

Studi Kasus Susah Tidur Pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Senam Hamil

Dessy Hidayati Fajrin¹⁾ Lidia²⁾

¹⁾Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

²⁾Mahasiswa Pendidikan Profesi Bidan, Poltekkes Kemenkes Pontianak

E-mail: dessyfajrin0706@gmail.com, lidia01@gmail.com

ABSTRAK

Beberapa ketidaknyaman yang dialami ibu hamil antara lain mual muntah, mudah lelah, sering buang air kecil, atau kesulitan untuk istirahat serta yang lainnya. Salah satu kondisi yang dialami ibu hamil pada trimester III adalah susah tidur. Hal yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Menurut Survei National Sleep Foundation (2018), 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam, serta 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Peran bidan dalam membantu ibu mengurangi keluhan sulit tidur yaitu dengan menyarankan untuk berolahraga. Jenis olahraga yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil. Penelitian yang dilakukan menggunakan kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dan observasi lapangan. Pengkajian asuhan kebidanan pada klien dengan kehamilan dilaksanakan pengumpulan data dasar, yaitu data subyektif dan data obyektif. Setelah dilakukan intervensi melakukan senam hamil didapatkan Data subyektif pasien meliputi: Ny.H umur 32 tahun G3P2A0M0 hamil 35 minggu, sudah dapat tidur 7-8 Jam sehari dengan pulas, Berdasarkan hasil pemeriksaan didapatkan data objektif keadaan umum pasien baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital: tekanan darah 97/79 mmHg, nadi 82 kali/menit, pernafasan 22 kali/menit, suhu 36,7°C. Tidak ditemukan kelainan pada pemeriksaan fisik maupun pada pemeriksaan penunjang, keluhan susah tidur sudah teratasi.

Keywords: Gangguan kehamilan, Senam Hamil, Susah tidur

ABSTRACT

Some of the inconveniences experienced by pregnant women include nausea and vomiting, easy fatigue, frequent urination, or difficulty resting and others. One of the conditions experienced by pregnant women in the third trimester is insomnia. What causes sleep disturbances in pregnant women are physical and emotional changes during pregnancy. Physical changes that occur such as nausea and vomiting in the morning, increased frequency of urination, uterine enlargement, back pain and fetal movement. Emotional changes include anxiety, fear and depression. According to the National Sleep Foundation Survey (2018), 97.3% of third trimester pregnant women always wake up at night. An average of 3-11 times every night, and 78% of pregnant women in America experience sleep disorders. The role of midwives in helping mothers reduce complaints of difficulty sleeping is by suggesting exercise. The most suitable type of exercise for pregnant women is pregnant gymnastics. The research conducted used descriptive qualitative with a case study approach, and field observations. Midwifery care assessment in clients with pregnancy is carried out basic data collection, namely subjective data and objective data. After the intervention of doing pregnant gymnastics, the patient's subjective data includes: Mrs.H age 32 years G3P2A0M0 pregnant 35 weeks, can already sleep 7-8 hours a day comfortably. Based on the results of the examination, objective data obtained the patient's general condition is good, composmentis consciousness, vital signs: blood pressure 97/79 mmHg, pulse 82 times/minute, breathing 22 times/minute, temperature 36.7°C. No abnormalities were found on physical examination or on supporting examinations, complaints of difficulty in sleeping have been resolved.

Keywords: Difficulty in Sleeping, Pregnancy Disorders, Pregnancy Gymnastics

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses pembuahan yang diawali dengan pertemuan sperma dan ovum sebagai hasil konsepsi yang menjadi janin kemudian dikandung di dalam tubuh wanita dan diakhiri dengan proses pengeluaran janin atau sering juga disebut dengan persalinan. Perubahan Fisiologis dan Psikologis terjadi pada ibu hamil selama kehamilannya. Perubahan adaptasi tersebut terkadang membuat ibu hamil merasakan ketidaknyamanan. Beberapa ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil antara lain mual muntah, mudah lelah, sering buang air kecil, nyeri pada ulu hati, nyeri punggung atas ataupun bagian bawah, kesemutan, kram, edema atau bengkak pada kaki, gangguan tidur atau kesulitan untuk istirahat serta yang lainnya (Dey, Lubis, & Bintang, 2022).

