



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 18%**

Date: Friday, September 02, 2022

Statistics: 1694 words Plagiarized / 2986 Total words

Remarks: High Plagiarism Detected - Your Document needs Normal Improvement.

---

<https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index> 173 EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA DENGAN GYM BALL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR MALAM IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM NY. WOLITA, AMD. KEB. SURABAYA Arkha Rosyaria B., SST., M.Kes1 1Fakultas Ilmu Kesehatan, D-III Kebidanan, Universitas Dr. Soetomo Surabaya, Indonesia  
SUBMISSION TRACK ABSTRACT Received: June 20, 2022 Final Revision: July 08, 2022  
Available Online: July 20, 2022 Diperkirakan 78 persen wanita mengalami kesulitan tidur saat hamil. Perubahan fisik dan hormone yang menimbulkan ketidaknyamanan menjadi penyebab berkurangnya jam tidur pada malam hari.

Salah satu penyebab gangguan tidur ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung, sering buang air kecil serta kecemasan menjelang persalinan. Pada studi pendahuluan di BPM Ny. Wolita, Amd. Keb. pada 30 orang ibu hamil trimester III didapatkan hasil 20 (66,6%) ibu hamil mengalami gangguan pada tidur malam. Penelitian ini bertujuan mengetahui Efektifitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan Kualitas **Tidur Malam Ibu Hamil Trimester III**.

Penelitian menggunakan pendekatan pre experimental dengan pre and post test without control. Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian adalah pengukuran Kualitas tidur dengan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pengambilan data dilakukan pada bulan juli 2018. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 20 responden.

Data yang diperoleh berdistribusi tidak normal, uji statistic menggunakan Mc Nemar test didapatkan nilai  $p: 0,000 < 0,05$  dan nilai Z hitung  $2,6 < 1,96$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. KEYWORDS prenatal yoga, gym ball, kualitas tidur CORRESPONDENCE Phone: 081331701221 E-mail: rosse.arkha@gmail.com I. PENDAHULUAN Kehamilan adalah periode yang dihitung dari pertama haid terakhir (HPHT) hingga mulainya **persalinan**

sejati, ini yang menandai awal periode antepartum.

Periode antepartum dibagi menjadi tiga trimester yang masing-masing terdiri dari 13 minggu atau tiga bulan menurut hitungan kalender (Varney, 2006: 492). Salah satu kebutuhan dasar manusia termasuk ibu hamil adalah istirahat dan tidur. Istirahat dan tidur diperlukan agar otak dan tubuh dapat memperbaiki dirinya sendiri, sehingga bila seseorang kurang tidur akan segera tampak berbagai kelainan fisik ARKHA ROSYARIA/ JURNAL ILMIAH OBGIN - VOL.14. NO. 2 (2022) 174 maupun mental.

Pada saat tidur kerja tubuh melambat, sehingga membuat sel-sel penyembuh untuk memperbaiki sel-sel yang rusak (Prasadja, 2009). Menurut National Sleep Foundation (2007) perempuan hamil yang mengalami beberapa bentuk gangguan tidur mencapai 79%. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari.

Umumnya kebutuhan tidur orang dewasa yakni selama 7-8 jam, namun untuk ibu hamil bisa mencapai 10 jam (Rezaei, 2015). Menurut Hollenbach et al. (2013), ibu hamil yang mengalami insomnia dan gangguan tidur pada trimester ketiga mencapai 80%. Sharma dan Franco (2004) mengatakan bahwa 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur.

University of California melakukan penelitian dan didapatkan wanita yang tidur <6 jam/malam cenderung akan melewati persalinan yang lebih lama dan pada primigravida 4,5 kali lebih beresiko untuk menjalani persalinan Caesar. Ibu hamil yang tidur kurang dari 5 jam tiap malam beresiko meningkatkan tekanan darah dan berakibat pada hipertensi (William et al (2010).

Gangguan tidur pada trimester III dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi bisa dengan mengkonsumsi obat-obatan, contohnya kelompok obat benzodiazepine karena obat ini tidak menimbulkan depresi sistem saraf pusat seperti sedatif dan hipnotik. Terapi non farmakologi dengan prenatal yoga dengan gym ball.

