

LITERATUR REVIEW : PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Literature Review : The Effect Of Pregnant Exercis On The Sleep Quality For Pregnant Women In The Third Trimester

Desrinah Harahap ^{1*}

Yuni Yulia ²

Fauziah H Wada ³

^{1,2} Departement Matemitas, Jurusan Keperawatan, STIKES Bani Saleh, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

³ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Ners, Jurusan Keperawatan, STIKES Bani Saleh, Kota Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

*email:

fauziahwada10.bansal@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Senam Hamil merupakan suatu metode penting untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil dan merupakan terapi latihan yang diberikan pada ibu hamil trimester III bertujuan mencapai persalinan yang cepat, mudah dan aman.

Tujuan : *Literature review* ini adalah menjelaskan terapi non farmakologis untuk mengetahui kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Metode: *Literature review* dengan metode pencarian *Literature di Google scholar*
Hasil: dengan kata kunci "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III" pencarian artikel *Semantic scholar* dengan kata kunci "Pregnant mother" AND "Pregnancy exercise" AND "Sleep quality" menggunakan sesuai dengan kriteria inklusi.

Kesimpulan: Senam hamil dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur bagi ibu hamil trimester III, sehingga menyebabkan ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik. Senam Hamil sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil yang megakibatkan penurunan durasi waktu tidur

Kata Kunci:

Senam Hamil
Kualitas Tidur
Ibu Hamil Trimester III

Keywords :

Pregnancy Exercis
Sleep Quality
Third Trimster Pregnant Women

Abstract

Pregnancy exercise is an important method to maintain or improve the physical balance of pregnant women and is an exercise therapy given to pregnant women in the third trimester to achieve a fast, easy and safe delivery.

Aim : *This literature review is to explain non-pharmacological therapy to determine the sleep quality of third trimester pregnant women.*

Method: *Literature review using the Literature search method on Google Scholar Results: with the keywords "The Effect of Pregnant Exercise on Sleep Quality for Pregnant Women in the Third Trimester" search for Semantic scholar articles with the keywords "Pregnant mother" AND "Pregnancy exercise" AND "Sleep quality" using according to the inclusion criteria.*

Conclusion: *Pregnancy exercise can have an effect on improving sleep quality for pregnant women in the third trimester, thus causing pregnant women to have good sleep quality. Pregnancy Gymnastics as an alternative to reduce the complaints of pregnant women which results in a decrease in the duration of sleep.*



© year The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses berkembangnya embrio di dalam uterus sejak terjadi fertilisasi hingga dilahirkan. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin. Lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu) atau 9 bulan 7 hari. *Nasional Sleep Foundation* menyatakan 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu

terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9 % wanita tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III (Irma, 2018).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sebanyak 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebanyak 65% terpaksa melakukan bedah

caesar dan sebanyak 42% mengalami preeklamsi (Ayu, 2015). WHO menyatakan bahwa kematian ibu di negara berkembang hampir mencapai 20% disebabkan oleh berkurangnya waktu istirahat (Corry et al., 2016). Tingginya angka kelahiran di Indonesia menandakan bahwa terdapat juga peningkatan kehamilan selama pandemi.

Ibu hamil pada trimester III merasakan ketidaknyamanan yang lebih banyak karena semakin dekat dengan waktu melahirkan. Perlu juga menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kehamilan supaya kehamilan berjalan lancar dan dapat melahirkan dengan sehat baik ibu maupun bayinya. Sering kita temui ibu hamil trimester III dengan berbagai keluhan seperti malam hari kaki kram, sering BAK, sulit tidur, oedema, sakit pinggang dan masih banyak keluhan yang lain (Afni and Dwienda, 2021).

Dialami ibu hamil apabila tidak ditangani dengan serius akan meningkat menjadi kegawat daruratan baik pada ibu maupun pada janin dalam proses persalinannya, karena dapat menyebabkan lepasnya hormon stress.

