Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Tm III Di Wilayah Kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu

Yulita Elvira Silviani[1*] , Waytherlis Apriani[2], Trisna Ayu Lestari[3]
[1]**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu,**
[2]**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu,**
[3]**Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu,**
Email: vivielvira92@gmail.com[1*], Email: iterapriani12@gmail.com[2]
Email : trisna.ayu.letari@gmail.com[3]

ABSTRACT

Background: The National Sleep Foundation states 97.3% of third trimester pregnant women always wake up at night an average of 3-11 times each night, and an average of about 78% of pregnant women in America experience sleep disorders and only 1.9% of women do not wake up at night during the third trimester of pregnancy and pregnant women who experience disturbed sleep patterns can interfere with physical health, such as body weakness and decreased endurance so it is susceptible to disease. This research aims to study the effect of pregnancy exercise on the sleep quality of TM III pregnant women in the working area of Bengkulu City Health Center.This type of research uses quasi-experimental (Pre-Experimental). Researchers used a research design in the form of one group pretest-posttest design ie there was no comparison group (control). The population in this study were all TM III pregnant women who performed pregnancy exercises at BPM "S" taken porposive sampling obtained by 32 people. The data collection in this study used primary data through the treatment of pregnancy exercises and the distribution of questionnaires. Data analysis of this research uses univariate and bibvariat analysis with Data Normality Test and Paire t-Test dependent.The results obtained: From 32 samples obtained the average value of sleep quality before pregnancy exercises is equal to 9.22; From 32 samples obtained the average value of sleep quality after pregnancy exercise is equal to 4.34 and. There is an effect of pregnancy exercise on the sleep quality of pregnant women TM III in the work area of the Decreased Health Center in Bengkulu City, with the category of close influence .Suggestions: In all midwives are expected to perform pregnancy exercise program in order to reduce the complaints of insomnia in pregnant women.

Keywords:*Pregnancy Exercise, Sleep Quality*

ABSTRAK

Latar belakang: Nasional Sleep Foundation menyatakan 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun dimalam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9 % wanita tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III dan ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit Penelitaian ini bertujuan untuk memepelajari pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu.Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu (Pre Eksperimental). Peneliti menggunakan desain penelitian yang berbentuk one grup pretest-posttest design yaitu tidak ada kelompok pembanding (kontrol). Populasi semua ibu hamil TM III yang melakukan senam hamil di BPM "S" diambil porposive sampling diperoleh 32 orang. Pengumpulan data menggunakan data primer melalui perlakuan senam hamil dan pembagian kuesionar. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bibvariat dengan Uji Normalitas Data dan Paire t-Test dependent..Hasil penelitian didapatkan: Dari 32 sampel diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur sebelum senam hamil adalah sebesar adalah sebesar 9,22; Dari 32 sampel diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur setelah senam hamil adalah sebesar adalah sebesar 4,34 dan. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu, dengan kategori pengaruh erat.Saran: diharapkan pada seluruh bidan untuk dapat melakukan program senam hamil agar dapat mengurangi keluhan susah tidur pada ibu hamil.

Kata Kunci:*Senam Hamil, Kualitas Tidur*

A. Pendahuluan

Berdasarkan Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan program pembangunan global yang berkelanjutan dari Millenium Development Goals (MDGs). Cakupan tujuan dari SDGs yang terdiri dari 17 global goals dan 169 target. Dan 17 global goals salah satu tujuannya dibidang kesehatan adalah Kesehatan yang Baik dan Kesejahteraan Menjamin kehidupan yang sehat serta mendorong kesejahteraan hidup untuk seluruh masyarakat di segala umur (Wahyuningsih, 2017).

Nasional Sleep Foundation menyatakan 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun dimalam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9 % wanita tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III (Irma, 2018).

Upaya kesehatan olahraga diselenggarakan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat, yang diselenggarakan di Puskesmas meliputi pendataan, pembinaan, dan pelayanan kesehatan olahraga. Pendataan kelompok olahraga berupa pendataan terhadap kelompok/kelas ibu hamil, kelompok lanjut usia, dan

kelompok olahraga lainnya. Pembinaan tersebut ditujukan pada Posyandu lanjut usia, kelompok senam ibu hamil, dll. Pelayanan kesehatan olahraga berupa konsultasi/konseling kesehatan olahraga, pengukuran kebugaran jasmani, penanganan cedera olahraga akut, dan pelayanan kesehatan pada kegiatan olahraga (Kemenkes, 2018).