Prenatal yoga dengan gym ball tujuan utamanya adalah otot yang ada di abdomen (deep muscle) yang terkoneksi dengan tulang belakang (spine), panggul (pelvic), dan bahu (shoulder) latihan ini akan membuat otot-otot yang tadinya spasme menjadi rileks, dengan demikian didapatkan pula stabilitas tulang belakang yang baik dengan posisi tulang belakang dalam keadaan netral. Berdasarkan studi kasus yang terjadi di PMB Ny Wolita, Amd, Keb.

di dapatkan dalam satu bulan sekitar 10 ibu hamil trimester ketiga, 8 diantaranya mengatakan susah tidur terutama pada malam hari. Saat dilakukan wawancara 7% mengatakan mereka susah tidur akibat nyeri punggung dan 3% mengatakan merasa cemas karena akan menghadapi persalinan. Berdasarkan kasus yang terjadi di PMB Ny Wolita, Amd, Keb peneliti tertarik untuk meneliti Efektifitas Prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga. II. METODE PENELITIAN ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan dengan desain Pretest Posttest without control.

Analisis data dilakukan setelah semua data terkumpul melalui beberapa tahap ditandai dengan editing untuk memeriksa kelengkapan identitas responden apakah jawaban yang ada di lembar observasi sudah lengkap, jelas dan konsisten dengan apa yang akan diteliti. Kemudian memberikan coding atau angka tertentu pada lembar observasi untuk memudahkan peneliti memasukkan data ke dalam komputer (entry) dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik komputerisasi. 1. Univariat Analisis yang menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian.

Setelah dilakukan pengumpulan data kemudian data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk di sajikan dalam bentuk tabulasi, minimum, maksimum, dan mean dengan cara memasukkan seluruh data, kemudian di olah secara statistic deskriptif untuk melapor kan hasil dalam bentuk distribusi dari masing-masing variabel. 2. Bivariat Analisis ini digunakan untuk menguji Efektifitas Prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga sebelum dan sesudah diberikan Prenatal yoga dengan gym ball menggunakan Uji Mc. Neymar.

Jika  $p$  value lebih dari  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang berarti Prenatal yoga dengan gym ball tidak efektif terhadap peningkatan kualitas ARKHA ROSYARIA/ JURNAL ILMIAH OBSGIN - VOL.14. NO. 2 (2022) 175 tidur ibu hamil trimester tiga, Jika  $p$  value  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti Prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga efektif. III. HASIL 1. Analisis Univariat a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (ibu) di PMB Ny. Wolita, Amd. Keb.

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur (Ibu) di PMB Ny. Wolita, Amd.Keb. No Umur (tahun) Frekuensi (%) 1 2 3 20-35 tahun =hun 1 18 1 5% 90% 5% Total 20 100 % (Sumber : Data Primer, 2021) Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa usia responden terbanyak adalah 20-35 tahun sebanyak 18 orang (100%). b. Karakteristik Responden Berdasarkan usia kehamilan di PMB Ny.

Wolita, Amd. Keb. Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan usia kehamilan

trimester III di PMB Ny. Wolita, Amd. Keb. No Usia Kehamilan Frekuensi (%) 1 2 3 26-30 31-35 36-40 3 9 7 15% 45% 35% Total 20 100 % (Sumber : Data Primer, 2021)

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa usia kehamilan responden terbanyak adalah 31-35 minggu sebanyak 9 responden (45%). c. Karakteristik responden berdasarkan jumlah paritas di PMB Ny.

Wolita, Amd.Keb. Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan paritas di PMB Ny. Wolita, Amd. Keb. No. Paritas Frekuensi % 1 Primipara 13 65 2 Multipara 7 35 Total 20 100 (Sumber: Data Primer, 2021) Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa jumlah paritas terbanyak adalah primipara sebanyak 13 responden (50%). 2. Analisis Bivariat a.

