasa dengan posisi tidur yang optimal tersebut, sehingga kualitas tidur menjadi terganggu.

Temuan ini didukung oleh penelitian Suhiba & Maulani, (2024), yang menyebutkan bahwa pada trimester ketiga kehamilan, lebih dari 70% ibu mengalami gangguan tidur ringan hingga berat yang berdampak pada kelelahan fisik dan psikis. Gangguan tidur yang tidak ditangani secara tepat dapat mempengaruhi keseimbangan emosional ibu, meningkatkan risiko stres, bahkan berdampak pada proses persalinan.

Peningkatan kualitas tidur ini sejalan dengan teori yang telah dikemukakan oleh Muzayyana et al, (2024) bahwa senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi kram kaki, dan memperkuat otot-otot tubuh yang berperan dalam menunjang kehamilan. Selain itu, gerakan dalam senam hamil, seperti latihan pernapasan dan relaksasi, juga membantu mengurangi ketegangan otot dan kecemasan yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada trimester ketiga.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah mengikuti senam hamil berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, digunakan *Uji Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, sesuai dengan pedoman analisis statistik Sugiyono, (2019).

Temuan ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh (Harmia et al, 2024), bahwa senam hamil adalah bentuk latihan fisik dan relaksasi yang secara khusus dirancang untuk membantu ibu hamil menjaga kebugaran, mengurangi keluhan selama kehamilan, serta mempersiapkan fisik dan mental dalam menghadapi persalinan. Dalam praktiknya, senam hamil mengandung latihan pernapasan, peregangan otot, dan gerakan tubuh tertentu yang mampu meredakan ketegangan otot, memperbaiki postur tubuh, serta meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen, yang semuanya dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Selain itu, Maadi, (2024) menjelaskan bahwa senam hamil membantu memperkuat elastisitas otot-otot dinding perut dan dasar panggul serta memperbaiki fleksibilitas sendi, yang bermanfaat dalam menghadapi keluhan-keluhan umum pada trimester ketiga seperti nyeri punggung dan sesak napas. Dengan berkurangnya keluhan fisik tersebut, ibu hamil dapat mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks saat tidur.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 6 Nomor 2
Tahun 2026
Hal. 343-351

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan antara senam hamil terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti senam hamil secara statistik terbukti meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester akhir.

Referensi

Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan : Literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *8(3)*, 2476–2482.

Ahmad, A. D., Angraini, D. I., & Mayasari, D. (2020). Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukaraja Kota Bandar Lampung. MEDULA. *Medicalprofession Journal of Lampung University*, *9(2)*, 1–6.

Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Penerbit NEM.

Fatimah, Deila, R. A., Nurdiyanah, & Damayanti, T. (2022). Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil,bersalin,nifas ,bbl dan kb. *Cv. Eureka Media Aksara*, *5*(3), 54.

Fitriani, & Ayesha. (2022). Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II. *In Public Health Journal*, *8(2)*, 1–13.

Galaupa, R., Fadilah, A. N., Karimah, I., Hernawati, L., & Wahyuningsih, T. (2022). *Buku Saku Senam Hamil*. Penerbit NEM.

Harmia, E., Ayu, F., Bachry, S., & Syafriani, S. (2024). Pelaksanaan Senam Hamil pada Kelas Ibu Hamil di Desa Sungai Jalau UPT Puskesmas Sawah Kabupaten Kampar. *Jurnal Medika: Medika*, *3(2)*, 207–212.

Husaema, S., Afriani, A., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar2*, *19(2)*, 176–182.

Laili, F. J., Kristiana, E., Helmina, R., & Azizah, R. (2024). Peningkatan Kapasitas Ibu Hamil Melalui Buku KIA Kelas Ibu Hamil Tahun 2024. *Health Care: Journal of Community Service*, *2(2)*, 1–14.

Maadi, A. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Asparaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *1(1)*, 1–13.

Marbun, U., Irnawati, D., Asrina, A., Kadir, A., & Jumriani, Partiwi, N., Erniawati, Arini, & Yulita, E. (2023). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*.

Mardalena et al. (2022). Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimeter Iii Di Desa Plumbungan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, *2*(9), 154–162. http://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/525

Muzayyana, M., Alhidayah, A., Saleh, S. N. H., Agustin, A., & Supu, S. D. (2024). Penerapan Senam Hamil Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Di Kelurahan Mongkonai Kecamatan Kotamobagu Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, *5(1)*, 1286–1293.

Na'ifah, S. L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh prenatal massage terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Az-Zahra Desa Alastlogo Kabupaten Pasuruan. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, *3(5)*, 1–13.

Nilawati, N., Nazara, R. K., & Waruwu, D. P. (2024). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Tahun 2023. *VitaMedica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *2(1)*, 54–63.

Pratiwi, M. P., Setiady, I., & Fitriani, N. (2021). Hubungan Kejadian Bullying Dengan Self Esteem (Harga Diri) Dan Resiliensi Pada Remaja. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, *2*(2), 84–92. https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.22841

Puji Astuti, H. (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*.

Retno, R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Paleran. *Skripsi*, *4*, 97.

Riyanto, A. (2022). *Pengolahan dan analisis data kesehatan: Dilengkapi uji validasi dan reliabilitas serta aplikasi progam SPSS*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed Methods)*. Alfabet.

Suhiba, H., & Maulani, J. (2024). Efektivitas Senam Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawang Kabupaten Aceh Utara. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, *6(1)*, 115–124.

Susanti, N., Wahyuningsih, W., Ahsani, D. S., & Fuadiya, S. (2024). Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Hamil Melalui Senam Bumil dan Edukasi Generasi Sehat Cerdas. *Surya Abdimas2*, *8(4)*, 610–617.

Susanti, S., & Ulpawati, U. (2022). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan (Buku Pintar Ibu Hamil)*.

Tyastuti, & Wahyuningsih. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu

Hamil. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*, *1(69)*, 5–24.

Yunita. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery*, *12*(1), 91–97. https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6197.