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandungannya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti spasme, varises, hipertensi, oedema, nyeri pinggang, sesak nafas, susah tidur dan masalah lainnya. Perubahan tingkat hormon selama kehamilan yang mempengaruhi fungsi sistem yang berada dari ibu hamil. Perubahan hormon tidak hanya secara langsung mempengaruhi siklus tidur, tetapi juga mempengaruhi perubahan fisik dan mental tertentu yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Amalia, 2018).

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada dijalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Marwiyah, 2018).

Pada penelitian Aliyah (2016), yang meneliti tentang Pengaruh pemberian senamhamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur Ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten gowa. Mengatakan ditemukan gangguan tidur yang selalu muncul pada tiap responden berupa frekuensi buang air kecil yang meningkat pada kehamilan sehingga ibu hamil akan sering terbangun dari tidurnya 1-4 kali setiap malamnya. Gangguan tidur yang terkait masalah kecemasan dan kesulitan untuk tertidur menurun pada sebagian besar ibu setelah pemberian senam hamil, karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil.

Pada penelitian Irma (2018) dengan judul pengaruh senam Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III mengatakan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk, sedangkan sesudah dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik, karena diakibatkan oleh meingkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan beristirahat tercipta.

Hasil penelitian Marwiyah (2018), dengan judul pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM II dan III dikelurahan Margaluyu wilayah kerja Puskesmas Kaseman yaitu ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat mengganggu kesehatan fisik, seperti badan lemas dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Dan Untuk mengatasi hal tersebut diperlukannya aktifitas fisik seperti senam hamil, karena dengan senam hamil dapat meningkatkan kenyamanan, menurunkan kecemasan dan memperlancar sirkulasi darah ketubuh dan janin dan melatih otot-otot pernafasan.

Berdasarkan profil dinas kesehatan Provinsi Bengkulu tahun 2017, ibu hamil di Provinsi Bengkulu sebanyak 41.173 dengan kunjungan K.4 sebanyak 35.945 ibu hamil (87%). Cakupan K.4 tertinggi ada di Kabupaten Kaur (95%) dan terendah ada di Kabupaten Seluma (48%), sedangkan di Kota Bengkulu sendiri (79%) (Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2018).

Profil kesehatan Kota Bengkulu, Cakupan kunjungan ibu hamil (K.4) tahun 2016 yaitu 6.170 orang (83,30%). Berdasarkan 20 Puskesmas yang ada di Provinsi Bengkulu cakupan K.4 tertinggi berada di Puskesmas Basuki Rahmad yaitu 608 orang dan terendah berada di Puskesmas Bentiring yaitu 89 orang, sedangkan di Puskesmas penurunan sendiri berjumlah 232 orang, survey awal yang dilakukan di Puskesmas Kota Bengkulu, hanya di wilayah Puskesmas Penurunan yang aktif melakukan senam hamil (Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2017).

Survey awal yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kota Bengkulu, yang melakukan senam ibu hamil yaitu di wilayah kerja Puskesmas Basuki Rahmad di PBM “I” dan “F” tetapi senam hamil di PBM ini tidak aktif dilakukan, sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Penurunan di PBM “S” aktif melakukan kegiatan senam hamil yang dilakukan satu minggu sekali.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di PBM “S” dari 5 ibu yang melakukan pemeriksaan kehamilan terdpat 3 orang ibu yang mengalami gangguan tidur. Ibu yang mengalami gangguan tidur mengatakan sering terjaga pada malam hari dan sulit untuk tidur.

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah dalam penelitian ini “Apakah ada Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di Wilayah Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu Tahun 2020

B. Metode Penelitian

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen semu/*Pre-Eksperimental*. Peneliti menggunakan desain penelitian yang

berbentuk *one grup pretest-posttest design* yaitu tidak ada kelompok pembanding (kontrol).

Sasaran Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang melakukan senam hamil di PBM “S” pada bulan januari-Maret Tahun 2020 berjumlah 90 orang ibu hamil yang mengikuti senam hamil. Pengambilan sampel dalam penelitian ini secara *Porposive sampling.*

Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan dan Pengolahan dilakukan dengan menggunakan data primer yaitu kualitas tidur ibu hamil TM III dengan cara melakukan *pretest dan posttest* pada ibu hamil yang melakukan senam hamil. Selanjutnya data dikelompokkan sesuai dengan data yang direncanakan sesuai variable dalam devinisi operasional melalui beberapa tahap.