Perubahan yang terjadi selama kehamilan membutuhkan suatu proses adaptasi baik fisik maupun psikologis. Proses adaptasi tersebut dapat mengakibatkan ketidaknyamanan fisiologis maupun patologis dalam pencapaian tujuan pelayanan kesehatan mengutamakan prinsip asuhan sayang ibu dan bayi untuk mengurangi ketidaknyamanan perlu adanya pencegahan dan perawatan yang sesuai untuk ibu hamil. Ketidaknyamanan selama kehamilan antara lain mual, muntah, ptialisme (salivasi berlebihan), keletihan, nyeri punggung bagian atas (nonpatologis), leukorea, peningkatan frekuensi berkemih (nonpatologis), nyeri ulu hati, flatulen,

ligamentum teres uteri, nyeri punggung bawah (nonpatologis), hiperventilasi (nonpatologis), kesemutan, kaki bengkak dan sindrom hipotensi telentang (Irianti & dkk, 2018).

Salah satu kondisi yang dialami ibu hamil pada trimester III adalah susah tidur. Hal yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mual dan muntah dipagi hari, meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil (Komalasari, 2018)

Berdasarkan Pasal 46 Undang-Undang Nomor 4 Tahun 2019 tentang Kebidanan bahwa dalam menyelenggarakan praktik kebidanan, Bidan memberikan pelayanan meliputi pelayanan kesehatan ibu, pelayanan kesehatan anak, pelayanan kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana, serta pelaksanaan tugas berdasarkan pelimpahan wewenang, dan/atau pelaksanaan tugas dalam keadaan keterbatasan tertentu, dan dalam Pasal 47 mengatakan Bidan dapat berperan sebagai pemberi pelayanan kebidanan, pengelola pelayanan kebidanan, penyuluh dan konselor, pendidik, pembimbing, dan fasilitator klinik, penggerak peran serta

masyarakat dan pemberdayaan perempuan dan/atau peneliti dalam penyelenggaraan praktik kebidanan. Sesuai Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 938/Menkes/SK/VIII/2007 tentang Standar Asuhan Kebidanan, Bidan memberikan asuhan kebidanan yang bersifat holistik, humanistic berdasarkan evidence based dengan pendekatan manajemen asuhan kebidanan, dan memperhatikan aspek fisik, psikologi, emosional, social budaya, spiritual, ekonomi, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi perempuan, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif sesuai kewenangannya dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2017 tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan.

Menurut Survei National Sleep Foundation (2018), 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam, serta 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, salah satu diantaranya adalah kecemasan. 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.

Sulit tidur pada ibu hamil ini biasanya dapat terjadi mulai pada pertengahan masa kehamilan sampai akhir kehamilan. Sulit tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisik

yaitu pembesaran uterus. Di samping itu sulit tidur dapat juga disebabkan perubahan psikologis misalnya perasaan takut, gelisah atau khawatir karena menghadapi kelahiran. Sering BAK di malam hari dapat juga menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil. Akibat dari kurang baiknya kualitas tidur bisa berisiko terhadap kehamilan dan saat proses melahirkan (Afni & Ristica, 2020).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu secara kualitatif deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Sedangkan untuk desain menggunakan observasional lapangan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara, dan analisis dokumentasi asuhan kebidanan. Analisis data diperoleh dari penelitian studi kasus dengan membuat narasi dari hasil observasi dan deskripsi analisis asuhan kebidanan, pengkajian, merumuskan diagnosa, pengkajian merumuskan diagnose kebidanan, merencanakan, melaksanakan, dan melakukan evaluasi asuhan kebidanan. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2022 di PMB Kamariah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Asuhan kebidanan secara *continuity of care* yang diberikan kepada Ny. H melakukan kunjungan ulang pada tanggal 22 November 2022. Pada kunjungan Ibu hamil ini, usia kehamilan trimester III mengeluh mengalami gangguan tidur sejak satu minggu yang lalu. nyeri pada punggung. Keadaan umum: baik, kesadaran :

