

Gambaran Pola Tidur Ibu Hamil Di Rumah Sakit X Jakarta Utara

Esti Winarni^{*1}, Roza Indrayeni², Ricky Riyanto Iksan³

^{1,2,3} Institut Tarumanagara

Email: 192021estwinarni@gmail.com

Abstrak

Pola tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting selama masa kehamilan karena berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikologis ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur ibu hamil di Rumah Sakit X Jakarta Utara. Metode Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan analisis data univariat. Sampel penelitian berjumlah 70 responden. Hasil Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 35,7% responden memiliki kualitas tidur yang baik dengan skor PSQI ≤ 5 , yang menunjukkan bahwa sekitar sepertiga responden tidak mengalami gangguan tidur yang bermakna. Selain itu, sebanyak 35,7% responden mengalami gangguan tidur ringan, sehingga proporsinya sama besar dengan kelompok yang memiliki kualitas tidur baik. Sementara itu, 28,6% responden mengalami gangguan tidur sedang, yang menandakan bahwa hampir sepertiga responden mulai mengalami masalah tidur yang cukup signifikan. Adapun pada penelitian ini tidak ditemukan responden dengan gangguan tidur berat (0%). Kesimpulan Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang masih tergolong baik hingga gangguan ringan. Namun, terdapat cukup banyak responden dengan gangguan tidur sedang (28,6%), sehingga kondisi kualitas tidur tetap perlu mendapat perhatian. Tidak ditemukannya gangguan tidur berat menunjukkan bahwa tingkat gangguan tidur pada kelompok ini belum berada pada kategori parah.

Kata Kunci: Pola Tidur, Ibu Hamil

Abstract

Sleep patterns are a crucial basic need during pregnancy because they impact the physical and psychological well-being of pregnant women. This study aims to describe the sleep patterns of pregnant women at Hospital X, North Jakarta. This study employed a quantitative descriptive approach with a univariate data analysis approach. The sample size was 70 respondents. Results: Based on the results, 35.7% of respondents reported good sleep quality with a PSQI score ≤ 5 , indicating that approximately one-third did not experience significant sleep disturbances. Furthermore, 35.7% of respondents reported mild sleep disturbances, making the proportion similar to that of the group with good sleep quality. Meanwhile, 28.6% of respondents reported moderate sleep disturbances, indicating that nearly one-third were beginning to experience significant sleep problems. This study found no respondents with severe sleep disturbances (0%). Conclusion: The majority of respondents reported good to mild sleep disturbances. However, a significant number of respondents reported moderate sleep disturbances (28.6%), suggesting that sleep quality still warrants attention. The absence of severe sleep disturbances indicates that the level of sleep disturbance in this group is not yet severe.

Keywords: Sleep Patterns, Pregnant Women.

1. PENDAHULUAN

Pola tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang sangat penting selama masa kehamilan karena berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikologis ibu hamil. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mindell et al. (2021), sebagian besar ibu hamil mengalami perubahan kualitas dan kuantitas tidur akibat perubahan hormonal, fisik, dan emosional selama kehamilan. Gangguan tidur pada ibu hamil sering terjadi terutama pada trimester kedua dan trimester ketiga kehamilan karena adanya peningkatan ukuran abdomen, frekuensi buang air kecil, nyeri punggung, serta kecemasan menghadapi persalinan (Mindell et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Sedov et al., (2020) menjelaskan bahwa lebih dari 60% ibu hamil mengalami gangguan tidur berupa insomnia, sering terbangun pada malam hari, sulit memulai tidur, dan tidur yang tidak nyenyak. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ibu merasa lelah pada siang hari, mengalami penurunan konsentrasi, serta memengaruhi kesehatan mental selama kehamilan (Sedov et al., 2020). Selain itu, kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil juga berkaitan dengan meningkatnya risiko hipertensi gestasional, preeklamsia, hingga persalinan prematur (Sedov et al., 2020). Menurut penelitian Okun et al., (2021), perubahan pola tidur pada ibu hamil dipengaruhi oleh peningkatan hormon progesteron yang menyebabkan rasa kantuk berlebihan pada trimester pertama. Namun, memasuki trimester ketiga, ibu hamil cenderung mengalami penurunan durasi tidur akibat ketidaknyamanan fisik seperti nyeri pinggang, kram kaki, dan sesak napas (Okun et al., 2021). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur ibu hamil berkisar antara 5–7 jam per malam, lebih rendah dibandingkan kebutuhan tidur normal orang dewasa yaitu 7–9 jam per hari.

