

## HUBUNGAN KETIDAKNYAMANAN DALAM KEHAMILAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI

Dheska Arthyka Palifiana<sup>1</sup>, Sri Wulandari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta

[dheska87@gmail.com](mailto:dheska87@gmail.com)

### ABSTRAK

**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.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif analitik dan design penelitian *cross-sectional*. Subyek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang belum memasuki masa persalinan (inpartu) di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Teknik sampling yang digunakan adalah Total Sampling dengan jumlah sampel 71 ibu hamil. Analisis data yang digunakan adalah *Chi-Square*.

**Hasil Penelitian:** 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).

**Kesimpulan:** Ada Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.

**Kata Kunci:** Ketidaknyamanan Kehamilan, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

### ABSTRACT

**Background:** Every pregnant woman undergoes a different psychological and physiological change every quarter. Discomfort that occur in the third trimester include increased frequency of urination, constipation, hyperventilation, shortness of breath, dependent edema, heartburn, leg cramps, tingling and numbness in the fingers, insomnia and back pain. Such discomfort if not addressed wisely can trigger anxiety that can interfere with the duration and quality of sleep pregnant women.

**Objectives:** To know the correlation of discomfort in pregnancy with sleep quality of third trimester pregnant women at Pratama Asih Waluyo Jati Clinic.

**Method:** The research is quantitative research with descriptive analytic method and research design is cross-sectional. The research sample was 71 third trimester pregnant women who had not entered the inpartu period at Pratama Asih Waluyo Jati Clinic. The sampling technique used Total Sampling. Statistical test analysis used Chi-Square.

**Result:** Discomfort in pregnancy mostly experienced by the respondents  $\leq 4$  kinds of discomfort was as much as 59,2%. Sleep quality of third trimester pregnant women was mostly in bad category as much as 74,6%. There is a correlation of discomfort in pregnancy and sleep quality of third trimester pregnant women at Pratama Asih Waluyo Jati Clinic (0,006 < 0,05).

**Conclusion:** There is a Correlation of Discomfort in Pregnancy with Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women at Pratama Asih Waluyo Jati Clinic.

**Keywords:** Pregnancy Discomfort, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant.

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kehamilan merupakan suatu kondisi perubahan fisik, psikis dan sosial. Seorang wanita dewasa yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara fisik dan secara mental (psikologis). Karena saat kehamilan terjadi perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar sehingga dapat mempengaruhi stabilitas emosi ibu yang berujung pada stress.<sup>1</sup> Selama kehamilan hal yang harus tetap diperhatikan adalah kebutuhan dasar manusia terutama untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan.<sup>2</sup>

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.<sup>3</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Hutchison et al (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur pada malam hari yang lebih pendek, merasa lelah saat bangun pagi, dan mengantuk saat siang hari. Salah satu faktor penyebab meningkatnya frekuensi bangun saat tidur malam tersebut adalah nokturia dan nyeri, khususnya nyeri di area punggung. Hasil serupa dinyatakan oleh Shinkawa et al (2012) yang melaporkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III lebih rendah daripada trimester pertama dan kedua karena kesulitan dalam positioning yang disebabkan oleh semakin membesarnya ukuran janin.

Kesulitan dalam pemenuhan istirahat tidur dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Tentu saja hal ini dapat membuat beban kehamilan semakin berat. Selain harus menyesuaikan diri dengan perubahan hormon maupun perubahan fisik, wanita hamil juga harus berjuang menghadapi stamina yang menurun drastis. <sup>4</sup> Penelitian yang dilakukan *University of Pittsburgh School of Medicine* menunjukkan kualitas dan kuantitas tidur yang buruk akan mengganggu proses kekebalan tubuh, sehingga kemampuan tubuh untuk