composmentis, tekanan darah :97/79 mmHg, nadi: 82 x/menit, suhu: 36,7°C, RR : 22 x/menit. Pemeriksaan palpasi: Leopold 1: 3 jari dibawah px (28 cm) teraba bulat, lunak, tidak melenting (bokong). Leopold 2: Pada perut bagian kiri teraba tahanan keras memanjang (punggung kanan). Sebelah kanan teraba bagian kecil janin yaitu ekstremitas. Leopold 3: Pada perut bagian bawah teraba bagian yang bulat, keras, dan melenting (kepala). Leopold 4: Konvergen. DJJ :(+) 140 x/menit, kuat, keras dan teratur punctum maximum 2 jari kanan bawah pusat. Tindakan bidan yang diberikan yaitu menjelaskan kepada ibu bahwa keluhan gangguan tidur yang dialami bahwa hal tersebut merupakan hal fisiologis dikarenakan ibu merasa cemas dan panik dalam menghadapi persiapan persalinan, kecapean serta nyeri pinggang yang disebabkan karena semakin membesarnya perut ibu sesuai dengan usia kehamilannya. Menjelaskan kepada ibu tentang dampak yang akan ibu alami jika ibu mengalami gangguan tidur yang berlebihan, diantaranya dapat menyebabkan terjadinya keguguran pada kehamilan trimester I serta meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur serta dapat meningkatkan tekanan darah sehingga ibu mengalami pre eklamsia pada trimester III. Menginformasikan kepada ibu mengenai tanda-tanda bahaya kehamilan pada trimester III yang bisa saja dialami oleh ibu hamil, seperti: meningkatnya tekanan darah yang mengarah kepada hipertensi, bengkak di tangan kaki dan wajah, pandangan kabur serta dapat menimbulkan kontraksi pada

perut ibu. Menganjurkan serta menjadwalkan ibu untuk melakukan olahraga atau mengikuti senam hamil. Menjelaskan kepada ibu bahwa keluhan sering buang air kecil pada malam hari di akibatkan karena perubahan hormon yang membuat aliran darah dan cairan ke ginjal menjadi lebih cepat, sehingga ibu hamil akan lebih sering pipis. Selain itu, pertumbuhan janin di dalam kandungan dapat menekan kandung kemih. Menganjurkan kepada ibu untun mengkonsumsi susu hangat sebelum tidur pada malam hari. Menjelaskan kepada ibu tentang tanda – tanda persalinan dan persiapan menghadapi persalinan. Memberikan tablet Fe (20 tablet) 1x1 kepada ibu. Menganjurkan kepada ibu untuk melakukan kunjungan ulang 1 minggu lagi bersama suami pada tgl 18 november 2022 atau segera datang jika ada keluhan.

Ny. H datang ke PMB Kamariah pada tanggal 25 november 2022 pukul 09.00 WIB. Mengeluh mengalami Gangguan tidur sudah beberapa hari ini. Haid terakhir tanggal 05 maret 2022, siklus menstruasi normal 28 hari. Tindakan yang dilakukan kepada Ny. H melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital, memberikan edukasi kepada ibu tentang gangguan tidur yang dialami bahwa dalam keadaan normal, menganjurkan ibu untuk melakukan olahraga atau mengikuti senam hamil sebagai salah satu upaya untuk mengurangi nyeri pinggang dan sebagai persiapan persalinan serta memberikan ibu tablet tambah darah.

Ny. H melakukan kunjungan antenatal care pada trimester pertama sebanyak 1 kali, pada trimester II sebanyak

2 kali, dan saat ini anc di trimester sudah 2 kali. Hal ini sejalan dengan teori (Qomar, Na'mahLutfia Uli, & Dinarum VWY, 2020) bahwa Menurut Pedoman pelayanan antenatal, persalinan, nifas dan bayi baru lahir di era adaptasi kebiasaan baru tahun 2020 kunjungan ibu hamil minimal 6 kali (2 kali pada trimester I, 1 kali pada trimester II dan 3 kali pada trimester III) Pengawasan antenatal memberikan manfaat dengan ditemukannya berbagai kelainan yang menyertai kehamilan secara dini, sehingga dapat diperhitungkan dan dipersiapkan antisipasi yang tepat dalam pertolongan persalinannya.