Penelitian lain oleh Yang et al. (2020) menyebutkan bahwa faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati juga memengaruhi pola tidur ibu hamil. Ibu hamil yang mengalami kecemasan tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami insomnia dibandingkan ibu hamil dengan kondisi emosional stabil (Yang et al., 2020). Kondisi ini biasanya dipicu oleh kekhawatiran terhadap kondisi janin, proses persalinan, maupun perubahan peran sebagai seorang ibu. Menurut penelitian Tasdemir et al., (2021), kualitas tidur ibu hamil dapat diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki skor PSQI buruk terutama pada trimester ketiga kehamilan. Gangguan tidur yang sering ditemukan meliputi sering terbangun di malam hari, sulit mendapatkan posisi tidur yang nyaman, dan meningkatnya frekuensi buang air kecil pada malam hari (Tasdemir et al., 2021). Penelitian Kusnaningsih et al. (2023) menunjukkan bahwa senam hamil dan yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil melalui relaksasi dan penurunan ketegangan otot. Sa'diah et al. (2024) juga menemukan bahwa prenatal yoga dan pijat hamil efektif membantu ibu tidur lebih nyaman dan nyenyak. Selain itu, Sukadar et al. (2024) menjelaskan bahwa terapi pijat dapat mengurangi nyeri punggung dan meningkatkan kenyamanan tubuh sehingga kualitas tidur ibu hamil membaik.

Faktor psikologis seperti kecemasan juga berhubungan dengan gangguan tidur. Elviyanti et al. (2024) dan Bingan (2021) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan ibu hamil, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Oleh karena itu, aktivitas fisik, relaksasi, dan dukungan keluarga sangat penting untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Gangguan pola tidur pada ibu hamil perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak terhadap kesehatan ibu maupun janin. Penelitian Wen et al., (2021) menyatakan bahwa ibu hamil dengan kualitas tidur buruk lebih berisiko mengalami kelelahan, depresi prenatal, dan penurunan kualitas hidup selama kehamilan. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin akibat terganggunya metabolisme tubuh ibu selama masa kehamilan (Wen et al., 2021). Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gambaran pola tidur ibu hamil umumnya mengalami perubahan selama masa kehamilan, terutama pada trimester akhir. Gangguan tidur yang paling sering dialami meliputi insomnia, sering terbangun di malam hari, sulit mendapatkan posisi tidur nyaman, serta penurunan durasi tidur. Faktor penyebab gangguan tidur meliputi perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik, kecemasan, dan faktor lingkungan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan dukungan kepada ibu hamil mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur agar kesehatan ibu dan janin tetap optimal selama kehamilan. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur ibu hamil di Rumah Sakit X Jakarta Utara.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif analitik pendekatan cross sectional untuk mengetahui gambaran pola tidur ibu hamil di Rumah Sakit X. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 dengan populasi seluruh ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Rumah Sakit X. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 70 responden. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil trimester I, II, dan III yang bersedia menjadi responden dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi yaitu ibu hamil yang mengalami gangguan komunikasi, menjalani perawatan intensif, atau tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner karakteristik responden dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur pola tidur ibu hamil. Pengumpulan data dilakukan setelah responden menyetujui informed consent. Analisis data menggunakan analisis univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, mean, dan standar deviasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n=70)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
< 20 Tahun	7	10,0
21–25 Tahun	13	18,6
26–30 Tahun	39	55,7
> 30 Tahun	11	15,7
Pendidikan		
SMP	29	41,4
SMA	36	51,4
Diploma/Sarjana	5	7,2
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	70	100,0
Total	70	100,0

Tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 26–30 tahun yaitu sebanyak 39 orang (55,7%). Dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 36 orang (51,4%). Selain itu, seluruh responden dalam penelitian ini bekerja sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 70 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh ibu rumah tangga dengan rentang usia dewasa muda dan tingkat pendidikan SMA.