Kualitas Tidur Malam sebelum diberikan prenatal yoga dengan gym ball Tabel 4.4 Distribusi efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam sebelum dilakukan prenatal yoga dengan gym ball No Kualitas Tidur Malam Frekuensi (%) 1 2 Baik Buruk 0 20 0 % 100 % Total 20 100 % (Sumber: Data Primer, 2021) Berdasarkan tabel 4.3

diketahui bahwa seluruh responden yang sebelum diberikan prenatal yoga dengan gym ball mengalami Kualitas Tidur yang buruk pada malam hari yaitu 20 responden (100%).

b. Kualitas tidur malam sesudah diberikan prenatal yoga dengan gym ball Tabel 4.4 Distribusi frekuensi efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam sesudah diberikan prenatal yoga dengan gym ball No Kualitas Tidur Malam Frekuensi (%) 1 2 Baik Buruk 18 2 90% 10% Total 20 100 % (Sumber: Data Primer, 2021) ARKHA ROSYARIA/ JURNAL ILMIAH OBSGIN - VOL.14. NO.

2 (2022) 176 Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa peningkatan kualitas tidur malam sesudah diberikan prenatal yoga dengan gym ball sebanyak 18 responden (90%) dan sebanyak 2 reponden (10%) yang tidak mengalami peningkatan kualitas tidur malam, sedangkan santri yang menderita scabies yang mengalami rasa gatal bertambah yaitu sebanyak 4(18%) responden. c.

Tabulasi Silang efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam Tabel 4.5 Distribusi Silang Frekuensi efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur di BPM Ny. Wolita, Amd. Keb Pemberian prenatal yoga dengan gym ball Kualitas tidur malam Sebelum Sesudah F % F % Baik 0 0% 18 90% Buruk 20 100% 2 10% Total 20 100% Mc.

Necmar a 0,000 Berdasarkan tabel 4.5 distribusi silang frekuensi peningkatan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga dengan gym ball sebanyak 20 responden dan setelah dilakukan prenatal yoga dengan gym ball 18

responden (90%) berhasil dengan peningkatan kualitas tidur malam dan 2 responden (10%) masih dengan kualitas tidur yang buruk. Hasil uji Mc Nemar menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan ( $p$ )  $0,000 < 0,05$ .

Maka berdasarkan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa jika  $p$  value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil Trimester . III. PEMBAHASAN a. Efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam sebelum diberikan prenatal yoga dengan gym ball Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga dengan gym ball yang mengalami kualitas tidur buruk adalah 20 responden (100%) yang diperoleh dari peneliti melakukan post test sebelum melakukan prenatal yoga dengan gym ball dengan menggunakan lembar kuisisioner yaitu PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) dengan nilai lebih dari 5.

Peneliti hanya mencari responden ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur sesuai dengan kriteria inklusi yang ditulis peneliti dikarenakan ingin benar-benar mengetahui efektivitas prenatal yoga dengan gym ball yang diharapkan dapat memberikan kualitas tidur yang baik serta bermanfaat untuk ibu hamil trimester III pada saat setelah diberikan perlakuan.

Penelitian yang dilakukan University of California di San Francisco menemukan fakta, wanita yang tidur kurang dari 6 jam per malam memiliki kemungkinan menjalani operasi caesar 4,5 kali lebih besar. Menurut survey dari 1,1 juta penduduk di Amerika yang dilakukan oleh American Cancer Society menemukan bahwa mereka yang dilaporkan tidur sekitar 7 jam setiap malam memiliki tingkat kematian terendah, sedangkan orang yang tidur kurang dari 6 jam atau 8 jam lebih tinggi tingkat kematiannya.

Tidur selama 8,5 jam atau lebih setiap malam dapat meningkatkan angka kematian sebesar 155 (Andari et al,2013). Menurut opini peneliti kualitas tidur ibu hamil trimester III yang buruk dapat disebabkan oleh adanya gangguan ketidaknyamanan yang diakibatkan perubahan fisik dan emosional.

