

**HUBUNGAN ANTARA *PRENATAL YOGA* DENGAN
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB “NS”**



SKRIPSI

Oleh :

**KADEK VERONIKA AMBARANI
NIM. A1225079**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**HUBUNGAN ANTARA *PRENATAL YOGA* DENGAN
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB “NS”**

SKRIPSI

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

Oleh :

**KADEK VERONIKA AMBARANI
NIM. A1225079**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kadek Veronika Ambarani
NIM : A1225079
Jurusan : RPL SI Kebidanan
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Prenatal Yoga* Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB "Ns"

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar benar hasil karya 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 merupakan hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 12 Juli 2026



(Kadek Veronika Ambarani)

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *PRENATAL YOGA* DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMILTRIMESTER III DI PMB “NS”

Diajukan Oleh :

KADEK VERONIKA AMBARANI
NIM A1225079

Badung, 14 Juli 2026

Telah Disetujui Oleh Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Pembimbing II



Prof Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 1126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

LEMBAR PENGESAHAN

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

Badung, 21 Juli 2026

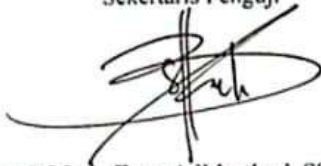
Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Paramita Aswitami, S.T., M.Keb
NIDN : 0801058701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST., M.Keb
NIDN: 0815019101

Anggota Penguji



Prof Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN: 1126098501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Juli 2026

Kadek Veronika Ambarani

Hubungan Antara *Prenatal Yoga* Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB “Ns”

(xv + 76) halaman + 4 tabel + 23 gambar + 3 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III menyebabkan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *prenatal yoga* yang mengombinasikan gerakan, teknik pernapasan, dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *prenatal yoga* dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB “NS”.

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB “NS” yang sudah pernah mengikuti *prenatal yoga* minimal 1 kali. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 33 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar observasi untuk memperoleh data *prenatal yoga* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB “NS”, dengan nilai *p-value* = 0,000 dan koefisien korelasi (*r*) = -0,829. Nilai tersebut menunjukkan hubungan yang sangat kuat dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi frekuensi mengikuti *prenatal yoga*, semakin rendah skor *PSQI* sehingga kualitas tidur cenderung semakin baik. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB “NS”. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi PMB “NS” dalam penerapan prenatal yoga sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Kata Kunci: Ibu hamil trimester III, Kualitas tidur, *Prenatal yoga*, *PSQI*

Daftar Pustaka: 17 (2020–2025).

**BINA USADA BALI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES UNDERGRADUATE
MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2026

Kadek Veronika Ambarani

The Relationship Between Prenatal Yoga and Sleep Quality Among Third-Trimester Pregnant Women at PMB “Ns”

(xv + 76) pages + 4 tables + 23 figures + 3 diagrams + 17 appendices

ABSTRACT

Third-trimester pregnancy causes various physiological and psychological changes that may affect the sleep quality of pregnant women. One non-pharmacological approach that can be used to improve sleep quality is prenatal yoga, which combines physical movements, breathing techniques, and relaxation. This study aimed to determine the relationship between prenatal yoga and sleep quality among third-trimester pregnant women at PMB “NS”.

This study used a correlational analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of third-trimester pregnant women at PMB “NS” who had participated in prenatal yoga at least once. The sample consisted of 33 respondents selected using the total sampling technique. Data were collected using an observation sheet to obtain prenatal yoga data and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure the sleep quality of pregnant women. The data were analyzed using the Spearman Rank test.

The results showed a significant relationship between prenatal yoga and sleep quality among third-trimester pregnant women at PMB “NS”, with a p-value of 0.000 and a correlation coefficient (r) of -0.829. This value indicates a very strong negative relationship, meaning that the higher the frequency of participation in prenatal yoga, the lower the PSQI score, indicating better sleep quality. It can be concluded that there is a significant relationship between prenatal yoga and sleep quality among third-trimester pregnant women at PMB “NS”. The results of this study are expected to provide input for PMB “NS” in implementing prenatal yoga as a non-pharmacological approach to improve sleep quality among third-trimester pregnant women and serve as a reference for future research.