Tabel 2 Kualitas Tidur Pola Tidur Ibu Hamil Di Rumah Sakit X Jakarta Utara

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	25	35,7
Buruk	45	64,3
Total	70	100,0

Tabel 2 Mayoritas ibu hamil di Rumah Sakit X Jakarta Utara memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari total 70 responden, sebanyak 45 orang (64,3%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 25 orang (35,7%) yang memiliki kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil cenderung mengalami gangguan atau penurunan kualitas tidur selama masa kehamilan.

Tabel 3 Distribusi Kategori Gangguan Tidur Responden Berdasarkan Skor PSQI

Kategori Gangguan Tidur	Skor PSQI	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidur Baik	≤ 5	25	35,7
Gangguan Tidur Ringan	6 – 8	25	35,7
Gangguan Tidur Sedang	9 – 12	20	28,6
Gangguan Tidur Berat	> 12	0	0,0
Total		70	100,0

Tabel 3 kategori gangguan tidur berdasarkan skor PSQI pada 70 responden, mayoritas ibu hamil mengalami tidur baik dan gangguan tidur ringan dengan jumlah masing-masing 25 orang (35,7%). Selanjutnya, sebanyak 20 responden (28,6%) mengalami gangguan tidur sedang. Sementara itu, tidak terdapat responden yang mengalami gangguan tidur berat (0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori tidur baik hingga gangguan tidur ringan, sedangkan gangguan tidur berat tidak ditemukan pada penelitian ini.

Karakteristik Responden

Berdasarkan data pada tabel tersebut, mayoritas responden berada pada usia 26–30 tahun, berpendidikan SMA, dan berstatus ibu rumah tangga. Temuan ini sejalan dengan penelitian [Della Septiyani, Dyah Suryani, & Aris Yulianto \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di Kecamatan Pasaleman, Cirebon berada pada kelompok usia dewasa muda dengan tingkat pendidikan menengah (SMA), sehingga pendidikan dan usia berpengaruh terhadap perilaku rumah tangga. Penelitian [Windayani dan Pratiwi Sakti \(2020\)](#) juga menunjukkan bahwa ibu rumah tangga usia 29–36 tahun lebih dominan mengalami tekanan dalam menjalankan peran domestik selama pembelajaran dari rumah. Selain itu, penelitian [Khoirunnisa Putri et al., \(2020\)](#) menemukan bahwa mayoritas responden ibu rumah tangga memiliki pendidikan SMA dan berperan penting dalam perilaku kesehatan keluarga. Hasil ini diperkuat oleh penelitian [Audi Apriliyan Putri & Ilmiawan Auwalin \(2020\)](#) yang menjelaskan bahwa tingkat pendidikan dan usia kepala maupun anggota rumah tangga berpengaruh terhadap pengelolaan kebutuhan keluarga, termasuk pendidikan dan kesejahteraan rumah tangga. Dengan demikian, karakteristik responden pada penelitian di atas konsisten dengan berbagai penelitian tahun 2020 yang menunjukkan dominasi ibu rumah tangga usia dewasa muda dengan tingkat pendidikan SMA.