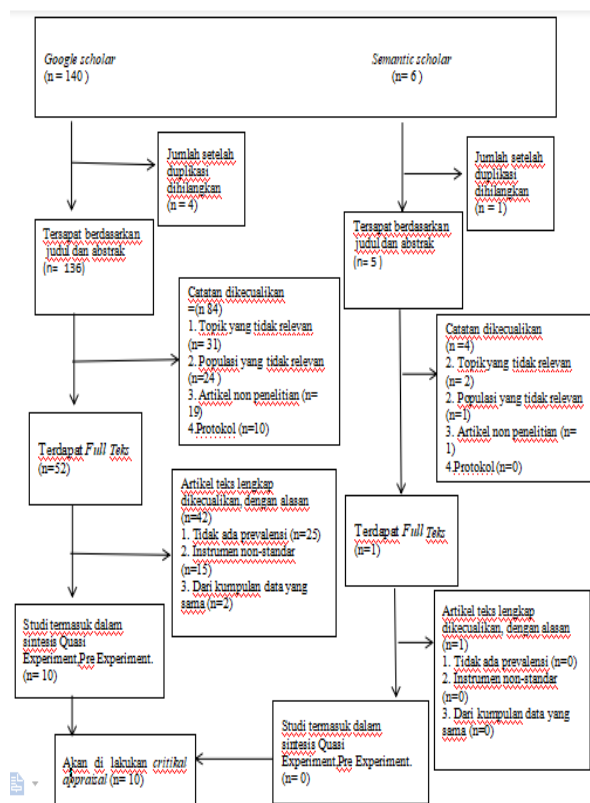
Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasme, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak nafas, susah tidur dan masalah lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Risky Amalia Purba, (2018) didapatkan hasil bahwa pemberian senam hamil dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Penelitian tersebut didukung oleh Tria Nopi Herdiani, (2019) didapatkan hasil ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas ratu agung kota Bengkulu. Hasil penelitian juga diperkuat oleh Rini Mayasari, (2020) yang didapatkan hasil bahwa dengan melakukan senam hamil dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah *Literature review*. *Literature review* merupakan ringkasan dari hasil penilaian kritis dari sejumlah studi penelitian tentang topik yang ditentukan. *Literature review* dikumpulkan secara sistematis, untuk memastikan semua informasi yang telah dimasukkan adalah relevan, dan penilaian kritis memungkinkan pembaca untuk menilai seberapa kuat studi asli tentang penelitian (Coughlan & Cronin, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Penulis/Sumber	Desain Penelitian	Subjek Penelitian	Instrumen Pengumpulan Data	Metode Analisa Data	Hasil Utama	Kesimpulan Rekomendasi Penelitian
Wahyuni, 2013. Jurnal kesehatan masyarakat .	<i>Quasi experiment</i> dengan desain penelitian <i>pre and post test without control design</i>	9 responden ibu hamil trimester III dilakukan selama 4 minggu	Menggunakan pengukuran durasi tidur penelitian ini Recall aktivitas tidur ibu hamil.	Menggunakan uji statistik <i>wilcoxon test</i> .	Hasil penelitian menunjukan bahwa senam hamil berpengaruh dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil pada trimester III ditunjuka dengan nilai $p=0,004$ ($p<0,005$).	Kesimpulan penelitian adalah senam hamil bermanfaat dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester III.
Nila marwiyah dan Fitria sulfi. Nama jurnal: <i>Faletehan Health Journal</i> , 5 (3) (2018) 123-128.	<i>Quasi experiment Design</i>	Ibu hamil trimester III berjumlah 14 orang dengan <i>Total sampling</i>	<i>Instrumen The Pittsburgh Seep Quality (PSQI)</i> .	di analisis dengan menggunakan Uji T dependen.	Dapat menunjukan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan p value 0,000 berarti $p<a$ (0,05) dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat dinyatakan terdapat perbedaan antara rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi senam hamil. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.	Bahwa aktivitas senam hamil dapat menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.
Kinta yulianti avifah,2018 .	<i>Quasi experiment</i> Menggunakan <i>pre test dan post test</i>	Berjumlah 50 ibu hamil trimester III. Teknik pengambilan sample menggunakan teknik <i>stratifeid random sampling</i> .	Menggunakan kuesioner pengukuran kualitas tidur untuk mengetahui keadaan subjek sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberi perlakuan sehingga hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya.	Menggunakan Uji T-Test.	Hasil menunjukan bahwa sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang. Sesudah dilakukan senam hamil seluruhnya 50 orang ada pada kategori baik. Hasil uji statistik diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari pada nilai a (0,05).	Senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III hendaknya ibu hamil selalu melakukan gerakan atau senam hamil yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu terutama kualitas tidur ibu.
Risky amalia purba,	<i>Quasi experiment Pre and post experimental test</i>	Ibu hamil trimester III 20 responden. <i>Purposiv sampling</i>	Menggunakan data primer yaitu dengan mengambil	Menggunakan uji statistik <i>Shapiro-Wilk</i> .	Hasil data berdistribusi normal ($p>0,05$)	Bahwa pemberian senam hamil dapat memberikan

