

# HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS PAMPANG

Hikmaradianti<sup>1\*</sup>, Ernawati<sup>2</sup>, Hasnita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> STIKES Nani Hasanuddin, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

\*e-mail: penulis-korespondensi: ([hikmaradianti02@gmail.com/085241282427](mailto:hikmaradianti02@gmail.com))

(Received: 12.09.2024; Reviewed; 20.09.2024; Accepted; 16.10.2024)

## ABSTRACT

*Pregnancy is a way to get offspring that occurs naturally. During pregnancy, women generally experience changes both physiologically and psychologically which can cause discomfort which causes the mother to avoid sports or physical activity, especially in Trimester III. Where discomfort during pregnancy can affect the quality of sleep and the fulfillment of the mother's physical activity during pregnancy. This study aims to determine whether there is a relationship between physical activity and sleep quality for Trimester III pregnant women. This research uses quantitative research methods with a cross-sectional approach. This research was conducted at the Pampang Community Health Center, Makassar City, with a population of 91 with sampling using purposive sampling with a sample of 74. The result of the study shows that there is a significant relationship between physical activity patterns and the sleep quality for trimester III pregnant woman ( $p = 0,00 < 0,05$ ). The conclusion is that there is a relationship between physical active patterns and the sleep quality for trimester III pregnant woman at Pampang community health center, Makassar city*

**Keywords:** *Third Trimester Pregnant Women, Physical Activity, Sleep Quality*

## ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu cara untuk mendapatkan keturunan yang terjadi secara alami. Masa kehamilan umumnya wanita akan mengalami perubahan baik dari fisiologis maupun psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dimana menyebabkan ibu menghindari olahraga ataupun aktivitas fisik terutama di Trimester III. Dimana ketidaknyamanan selama kehamilan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan pemenuhan aktivitas fisik ibu selama hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil Trimester III. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Pampang Kota Makassar. Dengan jumlah populasi sebanyak 91 dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel sebanyak 74. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III ( $p = 0,00 < 0,05$ ). Kesimpulan terdapat hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Pampang Kota Makassar

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Ibu Hamil Trimester III, Kualitas Tidur.

## Pendahuluan

Kehamilan secara umum merupakan suatu cara untuk mendapatkan keturunan yang terjadi secara alami. Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang terjadi pada perempuan akibat adanya pembuahan antara sperma dan sel telur disebut juga dengan pembuahan oleh spermatozoa, sehingga mengalami implantasi pada uterus dan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm sampai dengan proses persalinan (Pratiwi and Arantika Meidya, 2019). Kehamilan TM III adalah tahap ketika usia kehamilan telah mencapai 28 sampai 40 minggu. tahap ini wanita mulai menunggu kelahiran bayi sehingga membutuhkan nutrisi yang baik. Pada tahap ini perkembangan janin mulai mendekati kesempurnaan (Sutomo dan Anggraini, 2017). Selama kehamilan, ibu harus mempersiapkan diri baik dari aspek fisik maupun psikis

Perubahan psikologis yang terjadi antara lain seperti panik, takut, dan cemas perubahan secara fisik maupun psikologi yang akan dialami oleh seorang ibu dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester III seperti dispnea, sering buang air kecil, nyeri punggung, konstipasi, lelah, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood, peningkatan kecemasan, serta insomnia (M.Hariyanto, 2017). Kualitas tidur merupakan suatu derajat seseorang untuk mempertahankan waktu tidur tetap teratur. Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil akan menyebabkan masalah kesehatan dan berdampak 2 negatif terhadap kesehatannya seperti terjadinya obesitas, preeklampsia, dan diabetes gestasional (Wardani dkk., 2018)

Gangguan tidur dapat menyebabkan kelelahan pada ibu hamil yang berdampak tidak baik pada kondisi tubuh pada ibu, janin hingga proses persalinan dan penyakit yang mengganggu istirahat tidur (Gultom, 2020). Dalam hasil penelitian Field mengatakan bahwa dimana ibu hamil yang mengalami stress akan menyebabkan insomnia sehingga hal ini dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran. (Palifiana, 2018).

Menurut World Health Organisation kehamilan secara global mencapai 210 juta pertahun dan menurut riset kesehatan kehamilan di indonesia mencapai 5.283.165 juta pertahun (Kementrian kesehatan Indonesia, 2018) menurut dinas kesehatan provinsi sulawesi selatan menunjukkan proyeksi ibu hamil disulawesi selatan sebanyak 158.028 ibu hamil dan ibu melahirkan mencapai 150.028 (Dinas Kesehatan, 2023), menurut badan pusat statistik (Bps) kota makassar, jumlah ibu hamil pada tahun 2020 sebanyak 29,449 jiwa, tahun 2021 bertambah menjadi 29,634 jiwa dan meningkat lagi padatahun 2022 menjadi 29,789 jiwa (BPS, 2023)

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan peneliti dari bagian tata usaha puskesmas pampang yang diarahkan keruangan pelayanan KIA data yang didapat yaitu pada tahun 2023 dari januari sampai dengan oktober sebanyak 720 pasien yang terdaftar dalam pemeriksaan rutin kehamilan.

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Aktivitas fisik ialah segala gerakan tubuh yang termasuk dalam kategori kerja otot rangka dan mengembangkan pengeluaran energi dan tenaga dalam tubuh. Aktivitas ini melingkupi aktivitas yang dikerjakan pada tempat kerja, didalam rumah tangga, baik aktivitas dalam suatu perjalanan dan segala aktivitas yang dibuat untuk melengkapi waktu kosong setiap hari (werdhani asti retno, 2019).

Berdasarkan penelitian (Sumilih, 2020) menyatakan aktivitas fisik mempengaruhi kualitas tidur, aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh ibu hamil diantaranya jalan santai, yoga, berenang, bersepeda dan melakukan berbagai pekerjaan rumah. Hal ini dapat membuat kualitas tidur ibu menjadi lebih baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sumilih, 2020) menyatakan bahwa pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kualitas tidur ibu hamil. Untuk menjaga kualitas tidur yang baik dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, Aktivitas fisik sangat di anjurkan untuk dilakukan pada saat kehamilan karena dapat menjaga fisik ibu hamil lebih bugar dan lebih bertenaga, dapat mengatasi penyakit muskuloskeletal terkait kehamilan, dapat mencegah berat badan yang berlebih dan meningkatkan kualitas tidur bagi ibu.

Fenomena yang didapatkan Kebanyakan ibu menghindari untuk berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, mereka khawatir jika nantinya dapat mengganggu kehamilan, meskipun pada dasarnya wanita hamil dianjurkan untuk beraktivitas dan olahraga untuk mngurangi masalah yang biasa muncul pada kehamilan seperti konstipasi atau gangguan tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas untuk itu, peneliti merasa tertarik untuk meneliti “Hubungan pola aktivitasfisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di puskesmas pampang”. Dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## Metode

Penelitian ini dilaksanakan di puskesmas pampang pada tanggal 10-20 januari 2024. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sampel penelitian ini berjumlah 74 responden yang di dapatkan dari populasi sebanyak 91 responden. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tertutup berupa pertanyaan mengenai tingkat aktifitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Baecke* dan kuesioner *PSQI*. Kuisoner *baecke* merupakan kuisoner terpakai yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Terdiri dari 16 item pertanyaan yang terbagi menjadi 3 bagian yaitu 8 pertanyaan aktivitas fisik saat bekerja, 4 pertanyaan mengenai olahraga, dan 4 pertanyaan kegiatan pada waktu

luang, Kuisioner *PSQI* merupakan kuisioner yang telah diuji falidasi dan rehabilitas oleh peneliti sebelumnya, Kuisioner *PSQI* ini terdapat dari 7 komponen yang terdiri dari 16 item pertanyaan. Dalam pertanyaan tersebut positif berjumlah 4 pertanyaan dan 12 lainnya merupakan pertanyaan interpretasi dari pertanyaan positif. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis unvariat untuk melihat gambaran dan ciri-ciri karakteristik responden dan analisis bivariat untuk melihat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dengan menggunakan uji *chi-square*. Penelitian ini telah lulus etik dengan nomor 39/STIKES-NH/KEPK/X/2024 yang dikeluarkan pada tanggal 26 januari 2024 sekolah tinggi ilmu kesehatan nani hasanuddin.

## Hasil

### 1. Karakteristik Respdnen

**Tabel 1. Karakteristik Umum Responden Berdasarkan Usia, pendidikan, Pekerjaan**

Karakteristik Responden	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
17-21 tahun	3	4.1
22-26 tahun	26	35.1
27-31 tahun	30	40.5
>31 tahun	15	20.3
<b>Pendidikan</b>		
SMP	9	12.2
SMA/SMK	62	83.8
D3	1	1.4
S1	2	2.7
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	72	95.9
GURU	2	2.7
PERAWAT	1	1.4
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas terdapat frekuensi responden dengan umur 17-21 tahun sebanyak 3 responden (4.1%), umur 22-26 tahun sebanyak 26 responden (35.1%), umur 27-31 tahun sebanyak 30 responden (40.5%), umur >31 tahun sebanyak 15 responden (20.3%) berdasarkan riwayat pendidikan responden di Puskesmas Pampang dengan 74 jumlah responden, dominan berada pada tingkat pendidikan terakhir SMA/SMK sebanyak 62 responden (83.8%), SMP sebanyak 9 responden (12.2%), S1 sebanyak 2 responden (2.7%) dan D3 sebanyak 1 responden (1.4%). Berdasarkan pekerjaan guru sebanyak 2 responden dengan persen (2.7%), IRT sebanyak 71 responden dengan persen (2.7%), perawat sebanyak 1 responden dengan persen (1.4%)

**Tabel 2. Analisis Univariat Kuesioner Self Care dan Kesehatan Mental**

Kuesioner	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Sedang	55	74,3
Ringan	19	25,7
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	52	70,3
Buruk	22	29,7
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas Aktivitas fisik responden berada pada tingkat aktivitas fisik yang sedang sebanyak 55 responden (74,3%) dan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 19 responden (25,7%). Berdasarkan kualitas tidur responden berada pada tingkat baik sebanyak 52 responden (94,6%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (29,7%). Responden dengan total keseluruhan sebanyak 74 (100%) responden

**Tabel 3. analisis bivariat hubungan pola aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil trimester II**

Aktivitas fisik	Kualitas tidur				Total	P	
	Baik		buruk				
	N	%	n	%			
sedang	51	68.9	4	5.4	55	74.3	0.000
ringan	1	1.4	18	24.3	19	25.7	
Total	52	70.3	22	29.7	74	100.0	

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa 74 responden, 51 responden (68,9%) yang memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur baik, 4 responden (5,4%) memiliki aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur buruk. Lalu 1 responden (1,4%) memiliki aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur baik, Sedangkan 18 responden (24,3%) memiliki aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur buruk. Setelah di uji chi-square di dapatkan nilai  $p=0,000$  yang berarti nilai  $p < \alpha$  (0,05). Hal ini berarti  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan antara *pola aktivitas fisik* dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## Pembahasan

Dalam penelitian ini analisis bivariat digunakan untuk melihat adanya hubungan antara *aktivitas fisik* dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Peneliti menggunakan uji *Chi-Square* dan dapat dilihat dari table 3 menunjukkan bahwa hasil spss pada tabel output diperoleh nilai signifikan atau nilai  $p$ -value 0,00 yang dimana nilai tersebut lebih kurang dari 0,05. Hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya adanya hubungan antara *aktivitas fisik* dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Dalam penelitian ini didapatkan jumlah umur tertinggi yaitu umur 27-31 Tahun. Pada penelitian Rinata (2018) mengatakan usia kehamilan paling aman yaitu pada rentang usia 20-35 tahun, sedangkan pada usia < 20 tahun merupakan dimana usia berpeluang adanya risiko komplikasi pada kehamilan hal tersebut berkesinambungan dengan matangnya organ reproduksi serta faktor psikologis yaitu yang berpengaruh kesiapan dalam menerima kehamilannya di usia muda sedangkan pada usia >35 tahun juga dapat menyebabkan resiko tinggi komplikasi dalam kehamilannya yang diakibatkan kemunduran fungsi organ reproduksi (Putri, 2017)

Didapatkan pula dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin dengan jumlah tertinggi SMA. Pada penelitian Sihombing (2020) mengatakan tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan dalam mendapat dan menerima informasi sesuai dengan tingkat pendidikan yang didapatkan. Peneliti mengatakan penerimaan informasi individu yang berpendidikan tinggi lebih baik dibandingkan dengan individu berpendidikan menengah ataupun rendah

Berdasarkan pekerjaan dengan jumlah terbanyak yaitu IRT. Asumsi peneliti IRT adalah seseorang yang mengelola rumah keluarganya. Pekerjaan yang tidak banyak membutuhkan energi serta tidak mempengaruhi kehamilan dapat dilakukan ibu hamil. Namun, jenis pekerjaan seperti dilingkungan yang berbahaya seperti bahan kimia disarankan meninggalkan pekerjaannya sebelum kehamilan terjadi karena dapat membahayakan dan mengancam kesehatan ibu serta janinnya (Budiman, 2017).