Keywords: Third-trimester pregnant women, Sleep quality, Prenatal yoga, PSQI

References: 17 (2020–2025)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Prenatal Yoga* Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB “Ns”

Proposal Penelitian ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada. Tersusunya proposal penelitian ini melalui usaha sendiri dan juga proses yang panjang berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, dalam penyusunan Tugas Akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan dan izin yang telah diberikan untuk menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, SST.,M.Keb selaku Pembimbing I dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Prof Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku Pembimbing II dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Bdn Nyoman Sriwedari Purnama Astuti, S. Tr. Keb selaku bidan yang telah membimbing dan memberikan izin untuk melakukan penelitian di PMB.
6. Bapak dan Ibu Dosen beserta Staf Program Studi Sarjana Kebidanan, atas bimbingan dan dukungan selama menempuh pendidikan pada Program Studi Sarjana Kebidanan.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi dukungan finansial, dukungan psikologis serta kepercayaan bagi saya untuk menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan.

8. Teman-teman mahasiswa Angkatan, adik-adik Program Studi Sarjana Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali
9. Terima kasih disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan dukungan selama proses pelaksanaan hingga penyusunan penelitian ini.

Penulis menyadari proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis berharap saran dan kritik pembaca demi menyempurnakan Usulan Tugas Akhir. Akhir kata penulis berharap proposal ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Denpasar, 20 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Pustaka	7
B. Kajian Empiris	43
C. Kerangka Teori	45
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	46
A. Kerangka Konsep	46
B. Hipotesis	47
C. Definisi Operasional	47
BAB IV METODE PENELITIAN	48
A. Rancangan Penelitian	48

B. Populasi dan Sampel.....	49
C. Tempat Penelitian	49
D. Waktu Penelitian	49
E. Etika Penelitian	50
F. Alat Pengumpulan Data	52
G. Prosedur Pengumpulan Data	53
H. Pengolahan Data	55
I. Rencana Analisis Data	57
BAB V HASIL PENELITIAN	59
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
B. Analisa Univariat.....	60
C. Analisis Bivariat	61
BAB VI PEMBAHASAN.....	64
A. Interpretasi Penelitian	64
B. Keterbatasan Penelitian	71
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan dan Penelitian	71
BAB VII PENUTUP.....	73
A. Simpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB “NS”.....	47
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil Trimester III di PMB “NS”	60
Tabel 5.2 Analisis Hubungan Antara Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB “NS””	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Komponen Kualitas Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .	15
Gambar 2.2. Gerakan Pemanasan Leher bagian pertama	26
Gambar 2.3. Gerakan Pemanasan Leher bagian kedua.....	26
Gambar 2.4. Gerakan Pemanasan Leher bagian ketiga.....	27
Gambar 2.5. Gerakan Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh.....	28
Gambar 2.6. Gerakan Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh.....	29
Gambar 2.7. Peregangan Bahu dan Pundak bagian pertama	30
Gambar 2.8. Peregangan Bahu dan Pundak bagian kedua.....	30
Gambar 2.9. Gerakan Postur Anak (child pose)	31
Gambar 2.10. Gerakan Postur Peregangan Kucing (cat stretch) bagian pertama .	32
Gambar 2.11. Gerakan Postur Peregangan Kucing (cat stretch) bagian kedua	32
Gambar 2.12. Gerakan Postur Peregangan Kucing Mengalir bagian pertama	34
Gambar 2.13. Gerakan Postur Peregangan Kucing Mengalir bagian kedua.....	34
Gambar 2.14. Gerakan Postur Peregangan Kucing Mengalir bagian ketiga.....	34
Gambar 2.15. Gerakan Postur Harimau (tiger stretch) bagian pertama.....	35
Gambar 2.16. Gerakan Postur Harimau (tiger stretch) bagian 2.....	36
Gambar 2.17. Gerakan Postur Berdiri (standing pose)	37
Gambar 2.18. Gerakan Postur Segitiga (triangle pose).....	38
Gambar 2.19. Gerakan Postur Merentangkan Tubuh Bagian Samping (side angle stretch)	39
Gambar 2.20. Gerakan Postur Pejuang bagian pertama (warrior 1 pose)	40
Gambar 2.21. Gerakan Postur Pejuang bagian kedua (warrior 1 pose).....	41
Gambar 2.22. Gerakan Postur Kupu-Kupu (butterfly pose)	41
Gambar 2.23. Gerakan Postur Jongkok (squatting pose).....	42

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III	45
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	46
Skema 4. 1 Hubungan Antara Prenatal Yoga dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- lampiran 2. Surat Ethical Approval
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5. S Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Lembar Kuesioner *PSQI*
- Lampiran 8. Lembar Kisi-Kisi Kuesioner *PSQI*
- Lampiran 9. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Prenatal Yoga*
- Lampiran 10. Master Tabulasi Data
- Lampiran 11. Hasil Kuesioner *PSQI*
- Lampiran 12. Hasil SPSS
- Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 14 Sertifikat Enumerator
- Lampiran 15. Lembar Bimbingan Pembimbing
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Penguji
- Lampiran 17 Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

