

**PENGARUH KOMBINASI YOGA PRENATAL DAN  
*BATH SALT* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III**



**SKRIPSI**

Oleh :

**NI PUTU DIAN FITRIYANI  
A1224101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH KOMBINASI YOGA PRENATAL DAN  
*BATH SALT* TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh**

**NI PUTU DIAN FITRIYANI  
A1224101**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH KOMBINASI YOGA PRENATAL DAN  
BATH SALT TERHADAP KUALITAS TIDUR  
IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Diajukan Oleh :**

**NI PUTU DIAN FITRIYANI  
A1224101**

**Badung, 13 Juni 2025**

**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Bdn. I G.A. Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.**  
**NIDN : 0821098803**

**Pembimbing II**



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.**  
**NIDN: 0801058701**

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ka.Prodi**



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN : 0808068701**

## HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal: 18 Juni 2025**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

Sekretaris Penguji



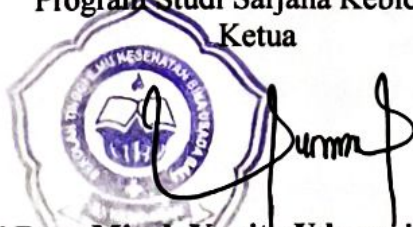
**Bdn. I G.A. Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes.**  
**NIDN : 0821098803**

Anggota Penguji



**Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita A, S.SiT., M.Keb.**  
**NIDN: 0801058701**

Mengetahui,  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani., S.ST, M.Keb**  
**NIDN. 0808068701**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Putu Dian Fitriyani

NIM : A1224101

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Bath Salt Terhadap  
Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Mekar  
Bhuwana

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Radung, Juni 2025



(Ni Putu Dian Fitriyani)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa berkat Hikmat dan Rahmat-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan *Bath Salt* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Desa Mekar Bhuwana”.

Penelitian ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian proposal ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan, sekaligus sebagai penguji utama saya pada penelitian ini di STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb. selaku Pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Perbekel Desa Mekar Bhuwana yang telah membantu memberikan ijin serta menyediakan tempat untuk melaksanakan penelitian ini
6. Bidan Puskesmas Abiansemal II dan Bidan Desa Mekar Bhuwana yang telah mendampingi selama proses penelitian
7. Suami dan anak tersayang, serta keluarga yang selalu mendukung segala proses yang saya tempuh dalam pendidikan Sarjana Kebidanan
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Putu Dian Fitriyani

**Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan *Bath Salt* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di  
Desa Mekar Bhuwana**

Xiv + 63 halaman + 2 gambar + 2 skema + 19 lampiran

**ABSTRAK**

Trimester III kehamilan seringkali menimbulkan berbagai ketidaknyamanan pada ibu hamil. Membesarnya kehamilan pada trimester III diiringi dengan nyeri punggung, frekuensi buang air yang bertambah, mudah lelah, dan cemas menjelang persalinan yang berpengaruh terhadap menurunnya kualitas tidur ibu hamil. Salah satu cara untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil adalah dengan yoga prenatal dan *bath salt*. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi yoga prenatal dan *bath salt* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan pendekatan pre-experiment dengan *one group pre-test post-test design*, dengan jumlah sampel 32 orang ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*, didapatkan adanya perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi yoga prenatal dan *bath salt* dengan *mean* 6,88 dan sesudah intervensi yoga prenatal dan *bath salt mean* 4,90 dengan *p-value* 0,000. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kombinasi yoga prenatal dan *bath salt* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Mekar Bhuwana. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III khususnya metode non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dengan penerapan yoga prenatal dan *bath salt*.

Kata Kunci : yoga prenatal, *bath salt*, kualitas tidur ibu hamil trimester III

Daftar Pustaka : 39 (2016-2024)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI  
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSIONAL**

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Putu Dian Fitriyani

**The Effect of a Combination of Prenatal Yoga and Bath Salt on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women in Mekar Bhuwana Village**

xiv + 63 pages + 2 figures + 2 diagrams + 19 appendices

**ABSTRACT**

The third trimester of pregnancy often causes various discomforts for pregnant women. The growing size of the fetus is accompanied by back pain, increased urination frequency, fatigue, and anxiety about impending labor, all of which can negatively impact sleep quality. One approach to address sleep disturbances in pregnant women is the combination of prenatal yoga and bath salt therapy. This study aimed to determine the effect of combining prenatal yoga and bath salt on the sleep quality of third-trimester pregnant women.

This research used a pre-experimental approach with a one-group pre-test post-test design, involving 32 third-trimester pregnant women who experienced sleep disturbances. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test, showing a significant difference in sleep quality before and after the intervention. The mean score before the intervention was 6.88 and decreased to 4.90 after the intervention, with a p-value of 0.000.

It can be concluded that the combination of prenatal yoga and bath salt has a significant effect on improving the sleep quality of third-trimester pregnant women in Mekar Bhuwana Village. This study is expected to serve as a reference in providing midwifery care using non-pharmacological methods to manage sleep disturbances in pregnant women during the third trimester through the application of prenatal yoga and bath salt.