Teknik analisi Data

Tehnik analisis data dalam penelitian ini meliputi Uji Normalitas Data, Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil dengan menggunakan uji *paire t-Test* dependent.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data ini dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak dilakukan dengan uji Shapiro-Wilk sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Uji *Shapiro-Wilk*

Variable	P
Kualitas Tidur Sebelum Senam Hamil	0,138
Kualitas Tidur Setelah Senam Hamil	0,120

Uji Normalitas data dengan uji Shapiro-Wilk di atas dapat diketahui nilai p=0,138>0,05 untuk data kualitas tidur pree senam hamil dan nilai p=0,120>0,05 untuk data kualitas tidur post senam hamil. Artinya kedua kelompok data tersebut berdistribusi normal, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji Paired sample t-test (dua sampel berhubungan).

2. Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran rata-rata kualitas tidur ibu hamil TM III sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil di wilayah kerja Puskesmas Penurunan diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 2
Gambaran Nilai Rata-Rata Kualitas tidur Imu Hamil TM III Sebelum dan Sesudah Dilakukan Senam Hamil di wilayah kerja Puskesmas Penurunan

Nyeri Persalinan	Mean	N
Sebelum Senam Hamil	9,22	32
Setelah Senam Hamil	4,34	32

Berdasarkan Tabel 2 di atas dapat diketahui rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan senam adalah 9,22 dan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan senam adalah 4,34. Artinya terdapat penignkatanpenurunan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam hamil.

3. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu diperoleh datasebagai berikut:

Tabel 3
Pengaruh Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu

Kualitas tidur	*t*	*p*	*Correlation*
Sebelum Senam Hamil	26,528	0,000	0, 613
Setelah Senam Hamil	26,528	0,000	0, 613

Hasil uji dua sampel berhubungan (*Paired sample t-test*) didapat nilai t=26,528 dengan p=0,000 < 0,05 berarti signifikan, sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Kesimpulan terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu.

Dari hasil uji paired sample *Correlation* dapat diketahui korelasi antara senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu sebesar r=0,613 dengan p=0,000 < 0,05 artinya signifikan. Karena karena nilai tersebut berada di rentang 0,60-0,76 maka pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu dengan kategori erat.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor rata-rata kualitas tidur 9,22 sebelum senam hamil menjadi 4,34 setelah senam hamil yang dilakukan selama 4 kali senam setiap 1 minggu sekali di hari Jum'at dari jam 15.00 s/d 16.00 WIW dilakukan dalam 1 ruangan yang terbagi dalam 3 skat dengan instruktur utama bidan dan asisten bidan sebanyak 2 orang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang buruk menjadi baik dengan rata-rata peningkatan 4,88 hal itu terjadi karena senam hamil diantaranya dapat meningkatkan kebugaran, perasaan yang nyaman, dapat membantu memperbaiki mood, mengurangi depresi bahkan dapat membuat tidur malam lebih baik.

Menurut Rukiyah (2014), bahwa senam hamil bertujuan mengatasi keluhan- keluhan ibu hamil, letak janin dan mengurangi sesak nafas, memperoleh cara melakukan kontraksi dan relaksasi, menguasai teknik-teknik pernafasan dalam persalinan, dapat mengatur diri pada ketenangan dan kenyamanan saat tidur. Karena gerakan relaksasi yang menenangkan pikiran serta latihan kelenturan, keseimbangan dan daya tahan otot.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aliyah (2016), yang meneliti tentang Pengaruh pemberian senamhamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur Ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten gowa. Mengatakan ditemukan gangguan tidur yang selalu muncul pada tiap responden berupa frekuensi buang air kecil yang meningkat pada kehamilan sehingga ibu hamil akan sering terbangun dari tidurnya 1-4 kali setiap malamnya. Gangguan tidur yang terkait masalah kecemasan dan kesulitan untuk tertidur menurun pada sebagian besar ibu setelah pemberian senam hamil, karena senam hamil memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap durasi tidur bagi ibu hamil.