TM	: Trimester
<i>PSQI</i>	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
ISK	: Infeksi Saluran Kemih
UK	: Usia Kehamilan
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
<i>SPSS</i>	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
<i>SPD</i>	: <i>Symphysis Pubis Dysfunction</i>
<i>ANC</i>	: <i>Antenatal Care</i>
<i>RCOG</i>	: <i>Royal College of Obstetricians and Gynaecologists</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, F., Safitri, R., dan Maulana, R. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. *Urnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 12(02), 202–209. [https://doi.org/urnal Kesehatan Hesti Wira Sakti](https://doi.org/urnal%20Kesehatan%20Hesti%20Wira%20Sakti)
- Ardha, T., Sutiyo, W., dan Yuliadarwati, N. M. (2024). Pemeriksaan Fisioterapi Kualitas Tidur pada Lansia dengan Pittsburgh Sleep Quality Index di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(2), 449–454.
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Indonesian Health Journal*, 4, 5912–5918.
- Aswitami, N. G. A. P., dan Fitria, F. (2021). The Effect of Pregnancy Massage on the Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women's in Abiansemal Village, Badung Regency, Bali Province in 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347–356.
- Brandt, R., Stinne, H., Borgsted, C., Cvetanovska, E., Pinborg, A., Hegaard, H., Emma, S. H., dan Frokjaer, V. G. (2025). European Journal of Obstetrics dan Gynecology and Reproductive Biology Sleep quality in late pregnancy is associated with maternal mental health in the early postpartum period. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, 311(April). <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2025.113980>
- Buyse, D. J., III Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S., dan Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Chang, Chen, dan Lan. (2021). Effects of aromatherapy, relaxation techniques, and mind-body therapies on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 77(4), 1594–1606. <https://doi.org/10.1111/jan.14760>
- Dewi, R. S., dan Nancy, A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Ketidaknyamanan dan Kecemasan terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (The Relationship between Physical Activity, Discomfort and Anxiety on the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester). *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 2, 977–983.
- Fabbri, M., Beracci, A., dan Martoni, M. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–57. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>

- Fajarwati, D., dan Munawaroh. (2025). Hubungan Tingkat Kecemasan, Aktifitas Fisik dan Status Anemia Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(1), 221–232. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i1.2617>
- Fitria, M., dan Hardianti, I. S. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Kejadian Preeklampsia di Poli Kandungan RS Mekar Sari Bekasi. *Malahayati Health Student Journal*, 5, 953–964.
- Hayati, W. R., Yuniarti, Laili, F. J., dan Hipni, R. (2025). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Sampanahan Kecamatan Sampanahan Kabupaten Kotabaru. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 1(8), 1549–1553. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v1i8.291>
- Indrayani, T., dan Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ikmlah Kesehatan Delima*, 4(1), 29–36.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA)* (2024th ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laurensa, F., dan Rahayu, B. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB APPI Ammelia Kasihani Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 11(01), 38–50.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., dan Alden, K. R. (2021). *Maternity dan Women's Health Care*.
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., dan Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 4(2), 221–226.
- Mislu, E., Kumsa, H., dan Tadesse, S. (2024). Sleep Quality Disparities in Different Pregnancy Trimesters in Low- And Middle-Income Countries: a Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-024-06830-3>
- Nurwany, R., Niapulina, R., Hasbi, A., Alkaf, S., Santoso, B., dan Swanny, S. (2023). The relation between prenatal maternal stress and sleep quality of pregnant women in Palembang. *Indonesian Journal of Obstetrics dan Gynecology Science (OBYNIA)*, 6.
- Patiyah, P., Carolin, B. T., dan Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>

- Rosmawati, Kusumastuti, Sofian, J., dan Tyas, S. F. (2025). The effect of prenatal yoga on sleep quality of pregnant women in the third trimester at PMB Restu Bunda. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 13(2), 307–314.
- Sartika, S., Dewi, S., Nasution, I., dan Napitupulu, M. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 5(2), 47–53.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Yuliawardani, P., Nataliswati, T., dan Herawati, T. (2024). Studi Deskriptif Tentang Perubahan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawang Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan PoltekNIK Kesehatan Mojokerto*, 16(2), 167–173.