menangkal penyakit pun akan berkurang. Hal ini akan memperbesar risiko berat bayi lahir rendah dan beberapa komplikasi kesehatan lain. Gangguan tidur menimbulkan depresi dan stress yang berpengaruh pada janin yang dikandungnya. Stress ringan menyebabkan janin mengalami peningkatan denyut jantung, tetapi stress 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.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati peneliti memperoleh data bahwa dari 10 responden terdapat 6 responden mengeluhkan pegal-pegal di area punggung dan kaki, 2 responden mengatakan sering terbangun pada malam hari dikarenakan sering ke kamar kecil untuk BAK, 2 responden mengatakan sering terbangun secara tiba-tiba pada malam hari karena adanya pengeluaran air liur yang berlebihan (hipersalivasi) yang mengakibatkan ibu merasa seperti tersedak. Dari 10 responden mereka mengatakan bahwa keluhan-keluhan tersebut sangat mengganggu tidur mereka di malam hari sehingga pada pagi hari sering merasa lemas.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :  
“Apakah ada Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.

## **METODE PENELITIAN**

### **a. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif analitik dan desain penelitian Cross Sectional.

### **b. Variabel Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dan variabel terikat adalah Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

### **c. Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang belum memasuki masa persalinan. Sampel dalam penelitian ini adalah 71 ibu hamil trimester III dan pengambilan sampel menggunakan total sampling.

**d. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner ketidaknyamanan dalam kehamilan dan kuisisioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

**e. Definisi Operasional**

**Tabel 1.1 Definisi Operasional**

<b>Variabel/Sub Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Cara Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>
Ketidaknyamanan dalam Kehamilan	Peristiwa yang dialami oleh ibu hamil trimester III yang meliputi sering kencing, pinggang pegal, sering pusing, susah BAB, kram kaki, bengkak kaki yang mengganggu aktivitas ibu hamil	Kuisisioner Ketidaknyamanan Kehamilan	Mengalami $\leq 4$ macam ketidaknyamanan Mengalami $> 4$ ketidaknyamanan
Kualitas Tidur	Kemampuan ibu hamil trimester III untuk tetap tidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM	Kuisisioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	Baik $\leq 5$ Buruk $> 5$

**f. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati pada Bulan Maret sampai Mei 2018

**g. Metode Pengolahan dan Analisis Data**

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini adalah : Editing, Coding, Scoring, Data Entry dan Tabulating. Dalam penelitian ini uji analisis data yang digunakan adalah *chi square*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a) Hasil Penelitian

#### 1. Karakteristik Responden berdasarkan Umur, Pendidikan, Paritas

Tabel 2. Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Usia Ibu		
Reproduksi	66	93,0
Resiko	5	7,0
Total	71	100,0
Pendidikan Ibu		
Dasar	27	38,0
Menengah	37	52,1
Tinggi	7	9,9
Total	71	100,0
Paritas		
Primigravida	35	28,6
Multigravida	36	71,4
Total	71	100,0

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, mayoritas ibu termasuk dalam kategori usia reproduksi sebanyak 93,0% (66 ibu). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan menengah sebanyak 52,1% (37 ibu). Karakteristik responden berdasarkan paritas, sebagian besar responden termasuk kategori multigravida sebanyak 71,4% (36 ibu).

#### 2. Ketidaknyamanan dalam Kehamilan yang dialami Ibu Hamil Trimester III

Tabel 3. Ketidaknyamanan dalam Kehamilan

No	Ketidaknyamanan Kehamilan	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	≤4 macam ketidaknyamanan	42	59,2
2	>4 macam ketidaknyamanan	29	40,8
Jumlah		71	100,0

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 71 responden sebanyak 42 ibu hamil (59,2%) mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan

sedangkan 29 ibu hamil (40,8%) mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan.

### 3. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel. 4 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Baik	18	25,4
2	Buruk	53	74,6
Jumlah		71	100,0

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 71 responden sebanyak 53 ibu hamil (74,6%) mengalami kualitas tidur buruk sedangkan sebanyak 18 responden (25,4%) mengalami kualitas tidur baik.

### 4. Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati

Tabel 5 Hubungan Ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur							
Ketidaknyamanan Kehamilan	Baik		Buruk		Total		P-Value
	n	%	N	%	N	%	
≤ 4	14	33,3	28	66,7	42	100	0,006
>4	4	7,4	25	86,2	29	100	
Jumlah	18	25,4	53	74,6	71	100	

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 ibu hamil (66,7%) . Hasil analisis menunjukkan nilai p-value 0,006 yang berarti ada hubungan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati.

## b) Pembahasan

### 1. Ketidaknyamanan dalam Kehamilan yang dialami Ibu Hamil Trimester III

Selama kehamilan, tubuh ibu hamil mengalami perubahan besar yang bisa membuat ibu hamil seringkali merasa tidak nyaman, baik itu perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan

kehamilan yang terdiri dari tiga trimester.<sup>5</sup> Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati sebagian besar mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan sebanyak 59,2%. Ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu berbeda-beda tingkatnya, Ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan kurang dari empat macam bisa dikarenakan ibu sudah berpengalaman saat kehamilan pertamanya sehingga ibu bisa mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan dalam kehamilan. Sedangkan sebanyak 40,8% ibu hamil masih mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena ibu masih dalam kehamilan pertama sehingga ibu belum paham cara mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan.

Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil cepat merasa lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan bengkak. Sejalan dengan pertumbuhan janin dan mendorong diafragma ke atas, bentuk dan ukuran rongga dada berubah. Volume tidak, volume ventilator permenit, dan ambilan oksigen meningkat. Karena bentuk dari rongga thorak berubah dan karena bernafas lebih cepat, sekita 60% ibu hamil mengeluh sesak nafas. Peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih di depan. Dalam upaya menyesuaikan dengan beban tubuh yang berlebihan sehingga tulang belakang mendorong ke arah belakang, membentuk postur lordosis. Hal ini yang menyebabkan rasa pegal pada punggung, varises dan merasakan kram pada kaki.<sup>6</sup> Gangguan kenyamanan fisik merupakan sensasi tubuh yang dirasakan ibu hamil. Gangguan kenyamanan fisik yang sering terjadi pada ibu hamil akan semakin berat sejalan dengan usia kehamilan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

## **2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**

Ibu hamil memerlukan sekitar delapan jam untuk tidur di malam hari, selain itu tidur siang juga dibutuhkan oleh ibu hamil. Ibu hamil terutama bila sudah memasuki trimester III memerlukan istirahat seperti duduk dan bersantai di sela-sela melakukan kegiatan rutinnnya. Ketika memasuki trimester III semakin banyak keluhan-keluhan yang dirasakan ibu sehingga akan mengganggu istirahat dan tidur.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati mempunyai kualitas tidur yang buruk sebanyak 74,6%, hal ini disebabkan karena ibu hamil sering terbagun pada malam hari untuk buang air kecil, ibu juga susah untuk memulai tidur dikarenakan keluhan nyeri punggung yang dialami pada kehamilan trimester III. Sedangkan sebanyak 25,4% ibu

hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati mempunyai kualitas tidur yang baik hal ini dikarenakan ibu hamil sudah mempunyai pola tidur dan kebiasaan tidur yang baik walaupun ibu memasuki kehamilan trimester III. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mariyam (2017) yaitu sebanyak 52,8% ibu hamil trimester III mempunyai kualitas tidur yang buruk.

Durasi tidur yang menurun akan membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung mudah emosional sehingga membuat beban kehamilan menjadi semakin berat. Gangguan tidur lebih sering timbul pada ibu hamil trimester I (13%-80%) dan trimester ketiga (66%-97%).<sup>8</sup> Pada trimester pertama, jumlah tidur total dan tidur pada siang hari meningkat dan pada trimester akhir ibu hamil akan mengalami kegelisahan serta kualitas tidur memburuk yang dikarenakan adanya peningkatan restless legs dan seringnya terbangun pada malam hari.<sup>9</sup>