Hasil uji dua sampel berhubungan (*Paired sample t-test*) didapat terhadap pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu.Artinya senam hamil jika dilakukan secara teratur dapat mengubah kualitas tidur pada ibu hamil menjadi lebih baik. Menurut Wahyuni (2013), manfaat senam hamil adalah mengurangi stress selama masa kehamilan dan pasca persalinan, meningkatkan pertumbuhan janin, mengurangi insiden komplikasi seperti pre-eklamsia dan gestasional diabetes, memudahkan persalinan, mengurangi sakit punggung, menjaga otot-otot persendian, mempertinggi kesehatan fisik dan psikologis, meningkatkan kualitas tidur dan menguasai teknik-teknik pernafasan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aliyah (2016), yang meneliti tentang Pengaruh pemberiansenamhamil terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur Ibu hamil di Puskesmas Samata Kabupaten gowa.Mengatakan ditemukan gangguan tidur yang selalu

muncul pada tiap responden berupa frekuensi buang air kecil yang meningkat pada kehamilan sehingga ibu hamil akan sering terbangun dari tidurnya 1-4 kali setiap malamnya. Gangguan tidur yang terkait masalah kecemasan dan kesulitan untuk tertidur menurun pada sebagian besar ibu setelah pemberian senam hamil.

Hasil uji *paired samplet-test diperoleh nilai correlation* sebesar 0,613 atrinya diperoleh kategori pengaruh erat. Kategori pengaruh erat menunjukkan bahwa senam ibu hamil berpengaruh secara dominan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Menurut Lestari (2015), bahwa secara fisiologis latihan relaksasi pada senam hamil akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau *epinefrin*(hormone stress) dan meningkatkan skresi hormone *noradrenalin* atau *norepinefrin*(hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irma (2018) dengan judul pengaruh senam Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III mengatakan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk, sedangkan sesudah dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik, karena diakibatkan oleh meingkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan beristirahat tercipta.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III, diharapkan pada pihak puskesmas untuk dapat menerapkan program senam hamil baik di Puskesmas maupun di seluruh PMB wilayah kerja Puskesmas serta menyiapkan fasilitas berupa aula, matras, bantal, soud sistem dan seluruh perlengkapan yang mendukung proses senam hamil sehingga ibu hamil dapat melakukan senam hamil tidak hanya di salah satu PMB saja. Pada seluruh bidan diharapkan dapat melakukan program senam hamil agar dapat mengurangi keluhan susah tidur pada ibu hamil dan dapat memberikan penjelasan kepada ibu hamil untuk ikut melakukan senam hamil sehingga kualitas tidur ibu hamil tidak mengalami gangguan. Pada ibu hamil diharapkan dapat mengikuti program senam hamil sehingga kesehatan dan kebugaran ibu menjadi lebih baik dan ibu terhindar dari masalah sulit tidur selama hamil.

E. Kesimpulan

1. Dari 32 sampel diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur sebelum senam hamil adalah sebesar adalah sebesar 9,22.
2. Dari 32 sampel diperoleh nilai rata-rata kualitas tidur setelah senam hamil adalah sebesar adalah sebesar 4,34.
3. Ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di wilayah kerja Puskesmas Penurunan Kota Bengkulu, dengan kategori pengaruh erat.

Daftar Pustaka

Aliyah J. 2016. *Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Semata Kabupaten Gowa.* https://journal.lppm-stikesfa.ac.id /index.php/FHJ/article/view/34

Amalia R. 2018.*Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III di Mommies Clinic Surakarta.* http://eprints.ums.ac.id/61733/12/naskah%20publikasi%20full.pdf

Dinkes Kota Bengkulu. 2018. *Profil Dinas Kesehatan Kota Bengkulu.* Bengkulu. Dinkes Kota Bengkulu

Dinkes Provinsi Bengkulu. 2017. *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.* Bengkulu. Dinkes Provinsi Bengkulu.

Irma S. 2018. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Iubu Hamil TM III di Wilayah kerja Puskesmas Plandaan, Jombang.* http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/200/1/Irma%20Safriani.pdf

Kemenkes RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Marwiyah N; Sufi F. 2018. *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Iubu Hamil TM II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah kerja Puskesmas Kasemen*. https://journal.lppm-stikesfa.ac.id/index.php/FHJ/article/view/34

Rukiah. 2014. *Asuhan Kebidanan Kehamilan.* Jakarta. Trans Info Media.

Susi, I. 2020. *Buku Register Senam Hamil 2020.*Bengkulu.

Wahyuni, 2013. *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil.* Jurnal Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhammadiyah Surakarta.https://www.neliti.com/publications/25370/manfaat-senam-hamil-untuk-meningkatkan-durasi-tidur-ibu-hamil.

Wahyuningsih. 2017. *Millenium Develompent Goals (MGDS) dan Sustainable Development Goals (SDGS) dalam kesejahteraan Sosia.*https://jurnal.unej.ac.id/index.php/BISMA/article/view/6479

Widia Lestari. 2015. *Biologi Dasar dan Biologi Perkembangan (Kebidanan).* Yogyakarta. Nuha medika.