Seperti yang ada pada teori bahwa perubahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu Uterus, serviks, payudara, sistem kardiovaskuler, sistem pencernaan, stratus urinalis, sistem respirasi, sistem integument, sistem musculoskeletal. Pada saat peneliti mengaji kuesioner sambil menanyakan apa yang dikeluhkan oleh ARKHA ROSYARIA/ JURNAL ILMIAH OBSGIN - VOL.14. NO.

2 (2022) 177 ibu hamil trimester III yang menyebabkan terjadinya kualitas tidur yang

buruk. Sebagian besar ibu hamil mengatakan bahwa ia merasakan nyeri punggung pada bagian bawah, sering buang air kecil ditengah malam, sakit batuk/pilek, merasa terlalu panas dan kedinginan. b.

Efektivitas Prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan Kualitas Tidur Malam sesudah diberikan Prenatal yoga dengan gym ball Berdasarkan hasil PSQI responden setelah diberikan prenatal yoga dengan gym ball ada kenaikan pada jumlah kualitas tidur baik yaitu sebanyak 18 responden (90%) dan yang tetap mengalami kualitas tidur buruk ada 2 responden (10%). Pada saat peneliti melakukan intervensi prenatal yoga dengan gym ball terhadap 20 responden dengan kunjungan rumah selama 7 hari.

Jadi, pada saat setelah melakukan post test responden ibu hamil trimester III diberitahukan hasil tentang kualitas tidurnya dan meminta ijin kepada ibu untuk melakukan prenatal yoga dengan gym ball selama 7 hari dengan mengisi lembar inform consent dan selanjutnya melakukan kunjungan rumah setiap pagi dan sore yang diharapkan kualitas tidur malam ibu menjadi baik.

Setelah 7 hari diberikan prenatal yoga dengan gym ball dengan lamanya 1 jam peneliti melakukan post test untuk mengetahui hasil kualitas tidur setelah dilakukan prenatal yoga dengan gym ball dengan PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) ada 2 responden yang masih mengalami kualitas tidur buruk. 2 responden yang kualitas tidur masih dikatakan buruk ini dikarenakan ibu mengalami batuk/pilek, merasa kepanasan, kedinginan, dan sering buang air kecil di malam hari. Peningkatan kualitas tidur mulai membaik dalam jangka waktu 7 hari.

Namun dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa 7 orang responden membaik dalam waktu 2 hari dan 8 responden membaik pada hari ke-6. Kemudian 2 diantaranya mengalami perbaikan kualitas tidur >7 hari. Menurut teori ball exercise atau birth ball adalah latihan atau gerakan sederhana menggunakan bola yang dapat dilakukan pada saat hamil, melahirkan dan pasca melahirkan yang bertujuan sebagai pengurang rasa nyeri non farmakologi dan juga mencoba meningkatkan komponen asuhan yang bersifat emosional dan psikologis (Yulinda, 2016).

Latihan menggunakan gym ball akan mengaktifkan proprioceptive. Proprioceptive adalah kemampuan tubuh untuk mentransmisikan rasa posisi, menganalisis informasi dan reaksi terhadap rangsangan dengan gerakan yang tepat. gym ball dengan berbagai gerakan dapat meningkatkan keseimbangan baik statis maupun dinamis.

Diketahui bahwa manfaat prenatal yoga dengan gym ball adalah untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III, prenatal yoga dengan gym ball bermanfaat

untuk memperbaiki keseimbangan, postur tubuh, kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot terutama pada otot punggung, dan mengurangi nyeri pinggang, sehingga mengurangi keluhan- keluhan yang dirasakan ibu hamil trimester III sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur malam. c.

Efektivitas Prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester III Menurut hasil uji efektivitas Mc Nemar menggunakan SPSS diperoleh nilai korelasi/hubungan sebesar 0,000 dengan nilai p value sebesar 0,05 maka nilai Z 2,6 berdasarkan hipotesis penelitian dapat disimpulkan bahwa jika p value  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada aktivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa diketahui manfaat prenatal yoga dengan gym ball yaitu meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III, karena prenatal yoga dengan gym ball akan merangsang sistem saraf sensorik dan motorik sehingga ada rangsang kesistem saraf pusat yang akan berpengaruh pada, ARKHA ROSYARIA/ JURNAL ILMIAH OBSGIN - VOL.14. NO. 2 (2022) 178 tendon, otot ligamen, dan kulit seluruh seluruh tubuh terutama kolumna vertebralis (Nursalam,2015).