Dalam penelitian ini analisis univariat berdasarkan hasil kuesioner aktivitas fisik dan kualitas tidur ibu hamil trimester III di puskesmas pampang, dalam kuesioner aktivitas fisik didapatkan aktivitas fisik sedang lebih banyak dari aktivitas fisik ringan. Pada penelitian Sarinastiti (2018) mengatakan tingkatan pengetahuan seseorang akan berdampak pada kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari yang mereka lakukan untuk hidup sehat. Berperilaku hidup sehat salah satunya ialah dengan melakukan olahraga namun dengan olahraga yang ringan atau sedang (Sihombing, 2020).

Sementara yang memiliki aktivitas fisik yang kurang menurut (Rahmawati 2018) semakin bertambahnya usia kehamilan ibu maka akan semakin bertambah besar perut ibu dimana hal ini membuat ibu malas untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan lebih memilih untuk duduk santai. Sehingga ibu hamil yang melakukan aktivitas fisik dengan baik tidak berat akan memperlancar proses persalinan sehingga dapat mengurangi resiko persalinan lama. Untuk mengatasi permasalahan terkait aktivitas fisik maka perlu adanya pendidikan kesehatan seperti konseling pola aktivitas fisik yang baik untuk ibu hamil trimester tiga dan juga ibu harus melakukan pemeriksaan ANC secara rutin untuk berkonsultasi terkait aktivitas yang baik dilakukan selama kehamilan, selanjutnya ibu akan mendapatkan pengetahuan dan informasi sehingga aktivitas yang dilakukan akan memiliki efek yang baik pada janin dan ibu.

Dalam kuesioner kualitas tidur didapatkan banyak mendapat nilai baik, menurut penelitian. menurut penelitian Irma Safriani (2018) mengungkapkan cara untuk meningkatkan/mendapatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III yaitu salah satunya dengan cara melakukan senam yoga, peneliti menjelaskan bahwa dari aktivitas senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik, efek dari gerakan-gerakan senam yoga yaitu membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh lebih rileks, segar dan merasa tenang dalam jiwa ibu.

Dalam penelitian ini aktivitas fisik didapatkan aktivitas fisik sedang dengan kualitas tidur buruk disebabkan oleh adanya sesak pada waktu tidur dan sering terbangun tiba-tiba karena kaget sehingga jam tidur ibu jadi terganggu. Menurut (Sumilih, 2020) Penyebab terjadinya gangguan tidur pada ibu hamil antara lain perubahan hormonal, kecemasan ibu, senam janin menjadi semakin aktif, dan semakin sering buang air kecil, sesak dan kaget pada waktu tidur.

Sedangkan yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur baik, hal ini disebabkan oleh ibu yang teratur melakukan senam hamil, Semakin teratur melakukan aktivitas fisik salah satunya senam

hamil maka rasa nyaman tidur juga akan meningkat, sehingga akan terpenuhinya kualitas tidur yang baik. Berdasarkan penelitian Hasnita (2022) yang mengatakan bahwa senam hamil merupakan salah satu pilihan dari terapi nonfarmakologis sehingga dapat berdampak pada kualitas tidur, senam hamil memiliki manfaat memperbaiki sirkulasi, meningkatkan keseimbangan otot mengurangi bengkak dan kejang kakidan memperkuat otot untuk menopang tekanan tambahan

penelitian Anam, dkk (2020) mengatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur pada ibu hamil. Secara teori peneliti mengatakan aktivitas fisik berpengaruh pada kualitas tidur ibu hamil dan setelah dilakukan analisa adanya kecenderungan dengan aktivitas yang dilakukan rendah membuat kualitas tidur ibu menjadi buruk sedangkan aktivitas yang sedang dapat memberikan kualitas tidur yang baik. aktivitas fisik ringan ini akan membuat ibu tidak rileks dan sulit untuk memulai tidur sehingga membuat kualitas tidur ibu buruk. Berbeda halnya dengan aktivitas fisik sedang karena dapat menjaga kualitas tidur ibu lebih baik dan kualitas tidur terpenuhi, kerja jantung yang baik akan membuat sirkulasi darah keseluruh tubuh ibu dan janin mengalir dengan baik, ibu akan lebih nyaman, rileks untuk memulai tidur, gelombang REM pada saat tidur terjaga sehingga mampu mengembalikan energi yang telah dikeluarkan setelah ibu melakukan aktivitas.