2018.	<i>with control group desain</i>		data sebelum dan sesudah intervensi.		maka uji statistik parametrik yang digunakan adalah uji <i>Paired T-Test</i> . uji beda pengaruh menggunakan uji <i>independent sample T-Test</i> untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok control.	pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III
Dewi taurisiawati rahayu, 2019	<i>Quasi experiment Pre and post experimental test with control group desain</i>	13 orang ibu hamil trimester III <i>Purposiv sampling</i>	Menggunakan kuesioner <i>Pittsburgh Seep Quality (PSQI.)</i>	Menggunakan uji statistik <i>Wilcoxon sign rank test</i>	Hasil didapatkan $p=0,000$ atau $p<0,01$ berarti terdapat perbedaan bermakna kualitas tidur pada pre test dengan post test ibu hamil trimester III	Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III
Rita Afni, 2019.	<i>Quasi Experiment Pre and post experimental test with control group desain</i>	Ibu hamil trimester III sebanyak 35 orang. <i>Purposiv sampling.</i>	Menggunakan data primer dengan metode penelusuran secara langsung terhadap responden dengan meneliti kualitas tidur ibu hamil.	Dilakukan dengan cara <i>univariat</i> dan <i>bivariat</i>	Hasil uji statistik menunjukkan besar korelasi antara kedua variabel adalah 0,000 artinya korelasi sangat signifikan karena mendekati 1 yaitu p value adalah $0,000 < 0,05$.	Ada hubungan senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
Tria nopi herdiani dan arta uli simatupang . Nama jurnal: journal for Quality in Women's Health vol.2. No. 1 March 2019.	<i>Quasi Experiment Menggunakan pre test dan post test</i>	Ibu hamil trimester III berjumlah 26 orang dengan <i>Total sampling</i>	Menggunakan data primer dengan membagikan kuisisioner sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil	Analisis data dilakukan dengan uji normalitas yaitu <i>shapiro wilk</i> , uji <i>univariat</i> dan <i>bivariat</i> dengan uji <i>wilcoxon signed ranks</i>	Terdapat ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Di dapat nilai <i>exact sig. (2-tailed)</i> dan <i>asympt (2-tailed)</i> atau $p= 0.000$.	bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas ratu agung kota Bengkulu tahun 2019.
Rini mayasari, 2020. Jurnal kebidanan: jurnal medical science Ilmu	<i>Quasi experiment, Pre and post experimental test with control group design</i>	Ibu hamil trimester III berjumlah 20 orang. <i>Purposive sampling</i>	Menggunakan data primer dengan mengambil data sebelum dan sesudah intervensi	Peneliti menggunakan uji statistik <i>Shapiro-Wilk</i> untuk menguji normalitas data.	Terdapat ada pengaruh positif dengan pemberian senam hamil. Hasil penelitian Uji <i>Normalitas</i> diperoleh nilai berdistribusi normal ($p>0,005$).	Bahwa dengan melakukan senam hamil dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang Volume, 10 No.2, Desember 2020.					berdasarkan uji <i>Paried Sample T-Test</i> hasil pengujian pada kelompok perlakuan, diketahui nilai Sig,2 (2-tailed) adalah 0,000 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), (2-tailed) adalah 0,823 dengan signifikansi 0,823 ($p < 0,05$).	
Yulita elvira silviani,2020.	Menggunakan <i>Quasi Experiment Pre and post experimental test with control group desain</i>	Berjumlah 90 orang ibu hamil trimester III. <i>Purposive sampling</i>	Pengumpulan data menggunakan data primer melalui perlakuan senam hamil dan kuesioner.	Penelitian ini meliputi uji normalitas data, analisa <i>univariat</i> dan analisa <i>bivariat</i> dengan uji Normalitas Data dan <i>Paire t-Test</i> dependent.	Terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil uji dua sampel berhubungan (<i>Paired sample t-test</i>) di dapat nilai $t=26,528$ dengan $p=0,000 < 0,05$ berarti signifikan, sehingga H_0 di tolak dan H_a diterima.	Dari 32 sample diperoleh nilai rata rata kualitas tidur sebelum senam hamil adalah sebesar 9,22. Dari 32 sample diperoleh nilai rata rata kualitas tidur setelah senam hamil adalah sebesar 4,34 yang berarti ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III
Hamdiah, 2020.	Menggunakan <i>Quasi experimet desain</i>	20 responden <i>Non equivalent control group. Cluster random sampling</i>	Menggunakan instrumen Kuesioner.	<i>Bivariat</i> menggunakan uji <i>wilcoxon</i> karena data berdistribusi tidak normal	Hasil penelitian didapatkan bahwa nilai rata rata durasi tidur pada kelompok intervensi 9,6 jam/hari dan pada kelompok control memiliki nilai rata-rata 6,4 jam/hari	Ada peningkatan durasi tidur pada ibu hamil setelah melakukan senam 4 kali dalam seminggu selama 60 menit. Saran bagi ibu hamil trimester III untuk melakukan senam hamil untuk meningkatkan durasi tidur ibu selama hamil.