Berdasarkan opini peneliti setelah dilakukan penelitian selama 7 hari, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III, dengan jumlah responden sebanyak 20 responden ibu hamil trimester III yang mengalami peningkatan kualitas tidur malam sebanyak 18 responden (90%) dan yang masih mengalami gangguan tidur malam sebanyak 2 responden (10%) dikarenakan ibu yang kurang kooperatif yang kadang menolak dilakukan prenatal yoga dengan gym ball dan ada yang mengatakan masih terbangun tengah malam untuk BAK, dan merasa cemas karena akan memasuki persalinan.

Yang diketahui latihan menggunakan prenatal yoga dengan gym ball dapat mengaktifkan proprioceptive dimana proprioceptive akan memberikan informasi ke sistem saraf pusat tentang posisi tubuh terhadap kondisi lingkungan di sekitarnya dan posisi antara segmen badan itu sendiri melalui reseptor-reseptor yang ada pada sendi, tendon, otot, ligament, dan kulit seluruh tubuh terutama yang ada pada kolumna vertebralis dan tungkai sehingga dapat membuat kolumna vertebralis yang tadinya spasme menjadi rileks. IV. PENUTUP a.

Simpulan Kualitas tidur malam ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga dengan gym ball mengalami kualitas tidur malam yang buruk sebanyak 20 orang (100%). Peningkatan kualitas tidur malam sesudah diberikan prenatal yoga dengan gym

ball yang mengalami peningkatan kualitas tidur malam sebanyak 18 responden (90%) dan 2 (10%) mengalami keterlambatan kualitas tidur malam.

Ada efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III di PMB Ny. Wolita, Amd. Keb. Surabaya 2019. Berdasarkan p value yang signifikan yaitu  $0,000 < 0,05$  dan hasil Z hitung  $2,6 < 1,96$  maka menurut hipotesis penelitian uji Mc Nemar maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima b. Saran Diharapkan dapat menambah wawasan tentang ibu hamil trimester III mengalami informasi dari tenaga kesehatan tentang efektivitas prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester untuk menam bahwa wawasan dan pengetahuan, agar setidaknya masalah yang dialami oleh ibu hamil trimester III dapat teratasi dengan baik. Penelitian ini tidak dapat sempurna apabila tidak ada penelitian lain yang melanjutkannya.

Untuk itu, perlu adanya penelitian serupa sampel yang lebih banyak lagi dan metode-metode baru seperti menambahkan waktu penelitian lebih lama, membuat atau menambahkan gerakan- gerakan prenatal yoga dengan gym ball untuk meningkatkan kualitas tidur malam ibu hamil trimester III. Dan diharapkan dapat mengerti dan mengetahui apa yang diteliti. Sehingga hasilnya dapat dilanjutkan sebagai rujukan penelitian selanjutnya. REFERENCES Agustin D.

(2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pola Pekerja Pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Skripsi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok. Andari, dkk. (2015). Kualitas Tidur dan Pola Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Mirayati Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelana. Skripsi Universitas Sumatera Utara. Anggrita.

(2015). Asuhan Kebidanan Kehamilan Untuk Mahasiswa Bidan. Bogor: IN MEDIA. Buysse, DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupher DJ. (2015). The Pittsburgh Indeks Kualitas Tidur (PSQI) : Sebuah instrumen baru untuk penelitian kejiwaan dan praktek. Endang P, Elisabeth W. (2015). Konsep Kebidanan. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. ARKHA ROSYARIA/ JURNAL ILMIAH OBSGIN - VOL.14. NO. 2 (2022) 179 Heriyanto B. (2017).

Metodologi Penelitian Kuantitatif Teori dan Aplikasi. CV. Perwira Nusantara Surabaya. Rudimin, Harianto T, Rahayu W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. Sariyani I. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.

Skripsi D-IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.