Pada trimester tiga sebanyak 97,3% ibu hamil akan sering terbangun pada malam hari sekitar 3-11 kali tiap malam. Mendengkur dan kram kaki juga sering dijumpai. Hal ini dapat menurunkan durasi tidur ibu hamil.<sup>10</sup> Penelitian yang dilakukan Lee (2004) menyatakan wanita yang tidur kurang dari enam jam per malam memiliki kemungkinan menjalani operasi caesar 4,5 kali lebih besar dan ibu hamil disarankan tidur delapan jam per malam.<sup>11</sup>

### **3. Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kurang dari empat macam ketidaknyamanan dalam kehamilan dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 responden (66,7%). Ketidaknyamanan fisik dan gerakan janin juga sering mengganggu istirahat ibu hamil sehingga ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur ibu hamil.<sup>12</sup> tanda seperti inilah yang merupakan salah satu tanda terjadinya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur adalah gangguan kuantitas dan kualitas waktu tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman.<sup>13</sup>

Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai p-value sebesar 0,006 yang berarti bahwa ada hubungan antara ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Mariyam (2017) dengan hasil bahwa 100



% ibu hamil (3 responden) yang memiliki gangguan kenyamanan fisik berat mempunyai kualitas tidur yang buruk dengan nilai kekuatan hubungan 0,363 yang artinya terdapat hubungan rendah antara gangguan kenyamanan fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

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.<sup>10</sup> 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.<sup>14</sup>

Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapatkan pantauan khusus.<sup>15</sup> Dalam hasil penelitian Field mengatakan ibu hamil yang mengalami stress juga mengalami insomnia sehingga dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran.<sup>16</sup>

Hasil penelitian juga didapatkan terdapat 4 responden (7,4%) ibu hamil yang mengalami lebih dari empat macam ketidaknyamanan tetapi kualitas tidurnya baik, hal ini bisa dikarenakan intensitas atau durasi ketidaknyamanan yang dialami ibu lebih ringan walaupun ibu mengalami lebih dari empat ketidaknyamanan sehingga ibu tetap bisa untuk memenuhi kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Musbikin, Imam. (2006). *Persiapan Menghadapi Persalinan dari Perencanaan Kehamilan sampai Mendidik Anak*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
2. Asmadi 2008 dalam laura 2015
3. Maya, 2008
4. Bambang 2004 cit wahyuni 2013
5. Bobak, Lowdermilki Jensen. (2004). *Buku Ajar: Keperawatan dan Maternitas*. Edisi 4. Jakarta: EGC
6. Field T., Diego M., Rief M.H., Figueiredo B, Schan B.S., amd Khun C. (2006). *Sleep Disturbances in Depressed Pregnant Women and Their Newborns. Infant Behavior and Development*, 30 (2007) : 127-13.

7. Anggriyana, Atikah. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Yucel Sebnem. C, dkk. (2012). *Sleep Quality And Related Factors In Pregnant Women*. *Journal of Medicine And Medical Sciences*. Vol. 3 (7). 459-463.
9. Siswosuhardjo, S, Chakrawati, F. (2010). *Panduan Super Lengkap Hamil Sehat*. Jakarta: Penebar Plus.
10. Wahyuni & Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Senam Hamil untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
11. National Sleep Foundation. (2007). *Pregnancy and Sleep*. Available at: <http://sleepfoundation.org/sleep-topics/pregnancy-and-sleep>.
12. Mindley, J.A, Cook, R.A. (2015). *Sleep Patterns and Sleep Disturbances Accross Pregnancy*. Vol. 16 No. 4
13. Fauziah, S., & Sutejo. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
14. Nurafif, A.H.(2013). *Aplikasi Asuhan Keperawatan berdasarkan diagnosis NANDA NIC NOC*. Jogjakarta: Mediacion.
15. Triyadini, Asrin, Upoyo. (2010). *Efektifitas Terapi Massage dengan Terapi Mandi Air Hangat terhadap Penurunan Insomnia Lansia*. Vol. 5 No. 3
16. Mediarti, D., Sulaiman, Rosnani. (2014). *Pengaruh Yoga Antenatal terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III*. Vol. 1 No.1