Menurut (Manuaba, IAC; Bagus, I; Gde, IB, 2018) kehamilan adalah mata rantai yang berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta, dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Kehamilan melibatkan berbagai perubahan fisiologi antara lain perubahan fisik, perubahan serta perubahan fisiologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan seperti sakit pada pinggang, pegal-pegal pada kaki serta gangguan tidur. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga

trimester. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong kearah belakang, membentuk postur tubuh lordosis. Hal ini menyebabkan ibu merasakan pegal pada pinggang, varises dan kram pada kaki. Salah satu perawatan pada trimester III adalah olahraga (Suryani & Handayani, 2018)

Gangguan tidur pada wanita hamil terjadi pada trimester pertama, trimester kedua dan juga trimester ketiga. Gangguan tidur lebih banyak dikeluhkan pada trimester ketiga. Pada trimester tiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pinggang hal ini disebabkan karena kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi anterior, lordosis menggeser pusat daya berat ke belakang kearah dua tungkai. Sendi Sakroiliaka, sakrokoksigs dan pubis akan meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal, hal ini menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan. banyak buang air kecil, dan spontan bangun dari tidur. Gerakan

janin, nyeri ulu hati (hurlburn), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur atau sulit tidur sampai pagi. Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Hal ini dapat membuat beban kehamilan menjadi semakin berat. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stres yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stres ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stres yang berat dan lama akan membuat janin menjadi hiperaktif. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam. Kesulitan tidur pada ibu hamil disebabkan oleh adanya rasa cemas dan panik yang berkaitan dengan perubahan tanggung jawab sebagai orang tua. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester 1 (13%-80%) dan trimester ketiga (66%-97%). Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengkonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (sleeping education) dan latihan relaksasi (Renityas, Nevy Norma; Tina Sari, Levi; Wibisono, Wahyu, 2018)

Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang segar dan bugar agar dapat menjalankan rutinitas. Adapun kondisi tubuh yang demikian dapat diupayakan dengan olah tubuh yang sesuai dengan ibu hamil yaitu senam hamil. Senam hamil

berperan untuk memperkuat kontraksi dan mempertahankan kelenturan otot-otot dinding perut, ligamen-ligamen, otot-otot dasar panggul dan lain-lain yang menahan tekanan tambahan dan berhubungan dengan persalinan. Waktu pelaksanaan senam hamil dianjurkan dilakukan saat kehamilan memasuki trimester ketiga, yaitu 28-36 minggu kehamilan. Tiga komponen inti dari senam hamil adalah latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi. Saat ibu hamil melakukan latihan pernafasan khususnya pernafasan dalam, mereka merasakan nafasnya menjadi lebih teratur, ringan, tidak tergesa-gesa dan panjang. Disamping itu, latihan penguatan dan peregangan otot juga berdampak pada berkurangnya ketegangan ibu hamil. Di akhir program senam hamil, terdapat latihan relaksasi yang menggabungkan antara relaksasi otot dan relaksasi pernapasan.

Senam hamil dapat diambil manfaatnya untuk perawatan tubuh serta mengurangi timbulnya berbagai gangguan akibat perubahan postur tubuh. Latihan senam hamil tidak dapat dikatakan sempurna bila pelaksanaannya tidak disusun secara teratur dan intensif. Asuhan kehamilan yang dilakukan oleh bidan salah satunya adalah mengajarkan ibu untuk melakukan senam hamil, mengingat pentingnya manfaat senam hamil yaitu memperbaiki sirkulasi darah. Senam hamil yang dilakukan untuk membantu kesiapan kondisi fisik ibu dalam menghadapi persalinan dan membantu mengatasi

ketidaknyaman pada trimester ketiga. (Suryani & Handayani, 2018)

Salah satu latihan relaksasi yaitu dengan cara acuyoga. Acuyoga dapat meredakan keluhan insomnia yang disebabkan karena nyeri punggung, stress dll. Acuyoga terdiri dari latihan pernafasan, meditasi, relaksasi dan menggunakan titik meridian dalam tubuh untuk mengatasi stress dan nyeri punggung yang bisa menyebabkan insomnia pada ibu hamil. Penerapan acuyoga diterapkan dalam masyarakat tradisional dimana kebanyakan mata pencaharian masyarakatnya adalah petani, dan masih menganut adat istiadat yang kuat yang ada di dalam lingkungannya. Kehidupan disana masih statis, belum terpengaruh oleh perubahan-perubahan yang ada. Acuyoga dalam masyarakat tersebut, masih awam tetapi mereka sedikit mengenal tentang pemijatan tradisional (Renityas, Nevy Norma; Tina Sari, Levi; Wibisono, Wahyu, 2018)