Sri G. (2018). Perbandingan Modifikasi Senam Hamil Dan Gym ball Dengan Senam Hamil Konvensional Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Ibu Hamil Pada Kondisi Nyeri Pinggang Bawah. Tesis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Bali. Sujarweni Wiratna V. Panduan Penelitian Kebidanan dengan SPSS. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. \_\_\_\_\_ . (2019).

Register Ibu Hamil. BPM Ny. Wolita, Amd. Keb. Surabaya Jl Mojo Kidul Blok B No.34. Ummah. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pondok Pesantren. Skripsi thesis, Universitas Mercu Buana Yogyakarta. (diakses pada tanggal 10 Maret 2019). BIOGRAPHY Arkha Rosyaria Badrus, SST., M.Kes, lahir di Sumenep 27 Februari 1988, menempuh pendidikan di D-III Kebidanan Arta Bodhi iswara.

Kemudian dilanjutkan di D4 Kebidanan Klinik di Poltekkes kemenkes Malang dan menyelesaikan Pendidikan Magister Kedokteran Keluarga di Universitas Sebelas Maret (UNS) Solo. Saat ini penulis merupakan dosen tetap di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dr. Soetomo Surabaya.

#### INTERNET SOURCES:

---

40% - stikes-nhm.e-journal.id > JOB > article  
<1% - perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id > assets > file  
1% - www.academia.edu > 13174032 > Periode\_antepartum  
<1% - naiawicaksono.blogspot.com > 2014 > 02  
<1% - www.haibunda.com > kehamilan > 20201009171247-49  
<1% - stikes-nhm.e-journal.id > JOB > issue  
<1% - jurnal.itkeswhs.ac.id > index > medika  
1% - eprints.umm.ac.id > 34644 > 2  
1% - e-journal.unair.ac.id > IJPH > article  
<1% - www.gooddoctor.co.id > hidup-sehat > obat  
<1% - jurnal.uns.ac.id > sse > article  
<1% - text-id.123dok.com > document > ky65xm5oz-analisis  
<1% - berikutnya.com > ho-ditolak-dan-ha-diterima-artinya  
<1% - 123dok.com > article > karakteristik-responden  
<1% - text-id.123dok.com > document > wq2mo6ry1-kemasan  
<1% - digilib.uinsby.ac.id > 3054 > 7  
<1% - text-id.123dok.com > document > 74zpgp7ze-kualitas  
1% - dokter-insomnia.icu > 04 > durasi-tidur-dan-kematian  
<1% - journal.binawan.ac.id > bsj > article  
<1% - www.researchgate.net > publication > 337310321

<1% - [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net) › publication › 312508582  
1% - [repository.urecol.org](http://repository.urecol.org) › index › proceeding  
<1% - [happyfit.co.id](http://happyfit.co.id) › 2021/05/10 › beberapa-latihan-yang  
<1% - [id.mindbodysoulblog.com](http://id.mindbodysoulblog.com) › 1792-proprioception-what  
<1% - [tempatbalas.com](http://tempatbalas.com) › arti-p-value-dalam-statistik  
<1% - [sinta.unud.ac.id](http://sinta.unud.ac.id) › uploads › wisuda  
<1% - [123dok.com](http://123dok.com) › article › saran-kesimpulan-saran  
1% - [adoc.pub](http://adoc.pub) › faktor-faktor-yang-mempengaruhi  
<1% - [lontar.ui.ac.id](http://lontar.ui.ac.id) › file  
<1% - [text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com) › document › z1gg46dz-kualitas  
1% - [onesearch.id](http://onesearch.id) › Record › IOS14923  
<1% - [eprints.umpo.ac.id](http://eprints.umpo.ac.id) › 4474  
<1% - [www.coursehero.com](http://www.coursehero.com) › file › p72tc89v  
<1% - [www.stikessalsabila.ac.id](http://www.stikessalsabila.ac.id) › d-iii-kebidanan  
<1% - [www.bimbelkedokteran.id](http://www.bimbelkedokteran.id) › blog › 10-poltekkes  
<1% - [journals.ums.ac.id](http://journals.ums.ac.id) › index › jk