Menurut penelitian Irma Safriani (2018) mengungkapkan cara untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil TM III yaitu salah satunya dengan cara melakukan senam yoga, peneliti menjelaskan bahwa dari aktivitas senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik, efek dari gerakan-gerakan senam yoga yaitu membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh lebih rileks, segar dan merasa tenang dalam jiwa ibu.

Menurut asumsi peneliti membuktikan bahwa ibu hamil yang memiliki aktivitas sedang umumnya memiliki kualitas tidur yang baik hal ini dikarenakan aktivitas sedang yang dilakukan ibu hamil tersebut dapat membantu jantung bekerja dengan baik dan peredaran darah menjadi lebih lancar dengan pengeluaran energi yang seimbang dan mengurangi pengeluaran hormon sehingga ibu hamil lebih rileks dan dapat memulai tidur dengan cepat sedangkan Ibu yang memiliki aktivitas fisik ringan dengan kualitas tidur buruk disebabkan karena kurangnya aktivitas pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu tidak dapat rileks sehingga sulit untuk memulai tidur.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 74 responden pada tanggal 10-20 januari di puskesmas pampang, maka didapatkan hasil sebagai berikut terdapat hubungan yang signifikan antara *polo aktivitas fisik* dengan kesehatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di puskesmas pampang

## Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu dosen, seluruh staff di STIKES Nani Hasanuddin atas bimbingan dan arahnya, Kepada orang tua, rekan, sahabat, saudara serta berbagai pihak khususnya partisipan dalam penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas setiap doa dan bantuan yang diberikan.

## Referensi

- Alita (2020) Hubungan Senam Hamil Dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari* 4 (1)
- Anam Ahmad Khaerul, Dkk. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia* 4 (20), 344-350.
- Arisna, K., & Hasnita (2023) Asuhan Kehamilan Persalinan, Nifas Dan Neonatus
- Budiman, E., Kundre, R., Lolong, J. (2017). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pekerjaan, Status Ekonomi Dengan Paritas Di Puskesmas Bahu Manado. *Ejournal Keperawatan* 5(1), 1-7.
- Bps. (2023). *Jumlah Ibu Hamil (Jiwa), 2020-2022. Badan Pusat Statistik Kota Makassar.*
- Hasnita Dan Fitrah (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Antang Perumnas. *Jurnal Kesehatan Lenteraacity*
- Irma Safriani (2017). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (Studi Di Wilayah Kerjapuskemas Plandaan, Jombang)
- Kemendes. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Indonesia
- Mahmud, Ernawati & Ratna (2021) Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Efektivitas Kunjungan Anc Pada Masa Pandemi Covid 19

- Rahmawati, D. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Ibu Saat Hamil Dengan Kejadian Seksio Sesarea Di Kediri. *Jurnal Kebidanan* 7(2), 112-117.
- Rinata, E., Andayani, G A. (2018). Karakteristik Ibu (Usia, Paritas, Pendidikan) Dan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan* 16(1), 14-20.
- Sarinastiti, R., Fajriyanto, A. N., Prabumukti, D. R., Insani, M. K., Aziz, W. H., Fortuna, L. D., Khoirunisa, N. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat Dan Pemanfaatan Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1), 61-71.
- Sihombing Dan Diana (2020). Kualitas Tidur Dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester Iii
- Sumilih, Restu Retno. (2020). Hubungan Aktivitas Fisk Dengan Kualitas Tidur Trimester Iii Di Puskesmas Paleran. *Program Studi Ilmukeperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jamber*.
- Pratiwi, Arantika Meidya, F. (2019). *Patotologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit Dan Komplikasi Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Wardhani Asti Retno, Sugiharto Agus. (2019). *Panduan Praktis Pengelolaan Fatigue Bagi Penerbang : Aktivitas Fisik, Latihan Fisik Dan Waktu Tidur* ( Retno Asti Werdhani Drg.A.S. Dr (Ed.)). Ui Publishing