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain antara lain dengan melakukan olahraga ringan yang aman untuk ibu hamil, hipnoterapi, memberikan pendidikan kesehatan bagaimana menjaga kualitas tidur dan latihan relaksasi. Olahraga 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. 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. Untuk menangani masalah gangguan tidur pada ibu hamil, kita dapat memberikan beberapa metode untuk menstabilkan kualitas tidur yang baik, seperti menentukan posisi yang baik dan nyaman saat tidur, latihan relaksasi dasar, salah satunya dengan senam hamil. Senam hamil dapat berdampak positif untuk mengatasi gangguan tidur, namun penerapan senam hamil ini masih jarang digunakan, karena kurangnya kesadaran ibu hamil akan pentingnya senam hamil (Marwiyah & Sufi, 2018).

PENUTUP

Adapun kesimpulan yang didapat dari pengkajian data mengenai asuhan kebidanan pada usia pranikah yaitu berdasarkan data subjektif Ny "H" usia 32 tahun datang ke PMB Kamariah dengan tujuan memeriksakan kehamilannya. Berdasarkan data subjektif dan data objektif dapat dirumuskan diagnosis G3P2A0M0 usia 32 tahun dengan Gangguan Tidur trimester III. Penatalaksanaan asuhan kebidanan pada kehamilan fisiologi holistik yang berdasarkan manajemen asuhan kebidanan mengenai pada Ny. "H" di PMB Kamariah

sesuai dengan *Evidence Based Midwifery* yaitu dengan mengajurkan pasien mengikuti kelas senam hamil, minum susu hangat sebelum tidur).

Dari penelitian ini, saran yang dapat diberikan yaitu: Bagi Mahasiswa, diharapkan penulis dapat mengerti mengenai asuhan kebidanan usia kehamilan, mampu menganalisa keadaan dan mengerti tindakan segera yang harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Selanjutnya bagi Lahan Praktek, diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi lahan praktek dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan pelaksanaan Asuhan kebidanan pada ibu hamil sesuai standar pelayanan. Kemudian bagi Institusi Pendidikan Poltekkes Kemenkes Pontianak, diharapkan dapat bermanfaat dan bisa dijadikan sebagai sumber referensi, sumber bahan bacaan dan bahan pengajaran terutama yang berkaitan dengan asuhan kebidanan pada ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R., & Ristica, O. (2020). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru.
- Dewi, & Sunarsih. (2019). *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Dey, T., Lubis, B., & Bintang, S. (2022). The Effect Of Soaking In Warm Water With Aromatic Ginger For Edema In Pregnant Mothers. *Jurnal Kebidanan Kestra*.
- Ekasari, T., & Natalia, M. (2019). Pengaruh Pemeriksaan Kehamilan Secara Teratur.
- Irianti, & dkk. (2018). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.
- Komalasari. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Dipuskesmas Jatinangor.
- Manuaba, IAC; Bagus, I; Gde, IB. (2018). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan danKB untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Marni, L., & Yanti, E. (2019). Association of Knowledge and Attitude Between Women of Childbearing Age about Tetanus Toxoid Immunization with Tetanus Toxoid Immunization Status for Future Bride and Groom . *International Journal of Research & Review*.
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*.
- Oktalia, J., & Herizasyam. (2019). Kesiapan Ibu Menghadapi Kehamilan Dan Faktor- Faktor Yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*.
- Qomar, U., Na'mahLutfia Uli, & Dinarum VWY, B. (2020). Hubungan Paritas, Umur Dan Usia Kehamilan Dengan Jarak Kunjungan Antenatal Care Trimester Iii Di Masyarakat Pandemi Covid 19 Di Pmb Brida Kitty Dinarum Vwy. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*.
- Rafidah, I., & Wibowo, A. (2012). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kepatuhan Akseptor Melakukan KB Suntik. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan Volume 1 Nomor 1*.
- Rahayu, D., & Hastuti, N. (2018). Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap

- Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III.
- Renityas, Nevy Norma; Tina Sari, Levi; Wibisono, Wahyu. (2018). Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Masyarakat Agriculture Traditional Diwilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kediri.
- Sanjaya, R., & dkk. (2021). Kehamilan Tetap Sehat Di Masa Pandemi. *urnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Sulistyawati, Ari, & Nugraheny, E. (2018). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga.
- Widjayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Kelelahan, Kebiasaan Konsumsi Susu Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil.