

Original Article

Hubungan Aktifitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Ratna Sari Dewi¹, Aprilia Nancy²

^{1,2}Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan - Universitas Indonesia Maju
Lenteng Agung, Jakarta Selatan, DKI Jakarta
Email: bidansaridewi@gmail.com¹

Editor: YY

Diterima: 25/02/2023

Direview: 20/11/2023

Publish: 24/11/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International.

Abstract

Latar belakang: Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya, akibat dari perubahan fisiologis yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi dari oksigen, nutrisi, istirahat/tidur dan seks. Kebutuhan tidur yang cukup akan membantu proses fisiologis dari tubuh seseorang dan membuat tubuh tetap bugar. Kualitas tidur merupakan keadaan dimana individu mampu mempertahankan tidur untuk memperoleh jumlah tidur REM dan NREM yang cukup.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik, ketidaknyamanan dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III Di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022.

Metode: Jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif analitik dan menggunakan desain *Cross-Sectional*. Populasinya adalah seluruh ibu Hamil yang datang periksa di PMB Bidan R pada saat penelitian didapatkan 50 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling artinya sampel yang digunakan adalah 50 orang total populasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Data yang terkumpul kemudian di Analisa menggunakan uji *chi-square*.

Hasil: Hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III dengan nilai *P-Value* 0,000 dan Nilai OR sebesar 3,126. Hubungan ketidaknyamanan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III dengan nilai *P-Value* 0,000 dan Nilai OR sebesar 5,000. Hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III, dengan nilai *P-Value* 0,001 dan Nilai OR 7,001.

Kesimpulan: Terdapat hubungan aktifitas fisik, ketidaknyamanan dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022.

Kata Kunci: aktifitas fisik, kecemasan, ketidaknyamanan, kualitas tidur ibu hamil, trimester 3

Pendahuluan

Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya. Ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, edema dependen, nyeri ulu hati, kram tungkai, kesemutan dan baal pada jari, insomnia dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut jika tidak disikapi dengan bijak dapat memicu terjadinya kecemasan sehingga dapat mengganggu durasi dan kualitas tidur ibu hamil.¹ Akibat dari

perubahan fisiologis yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil dan tidak tercukupi kebutuhan istirahat dan tidur pada ibu hamil. Kebutuhan ibu hamil meliputi dari oksigen, nutrisi, istirahat/tidur dan seks.² Kebutuhan tidur yang cukup akan membantu proses fisiologis dari tubuh seseorang dan membuat tubuh tetap bugar.³

Menurut *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh 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%. Menurut data hasil *National Sleep Foundation* (2017).⁴ Di Indonesia sebanyak 93,6% ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga.³ Jumlah ibu Hamil di Jakarta Tahun 2019 adalah 191.358, tahun 2020 adalah 183.617, dan tahun 2021 218.601, di Jakarta persentase ibu hamil trimester III yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yakni sekitar 52,8%.⁵

Penyebab dari kualitas tidur yang buruk antara lain pola tidur yang tidak teratur, uterus yang mulai membesar, nyeri punggung, pergerakan janin, sering buang air kecil di malam hari, sesak nafas, perubahan kadar hormon dan aktivitas fisik. Merupakan salah satu penyebab pada saat hamil kebanyakan ibu menghindari untuk berolahraga atau melakukan aktifitas fisik dikarenakan mereka khawatir jika nantinya dapat mengganggu kehamilan, meskipun pada dasarnya wanita hamil dianjurkan untuk beraktivitas atau olahraga untuk mengurangi masalah yang biasa muncul pada kehamilan seperti konstipasi, atau gangguan tidur.⁶ Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri pada punggung bawah karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan akibat dari peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan dalam kehamilan yang dialami ibu.¹

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana individu mampu mempertahankan tidur untuk memperoleh jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Kualitas tidur yang baik pada seseorang dapat membuat tubuh menjadi segar dan bugar saat banguntidur. Kualitas tidur yang baik dapat terjadi apabila seseorang tidur dengan optimal.⁷ Aktifitas fisik dapat diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat membantu kesehatan tubuh dan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Ketidaknyamanan fisik yang dirasakan ibu hamil umumnya akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya umur kehamilan. Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya.⁸

Ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, edema dependen, nyeri ulu hati, kram tungkai, kesemutan dan baal pada jari, insomnia dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut jika tidak disikapi dengan bijak dapat memicu terjadinya kecemasan sehingga dapat mengganggu durasi dan kualitas tidur ibu hamil.⁹ Kecemasan merupakan suatu perasaan khawatir berlebihan dan objeknya tidak jelas, menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik yang juga merupakan respons seseorang terhadap terhadap stimuli internal maupun eksternal. Kehamilan pada primigravida dapat menyebabkan kecemasan karena ibu belum pernah memiliki pengalaman bersalin sebelumnya. Pada ibu hamil trimester III terjadi

perubahan psikologi yang lebih kompleks karena kehamilan yang semakin membesar, kecemasan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur.¹⁰

Pada saat dilakukan studi pendahuluan ada 10 ibu hamil yang berkunjung ke PMB Bidan Ratna ada 7 ibu hamil dengan persentasi 70% terdapat keluhan yang terjadi pada saat Kehamilan TM III salah satunya adalah kurangnya tidur pada malam hari, yaitu dikarenakan perutnya yang mulai membesar, ada keluhan nyeri punggung, pergerakan janin pada malam hari, sering buang air kecil di malam hari, aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan juga membuat kurangnya kualitas tidur pada ibu Hamil TM III. Berdasarkan latar belakang diatas dengan fenomena yang ditemukan, maka penulis tertarik untuk mengambil kasus ini yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022”.

Metode

Dalam penelitian ini jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan penelitian deskriptif analitik dan menggunakan desain *Cross-Sectional*, dimana penelitian dilakukan pada saat pengambilan data antara variabel independen dengan variabel dependen yang dilakukan secara bersama-sama pada waktu yang sama. Dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik, ketidaknyamanan dan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Populasi adalah kumpulan dari semua kemungkinan orang-orang, benda-benda dan ukuran lainnya yang menjadi objek perhatian atau kumpulan seluruh objek yang menjadi perhatian.¹¹ Dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Hamil yang datang periksa di PMB Bidan R pada saat penelitian didapatkan 50 responden. Sampel adalah sebageian dari populasi yang nilai/karakteristiknya kita ukur dan yang nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi.¹² Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling artinya sampel yang digunakan adalah 50 orang total populasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Data yang terkumpul kemudian di Analisa menggunakan uji *chi-square*.

Hasil

Tabel 1. Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022

Aktifitas Fisik	Kualitas Tidur				Total	P-value	OR	
	Baik		Buruk					
	N	%	N	%				
Aktifitas Ringan	21	84%	4	16%	25	100%	0,000	3,126
Aktifitas Sedang	6	24%	19	76%	25	100%		
Total	27	54%	23	46%	50	100 %		
Ketidaknyamanan								
≤ 4 Ketidaknyamanan	23	85,2%	4	14,8%	27	100%	0,000	5,000
>4 Ketidaknyamanan	4	17,4%	19	82,6%	23	100%		
Total	27	54%	23	46%	50	100 %		
Kecemasan								
Cemas Sedang	21	77,8%	6	22,2%	27	100%	0,001	7,001
Cemas Berat	6	26,1%	17	73,9%	23	100%		
Total	27	54%	23	46%	50	100 %		

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar responden yaitu dengan Aktifitas Ringan Mengalami Kualitas Tidur Baik yaitu sebanyak 21

responden (84%). Sedangkan sebagian besar responden dengan Aktifitas Sedang mengalami Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 19 responden (76%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 3,126 artinya responden yang Aktifitas Fisik nya dengan Aktifitas Sedang berpeluang 3x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar responden yaitu dengan ketidaknyamanannya ≤ 4 Ketidaknyamanan mengalami Kualitas Tidur Baik yaitu sebanyak 23 responden (85,2%). Sedangkan sebagian besar responden dengan ketidaknyamanan >4 Ketidaknyamanan mengalami Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 19 responden (82%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Ketidaknyamanan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 5,000 artinya responden yang mengalami >4 Ketidaknyamanan berpeluang 5x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 50 responden yang diteliti, sebagian besar responden yaitu dengan Cemas Sedang mengalami Kualitas Tidur Baik yaitu sebanyak 21 responden (77,8%). Sedangkan sebagian besar responden dengan Cemas Berat mengalami Kualitas Tidur Buruk yaitu sebanyak 17 responden (73,9%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Ketidaknyamanan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 7,001 artinya responden yang mengalami Cemas Berat berpeluang 7x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Pembahasan

Hubungan Aktifitas Fisik terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022.

Hasil Penelitian ini didapatkan uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 3,126 artinya responden yang Aktifitas Fisik nya dengan Aktifitas Sedang berpeluang 3x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Restu Retno Sumilih, 2020, dengan Hasil Penelitiannya adalah uji statistik menggunakan uji *spearman* didapatkan hasil *p-value* = 0,000 dan nilai korelasi sebesar -0,711. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Paleran.³ Kebutuhan aktivitas fisik dari setiap orang berbeda dan juga ibu hamil mempunyai cara tersendiri untuk mempersiapkan kehamilan seperti menjaga gizi dan juga melakukan olahraga secara rutin. Apabila aktivitas fisik yang dilakukan kurang maka bisa mempengaruhi dari gangguan tidur. Selain itu gangguan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil berbeda tergantung dari aktivitas fisik yang dilakukan.³

Peneliti berasumsi bahwa aktifitas setiap individu ibu hamil berbeda, diharapkan

sehingga semakin berat aktivitas fisik pada ibu hamil, maka semakin mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil tersebut, dengan demikian diharapkan ibu hamil bisa mengatur aktifitas fisiknya dalam kehidupan sehari-hari agar tidak berlebihan.

Hubungan Ketidaknyamanan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022.

Hasil Penelitian ini didapatkan uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara Ketidaknyamanan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 5,000 artinya responden yang mengalami >4 Ketidaknyamanan berpeluang 5x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian Palifiana, D. A. & Wulandari, S, 2018, Sebagian besar ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan (59,2%), sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III dalam kategori buruk (74,6%). Ada hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati (0,006<0,05).¹ Setiap ibu hamil mengalami perubahan psikologis dan fisiologis yang berbeda pada setiap triwulannya. Ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi berkemih, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, edema dependen, nyeri ulu hati, kram tungkai, kesemutan dan baal pada jari, insomnia dan nyeri punggung. Ketidaknyamanan tersebut jika tidak disikapi dengan bijak dapat memicu terjadinya kecemasan sehingga dapat mengganggu durasi dan kualitas tidur ibu hamil.¹

Seringkali terjadi banyak perubahan selama kehamilan seperti membesarnya uterus juga akan mempengaruhi pemenuhan istirahat tidur pada ibu hamil karena sulit menentukan posisi nyaman. Perubahan hormonal juga menyebabkan perubahan psikis pada wanita hamil sehingga sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur. Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester III disebabkan dalam tubuh meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat. Seiring semakin membesarnya perut ibu, gerakan janin dalam rahim dan rasa tidak enak di ulu hati.¹³

Peneliti berasumsi bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu hamil TM III akan mempengaruhi kualitas tidur ibu Hamil TM III, sehingga penulis dapat menyimpulkan bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh setiap individu ibu hamil akan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, salah satu contohnya misalkan ibu sering BAK, sehingga penulis memberikan konseling agar ibu mengurangi minum pada malam hari agar tidak mengganggu tidur pada malam hari.

Hubungan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022.

Hasil Penelitian ini didapatkan uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,000 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara ketidaknyamanan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022. Memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 7,001 artinya responden yang mengalami Cemas Berat berpeluang 7x mengalami Kualitas Tidur Buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mia Widiastuti, dkk, Tahun 2019, dengan Hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil trimester III didapatkan hasil

hanya 6 ibu hamil (12%) yang kualitas tidurnya baik sedangkan yang kualitas tidurnya buruk sebanyak 42 ibu hamil (88%). Uji statistik menggunakan uji *spearman rank* dengan nilai korelasi 0,542 termasuk dalam kategori kuat dan nilai p -value 0,000. Kesimpulan bahwa Ada hubungan antara hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang dengan nilai p -value sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$.¹⁴ Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Hartanti Wisnu Wardani, 2018, Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman menyatakan bahwa tingkat kecemasan signifikan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III (p -value=0,013, $r=0,449$). Tingkat kecemasan mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. Semakin rendah tingkat kecemasan ibu hamil primigravida trimester III maka semakin baik kualitas tidurnya.¹⁵

Kadar norepinefrin darah akan meningkat melalui stimulasi sistem saraf simpatis akibat adanya kecemasan. Kondisi ini menyebabkan lebih sering terjaga pada malam hari berkurangnya siklus tidur REM dan NREM tahap IV.¹⁶ Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang keadaannya mempengaruhi bawah sadar. Kecemasan yang sudah memengaruhi atau terwujud pada gejala-gejala fisik, terutama pada fungsi saraf maka akan terlihat gejala-gejala yang akan ditimbulkan diantaranya tidak dapat tidur, jantung berdebar-debar, keluar keringat berlebih, sering mual, gemetar, muka merah, dan sukar bernafas.¹⁴ Kecemasan sering kali mengganggu tidur. Seseorang yang pikirannya dipenuhi dengan masalah pribadi dan merasa sulit untuk rileks saat akan memulai tidur. Kecemasan meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan kurangnya waktu tidur tahap IV NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun.¹⁷

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur karena ibu hamil kerap memikirkan proses persalinan yang semakin dekat, sehingga semakin cemas ibu hamil tersebut, maka semakin mengganggu kualitas tidur ibu Hamil pada TM III, sehingga sebagai seorang bidan memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu bahwa ibu dan bayinya akan sehat dan selalu rajin untuk kontrol periksa kehamilan.

Kesimpulan

Terdapat hubungan aktifitas fisik terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022, dengan nilai P -Value 0,000 dan Nilai OR sebesar 3,126. Terdapat hubungan ketidaknyamanan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022, dengan nilai P -Value 0,000 dan Nilai OR sebesar 5,000, dan Terdapat hubungan kecemasan terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di PMB Bidan Ratna Jakarta Tahun 2022, dengan nilai P -Value 0,001 dan Nilai OR 7,001.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini terbebas dari konflik kepentingan manapun.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing beserta responden terlibat yang telah membantu meneliti menyelesaikan penelitian ini.

Pendanaan

Sumber pendanaan berasal dari peneliti.

References

1. Palifiana DA, Wulandari S. Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Mewujudkan Masy Madani dan Lestari*. 2018;31–40.
2. Rini Mayasari. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *J Kebidanan J Med Sci Ilmu Kesehat Akad Kebidanan Budi Mulia Palembang*. 2020;10(2):38–44.
3. Sumilih RR. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Paleran. *Skripsi*. 2020;
4. Rahmayanti R. Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2018;2(2):1–10.
5. Badan Pusat Statistik DKI Jakarta. jakarta.bps.go.id/indicator/30/522/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan.
6. Hartinah, D., S. Karyati dan SR. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Konstipasi Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Gribig di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2019;10 (2):350–7.
7. Nashori, F., dan Wulandari E. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta.: Universitas Islam Indonesia; 2017.
8. Nodine, P., J.A. Leiferman., P.F. Cook., E. Matthews. dan HT. The Impact of Physical Activity on Sleep during Pregnancy: A Secondary Analysis. *Clin Mother Child Heal*. 2016;
9. Depi, H dkk. Hubungan Posisi Menyusui, Kelainan Puting Susu, Perawatan Payudara Terhadap Terjadinya Bendungan Asi Di Rumah Sakit Umum Daerah Banyuasin. 2018;
10. Nur Wasillah Ardilah, Widanarti Setyaningsih, Sari Narulita. Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Terhadap Kualitas Tidur. *Binawan Student J*. 2019;1(3):148–53.
11. Suharyadi dan Purwanto. *Statistika*. Jakarta: Salemba Empat; 2018.
12. Sabri S. *Statistik Kesehatan, Cetakan Keenam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Pustaka; 2017.
13. Nurafif, A.H.(2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan diagnosis NANDA NIC NOC*. Jogjakarta: Mediacion.
14. Widihastuti M, Lismayanti L, Gunawan HA. The Relationship of Anxiety Level With Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Woman in Working Area of Puskesmas Handapherang. *J Stikes Muhammadiyah Ciamis J Kesehat*. 2019;6(2):40–51.
15. Wardani,H W. Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. 2018;
16. Mubarak W& C. *Buku ajar kebutuhan dasar manusia teori dan aplikasi dalam praktik*. Jakarta: EGC; 2018.
17. Sumardani E. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Ungaran. *Artikel*. 2016;