Pembahasan

Dalam 10 artikel yang dianalisis menggunakan populasi yang sama, yaitu ibu hamil trimester III. Total responden yang digunakan dalam masing-masing penelitian berada pada rentan 10- 90 responden.

Dalam 10 artikel diatas, terdapat 10 artikel yang menjelaskan metode pengambilan sampel. Dari 10 penelitian yang menjelaskan metode pengambilan sampel, terdapat 6 penelitian yang sama yaitu 6 penelitian menggunakan *Purposive Sampling*, diantaranya penelitian (Rini, 2020), (Rita, 2019), (Yulita, 2020),

(Dewi, 2019), (Purba, R.A. 2018), dan (Wahyuni, 2013)

Sedangkan 2 penelitian yang sama penggunaan metode pengambilan sampel adalah penelitian (Nila Marwiyah, 2018) dan (Tria, 2019) yaitu dengan menggunakan metode *Total Sampling*. Sedangkan (Hamdiah, 2020) menggunakan *Cluster random Sampling*. Dan sedangkan (Kinta, 2018) *Teknik stratifeid sampling*.

Analisis yang digunakan dalam 10 artikel ini adalah menggunakan metode *Quasi Eksperiment*, Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada ibu hamil diatas sangat berbeda-beda. Diantaranya

penelitian yang sama dari 5 artikel menggunakan Kuisisioner data Primer sebelum dilakukan dan sebelum intervensi (Wahyuni, 2013), (Rini, 2020), (Purba, R.A. 2018), (Tria, 2019), dan (Kintan, 2018), 1 artikel (Rita, 2019) menggunakan kuisisioner data Primer secara langsung terhadap responden dengan meneliti kualitas tidur ibu hamil, 1 artikel (Yulita, 2020), menggunakan instrumen data Primer melalui perlakuan senam hamil dan kuisisioner, 1 artikel (Hamdiah, ETTY and Indarwati, 2020) menggunakan instrumen Kuisisioner, 2 artikel (Dewi, 2019) dan (Marwiyah and Sufi, 2018), menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality (PSQI)*. Uji analisa data dari 10 artikel menggunakan uji analisa yang berbeda-beda, dimana diantaranya 2 artikel dari (Rini, 2020), (Purba, R.A. 2018), menggunakan uji analisa data *Shapiro wilk*. 2 artikel (Marwiyah and Sufi, 2018), dan (Rita, 2019) menggunakan analisa data uji *Univariat Bivariat* yaitu dengan uji *T dependen*, 2 artikel (Tria, 2019), (Dewi, 2019) menggunakan uji analisa data *Shapiro wilk*, uji *univariat* dan *bivariat* dengan analisa uji *Wilcoxon*, 1 artikel (Kintan, 2018) menggunakan uji *T-Test*, 1 artikel (Yulita, 2020) menggunakan uji *Paired T test*, 2 artikel (Hamdiah, 2020) dan (Wahyuni, 2013) menggunakan analisa uji *Wilcoxon*.