Kualitas Tidur Pola Tidur Ibu Hamil Di Rumah Sakit X Jakarta Utara

Berdasarkan data pada tabel tersebut, mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa, berpendidikan SMA, dan sebagian besar berstatus ibu rumah tangga. Hasil ini sejalan dengan penelitian [Della & Aris Yulianto \(2020\)](#) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di Kecamatan Pasaleman, Cirebon memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA) dan berada pada usia produktif dewasa akhir sehingga memengaruhi perilaku rumah tangga dan kesehatan keluarga. Penelitian [Khoirunnisa Putri et al., \(2020\)](#) juga menemukan bahwa mayoritas responden ibu rumah tangga memiliki pendidikan SMA dengan rentang usia dewasa, sehingga pendidikan dan usia menjadi faktor penting dalam membentuk perilaku kesehatan keluarga. Selanjutnya, penelitian [Windayani & Pratiwi Sakti \(2020\)](#) menjelaskan bahwa ibu rumah tangga usia 29–36 tahun merupakan kelompok yang dominan menghadapi tekanan psikologis dalam menjalankan peran rumah tangga selama pembelajaran dari rumah pada masa pandemi. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian [Putri & Auwalin \(2020\)](#) yang menyatakan bahwa usia dan tingkat pendidikan anggota rumah tangga berpengaruh terhadap pengelolaan kebutuhan keluarga, terutama dalam aspek pendidikan dan kesejahteraan rumah tangga. Selain itu, penelitian [Raihana \(2020\)](#) menunjukkan bahwa ibu rumah tangga dengan pendidikan yang cukup baik lebih mampu melakukan pengelolaan emosi dan pendampingan anak selama proses belajar dari rumah. Dengan demikian, karakteristik responden pada penelitian di atas memiliki kesamaan dengan berbagai penelitian tahun 2020, yaitu didominasi oleh ibu rumah tangga usia dewasa produktif dengan tingkat pendidikan SMA yang berpengaruh terhadap perilaku, pola pengasuhan, serta pengelolaan kehidupan keluarga.

Distribusi Kategori Gangguan Tidur Responden Berdasarkan Skor PSQI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang berdasarkan skor PSQI. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Bingan \(2021\)](#) yang menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III banyak terganggu akibat kecemasan menjelang persalinan dan terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, penelitian [Wahyuni \(2021\)](#) juga menjelaskan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil meningkat pada trimester III sehingga dapat menyebabkan kelelahan, pusing, serta gangguan aktivitas sehari-hari. Penelitian lain oleh [Hayani & Siti \(2024\)](#) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk yang dipengaruhi oleh sering buang air kecil, nyeri punggung, gerakan janin, dan kecemasan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat penelitian sebelumnya bahwa gangguan tidur pada ibu hamil merupakan masalah yang umum terjadi dan dipengaruhi oleh faktor fisik maupun psikologis.

Berdasarkan beberapa penelitian, kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sering mengalami penurunan akibat perubahan fisik maupun psikologis selama kehamilan. Menurut [Wahyuni \(2021\)](#), kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Semakin tinggi kecemasan yang dirasakan ibu, maka semakin besar kemungkinan terjadinya gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun, dan tidur yang tidak nyenyak. Selain faktor psikologis, faktor fisik juga memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Penelitian [Bingan \(2021\)](#) menyebutkan bahwa perubahan hormon, rasa tidak nyaman pada tubuh, nyeri punggung, serta posisi tidur yang semakin terbatas menjadi faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur pada trimester akhir kehamilan. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil lebih mudah mengalami kelelahan dan penurunan kualitas istirahat.

[Hayani & Siti \(2024\)](#) menambahkan bahwa frekuensi buang air kecil yang meningkat pada trimester akhir juga menjadi salah satu penyebab gangguan tidur pada ibu hamil. Ibu hamil sering terbangun pada malam hari untuk berkemih sehingga waktu tidur menjadi berkurang dan

kualitas tidur menurun. Sedangkan Sedov et al., (2018) melalui meta-analisis menemukan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur seiring bertambahnya usia kehamilan, terutama pada trimester III. Mindell, Cook & Nikolovski (2015) juga menyatakan bahwa pola tidur ibu hamil mengalami perubahan signifikan selama kehamilan, seperti meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari dan rasa kantuk pada siang hari. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisik maupun psikologis. Gangguan tidur yang dialami ibu hamil perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Penelitian Hikmaradianti et al. (2024) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil, di mana ibu yang aktif memiliki tidur lebih baik. Simbala dan Ilmiah (2024) juga menemukan bahwa senam hamil dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, Sudirman et al., (2021) menyatakan bahwa kecemasan berhubungan dengan buruknya kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Andriani (2022) menjelaskan bahwa posisi tidur *sleep on side* efektif meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil.