**Keywords:** prenatal yoga, bath salt, sleep quality, third trimester pregnancy

**Bibliography:** 39 sources (2016–2024)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II</b> .....	8
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris .....	29
C. Kerangka Teori .....	31
<b>BAB III</b> .....	32
<b>KERANGKA KONSEP</b> ,.....	32
<b>HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b> .....	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis.....	32
C. Definisi Operasional .....	33
<b>BAB IV</b> .....	35
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel .....	35

C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
D. Etika Penelitian .....	37
E. Alat Pengumpulan Data .....	40
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
G. Pengolahan Data .....	43
H. Analisis Data.....	45
<b>BAB V.....</b>	<b>47</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	47
B. Analisis Univariat .....	48
C. Analisis Bivariat.....	50
<b>BAB VI.....</b>	<b>52</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Interpretasi Penelitian .....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan Dan Penelitian .....	61
<b>BAB VII .....</b>	<b>62</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>62</b>
A. Simpulan .....	62
B. Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	30
Gambar 3.1	Kerangka Konsep .....	31

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	33
Tabel 4.1	Rancangan <i>pre eksperimental one group</i> <i>pretest posttest design</i> .....	34
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III Di Desa Mekar Bhuwana .....	48
Tabel 5.2	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Kombinasi Yoga Prenatal dan Bath Salt Di Desa Mekar Bhuwana .....	49
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan Kombinasi Yoga Prenatal dan Bath Salt Di Desa Mekar Bhuwana .....	50
Tabel 5.4	Pengaruh Kombinasi Yoga Prenatal dan Bath Salt Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Mekar Bhuwana .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Rekomendasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 *Etichal Approval*
- Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Rekomendasi Penelitian
- Lampiran 8 Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 9 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Pengantar Kuesioner
- Lampiran 12 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 13 SOP Yoga Prenatal
- Lampiran 14 SOP *Bath Salt*
- Lampiran 15 Hasil Tabulasi Data
- Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 18 Hasil Uji Statistik

## DAFTAR SINGKATAN

BAK	: Buang air kecil
BBLR	: Berat badan lahir rendah
IC	: <i>Informed Consent</i>
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KPD	: Ketuban pecah dini
PSP	: Persetujuan setelah penjelasan
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid eye movement</i>
SOP	: Standar operasional prosedur
SPSS	: <i>Statistic Package for Social Science</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi Fauziah, N., Sanjaya, R., & Novianasari, R. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas UAP*, 1.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Anandhi, N. M. D. P. (2023). Foot Hydrotherapy Air Garam Efektif dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14, 719–723.
- Andarini, A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Andhika, S. U. (2020). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, Vol. 2, No. 2, Januari 2020. 2(2), 104–114.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Aswitami, G. A. P., Fitria, Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31, 347–356.
- Dwigustina, A. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester I Di PMB “ES” Bengkulu Tengah Tahun 2021. *Poltekkes Kemenkes Jurusan Kebidanan, Mi*, 5–24.
- Fabrianita, N., Maflahah, I., Mu'tamar, M. F. F., & Asfan, D. F. (2023). Analisis Desain Kemasan Garam Mandi (Bath Salt) Dengan Menggunakan Metode Value Engineering. *Jurnal Agroindustri*, 13(1), 24–33. <https://doi.org/10.31186/jagroindustri.13.1.24-33>
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 2(2), 104–114.
- Iorga, M., Dondas, C., & Zugun-Eloae, C. (2018). Depressed as freshmen, stressed as seniors: The relationship between depression, perceived stress and academic results among medical students. *Behavioral Sciences*, 8(8), 1–12.

<https://doi.org/10.3390/bs8080070>

- Irawan, D., Asmuji, & Yulis, Z. E. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 9(2), 119–125.
- Jauhar, M., Ulisetiani, N., & Widiyati, S. (2022). Studi Literatur: Kompres Air Garam Epsom Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Klien Artritis Gout. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 284–293. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1264>
- Kasmiati, P. D., Ernawati, Juwita, Salina, Puspita, W. ., Rikharniati, T., Syahriana, A., Oka, I. A., & Makmun, K. S. (2023). *Asuhan Kehamilan*. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Mandriwati, G. A., Ariani, N. W., Gunarpria Darmapatni, M. W., & Javani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Berbasis Kompetensi* (3rd ed.). EGC.
- Manuaba, I. B. (2016). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- Masteryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Miratu, M. and. (2017). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Fisiologis Selama Kehamilan Di Puskesmas Puuwatu Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Kemenkes Poltekkes Kendari*, 1–69.
- Notoatmodjo. (2016). *Metodelogi Kesehatan Masyarakat*. Rineka Cipta .
- Nugrahaeni, I. W. (2021). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Kehamilan Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II [Poltekkes Kemenkes Yogyakarta]*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5789/>
- Nugroho, dkk. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidnaan I Kehamilan*. Nuha Medika.
- Nursalam. (2020). *Metode Penelitia Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (A. Suslia & P. P. Lestari (eds.)). Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (7th Editio). EGC.
- Pratama, R. N., & Damayanti, E. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 1–6. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>

- Prihantingsih, A. (2022). Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di PMB “A” Condet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6(1), 12–21.
- Putri, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Aek Loba Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2).
- Putri, R. D., Destryana, R. A., & Santosa, R. (2023). *Journal of Food Technology and Agroindustry Volume 5 No 1 Februari 2023 Journal of Food Technology and Agroindustry Volume 5 No 1 Februari 2023*. 5(1), 51–59.
- 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.
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5.
- Sinulingga, S., & Patriani, S. (2023). Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Garam dan Aromaterapi di PMB Muzilatul Nisma Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 31. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.407>
- Sitomorang. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. CV. Pustaka El Queena.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sulistiyawati, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Salemba Medika.
- Sutriyawan, A. (2021). *Metode Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. PT Refika Aditama.
- Tia, P. (2022). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Wahyuni, I. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71>
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2022). Pengaruh Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 125–132. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.338>
- Yuliani, D. R., Saragih, E., & Astuti, A. (2021). *Asuhan Kehamilan*. Kita Menulis.

Yunita, Eka Sari, W. I. P., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal of Midwifery*, 12(1), 53–54.