(Kinta, 2018) senam hamil adalah terapi latihan gerak terstruktur untuk mempersiapkan ibu hamil, secara fisik atau mental, pada persalinan cepat, aman dan spontan. Dengan mengikuti senam hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal. Hasil menunjukkan bahwa Sebelum dilakukan senam hamil sebagian besar pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (66,0%).

Sesudah dilakukan senam hamil seluruhnya 50 orang (100%) ada pada kategori baik. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil daripada nilai (0,05), maka H_0 ditolak yang artinya bahwa ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut tahun 2018. Senam

hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hendaknya ibu hamil selalu melakukan gerakan atau senam hamil yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu terutama kualitas tidur ibu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dengan pencarian menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci “Ibu Hamil Trimester III” AND “Senam Hamil” AND “Kualitas Tidur AND *Quasi experiment*” didapatkan hasil 10 artikel. Dan hasil pencarian dengan menggunakan “*Semantic scholar*”, dengan kata kunci “*Third trimester pregnant women*” AND “*Pregnancy Exercise*” AND “*Sleep quality AND Quasi experiment*” didapatkan hasil 0 artikel.

Berdasarkan hasil analisa *critical appraisal* didapatkan bahwa 10 artikel diterima dengan rata-rata nilai 100% dan 88,8%.

Dari 10 artikel dapat disimpulkan bahwa senam hamil dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

1. Corry, P., Ihda, E., Meldasari, J., & Mirnawati, F. (2016). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KECUKUPAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BIROMARU Pe-18999-1-Pb. *Jurnal Kesehatan Tadu*, 2(1), 68–75.
2. Afni, R., & Dwienda, O. (2021). Efektifitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Arrabih Pekanbaru. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 11–16. <https://doi.org/10.25311/prosiding.voll.iss1.11>
3. Purba, R.A. (2018). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Mommies Clinic Surakarta. Universitas Muhammadiyah Suraakarta.
4. Herdiani, T. N., Simatupang, A. U., Studi, P., Stikes, K., Mandiri, T., & Bengkulu, S. (2019a). 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* |, 2(1), 26–35. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v2i1.23>
5. Rini Mayasari. (2020). 1035325 Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan: Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 10(2), 38–44. <https://doi.org/10.35325/kebidanan.v10i2.238>
6. 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*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
7. Herdiani, T. N., Simatupang, A. U., Studi, P., Stikes, K., Mandiri, T., & Bengkulu, S. (2019b). 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* |, 2(1), 26–35. Retrieved from <http://jurnal.strada.ac.id/jqwh>
8. Hamdiah, H., ETTY, T., & Indarwati, N. (2020). Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(1), 24. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i1.329>
9. Avifah, K. Y., Gantini, D., & Diana, H. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerang Kabupaten Garut Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 2(9), 38–44. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v2i9.335>
10. Dinkes Jawa Barat. (2019) . Profil Dinas Kesehatan Jawa Barat. Dinkes Jawa Barat.
11. Nurul Aeni. (2013). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 8(2), vol 7-No 10.
12. Kemenkes Kesehatan RI. (2019) . Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta.
13. Rahayu, D. T., & Hastuti, N. H. (2019). Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewupare Kediri. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(2), 34. <https://doi.org/10.21070/mid.v4i2.2052>
14. Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. (2018). (2018). Trimester Of Pregnant Women (Study At The Region Of Plandaan Health Center Jombang). *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 15(1), 22–29.
15. Rossmann, G., & Rallis, S. (2017). *Commentary / Reviews*. 24(3), 2017.
16. Safriani, I. (2013). pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.