4. KESIMPULAN

Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang masih tergolong baik hingga gangguan ringan. Namun, terdapat cukup banyak responden dengan gangguan tidur sedang (28,6%), sehingga kondisi kualitas tidur tetap perlu mendapat perhatian. Tidak ditemukannya gangguan tidur berat menunjukkan bahwa tingkat gangguan tidur pada kelompok ini belum berada pada kategori parah.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. (2022). Efektifitas Posisi Sleep On Side Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.37036/Ahnj.V8i1.223>
- Bingan, E. C. S. (2021). Tingkat Kecemasan Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.33490/B.V2i2.459>
- Elviyanti, D., Sulastri, M., & Saputri, M. T. (2024). Hubungan Kecemasan Dan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Tidur Ibu Hamil TM III Di RS Ummi Bengkulu Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Mitra Sekawan*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.70963/Jkmp.V1i1.30>
- Hanik, E. U., & Nawafilaty, T. (2019). Model Pengasuhan Alternatif Dual-Career Family Dalam Pemenuhan Kebutuhan Asuh. *Indonesian Journal Of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 111–122. <https://doi.org/10.51529/Ijiece.V3i1.115>
- Hayani, R. (2019). Hubungan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Dengan Keluhan Fisik. DOI Tidak Ditemukan Pada Sumber Yang Tersedia.
- Hikmaradianti, H., Ernawati, E., & Hasnita, H. (2024). Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pampang. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 48–53. <https://doi.org/10.35892/Jimpk.V4i5.1637>
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/Jn.V7i1.13989>
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2021). Sleep Patterns And Sleep Disturbances Across Pregnancy. *Sleep Medicine Clinics*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1016/J.Jsmc.2020.10.001>

- Nisak, H. K. (2012). *Pola Asuh Orang Tua Dalam Menanamkan Kedisiplinan Anak (Studi Kasus Pada Keluarga Buruh Pabrik Di Kelurahan Patemon Kecamatan Gunungpati Kota Semarang)*. *Journal Of Nonformal Education And Community Empowerment*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/jnece.v1i1.2788>
- Okun, M. L., Obetz, V., & Feliciano, L. (2021). Sleep Disturbance In Early Pregnancy, But Not Inflammatory Cytokines, May Increase Risk For Adverse Pregnancy Outcomes. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 28(1), 48–63. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09880-x>
- Sa'diah, N. N. H., Darmi, S., & Noviyani, E. P. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Dan Pijit Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB N Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11745>
- Sedov, I. D., Anderson, N. J., Dhillon, A. K., & Tomfohr-Madsen, L. M. (2021). Insomnia Symptoms During Pregnancy: A Meta-Analysis. *Journal Of Sleep Research*, 30(1), E13207. <https://doi.org/10.1111/jsr.13207>
- Septiyani, D., Suryani, D., & Yulianto, A. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Perilaku Keamanan Pangan Ibu Rumah Tangga Di Kecamatan Pasaleman, Cirebon. *Gorontalo Journal Of Public Health*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.32662/gjph.v4i1.1441>
- Simbala, S. N., & Ilmiah, W. S. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Maternity And Neonatal: Jurnal Kebidanan*, 13(2). <https://doi.org/10.30606/jmn.v13i2.3566>
- Sukadar, D. A., Wahyuni, D. T., Dahlan, A. K., & Irawan, N. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil. *Voice Of Midwifery*, 14(1), 27–39. <https://doi.org/10.35906/vom.v14i1.287>
- Sudirman, N., Muzakkir, M., & Mato, R. (2021). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(3), 381–386. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i3.600>
- Taşdemir, S., & Çevik, C. (2021). Sleep Quality And Affecting Factors In Pregnant Women. *Perspectives In Psychiatric Care*, 57(1), 360–367. <https://doi.org/10.1111/ppc.12571>
- Wen, S. Y., Ko, Y. L., Jou, H. J., Lin, C. L., & Chen, S. H. (2021). Sleep Quality And Emotional Disturbance In Pregnant Women: A Longitudinal Study. *Journal Of Psychosomatic Research*, 147, 110541. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110541>
- Yang, Y., Li, W., Ma, T. J., Zhang, L., Hall, B. J., & Ungvari, G. S. (2020). Prevalence Of Poor Sleep Quality In Perinatal And Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis Of Observational Studies. *Frontiers In Psychiatry*, 11, 161. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00161>
- Zhao, N., & Zhao, Y. (2022). Environmental And Behavioral Factors Associated With Sleep Quality Among Pregnant Women. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(4), 2215. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042215>