

**HUBUNGAN NOKTURIA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
SUKORAME KEDIRI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan (Amd.Keb.)
Pada Prodi D III Kebidanan UN PGRI Kediri**



OLEH:

**NOER AZLINDAH WATI
NPM. 2225060005**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2025**

Tugas Akhir oleh :

NOER AZLINDAH WATI
NPM. 2225060005

Judul :

**HUBUNGAN NOKTURIA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
SUKORAME KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Karya Tulis Ilmiah
Program Studi D-III Kebidanan FIKS UN PGRI Kediri


Tanggal : 11 Juli 2025

Pembimbing I



Dhewi Nurahmawati, S.ST., MPH.
NIDN. 0722048602

Pembimbing II



Mulazimah, S.ST., M.Kes.
NIDN. 0728038003

Tugas Akhir oleh :

NOER AZLINDAH WATI

NPM. 2225060005

Judul :

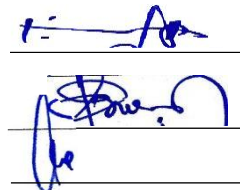
**HUBUNGAN NOKTURIA DENGAN KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
SUKORAME KEDIRI**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Karya Tulis Ilmiah
Program Studi D-III Kebidanan FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal : 25 Juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dhewi Nurahmawati, S.ST., MPH.
2. Penguji I : Eko Sri Wulaningtyas, S.ST., M.Keb.
3. Penguji II : Mulazimah, S.ST., M.Kes.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Noer Azlindah Wati
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl.lahir : Gresik, 26 Agustus 2004
NPM : 2225060004
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ D-III Kebidanan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Kediri,

Yang menyatakan



Noer Azlindah Wati

NPM: 2225060016

MOTTO

*"Tidak ada keberhasilan tanpa perjuangan.
Setiap proses adalah langkah menuju keberhasilan,
maka jangan pernah menyerah dan sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan"*

PERSEMBAHAN

Dengan rasa puji syukur dan hormat yang mendalam, peneliti mempersembahkan karya tulis sederhana ini kepada:

1. Terimakasih kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa Atas segala limpahan rahmat, hidayah, pertolongan-Nya, dan telah mengiringi setiap langkah peneliti sehingga dapat terselesaikannya KTI ini.
2. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan cinta, doa, dukungan yang menjadi sumber kekuatan, semangat bagi peneliti, dan pengorbanan yang tiada tara, sehingga peneliti dapat menyelesaikan KTI ini dan pencapaian ini tidak akan berarti tanpa restu dan ridha dari beliau. KTI ini menjadi wujud rasa bakti dan harapan saya semoga dari proses ini menjadikan hasil yang membahagiakan bagi orang tua saya.
3. Terimakasih kepada kakak saya atas perhatiannya, semangat, dan dukungan yang telah di berikan, baik moril maupun materiil, kehadiran dan dorongan dari kakak menjadi penyemangat bagi peneliti dalam menyelesaikan proses KTI ini.
4. Terima kasih kepada keluarga besar peneliti atas segala bentuk dukungan moril maupun nasehat yang telah diberikan selama masa studi dan penyusunan KTI ini.

5. Saya ucapkan terimakasih untuk pembimbing Akademik (PA) saya yang telah memberikan arahan, perhatian, dan bimbingan selama masa perkuliahan dengan sabar dan telaten. Kehadiran dan dukungan ibu sangat berarti dalam perjalanan akademik peneliti hingga terselesaikannya KTI ini.
6. Saya ucapkan terimakasih untuk Dosen pembimbing saya, yang telah membantu, dan membimbing saya atas bimbingan, arahan, kesabaran serta ilmu yang di berikan selama proses penyusunan KTI ini dan membekali penulis dengan ilmu pengetahuan dan arahan yang sangat berharga ini, dan semoga segala kebaikan dan ketulusan beliau menjadi amalan yang mengalir.
7. Terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh ibu dosen yang telah membimbing, mendidik, dan membagikan ilmu selama masa perkuliahan. Segala ilmu, nasihat, dan keteladanan yang diberikan menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menempuh kehidupan akademik dan profesional di masa depan.
8. Terimakasih untuk Dosen Penguji, atas waktu, perhatian, serta masukan yang sangat berarti dalam proses penyusunan dan penyempurnaan KTI ini. Setiap kritik dan saran yang diberikan menjadi bekal berharga bagi peneliti untuk terus belajar dan berkembang.
9. Terimakasih untuk teman teman seperjuangan saya, teman teman satu kelas saya dan sahabat saya atas dukungan, kebersamaan, motivasi, dan semangat yang senantiasa menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Dan terimakasih kerja sama, dan dukungan yang tak ternilai selama masa perkuliahan hingga penyusunan KTI ini. Kalian adalah bagian dari cerita indah dalam lembar kehidupan akademik yang tak akan terlupakan.
10. Terimakasih untuk tempat peneliti menimba ilmu, berkembang, dan mengukir berbagai pengalaman berharga.
11. Terimakasih untuk seseorang yang tidak bisa saya sebut, terimakasih atas kesabaran, dukungan, motivasi, dan pengertiannya yang telah di berikan

selama peneliti menjalani masa perkuliahan hingga menyusun KTI ini. Kehadiranmu memberi semangat dan menjadi salah satu alasan untuk terus melangkah maju dan terimakasih telah menjadi tempat cerita dan tempat berbagi keluh kesah di saat masa-masa sulit ini.

12. Dan terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah bertahan sejauh ini. Dalam lelah yang tak selalu terlihat, dalam ragu yang tak selalu terucap, dan dalam sunyi saat tak ada yang memahami saya tetap memilih untuk melangkah. Meskipun takut, dan meskipun semuanya tidak selalu berjalan sesuai harapan. Ini bukan sekadar penyusunan KTI ini adalah bukti dari setiap air mata yang tertahan, setiap malam yang dilalui dengan gelisah, dan setiap doa yang tak pernah putus. KTI ini menjadi bukti bahwa saya mampu melewati apa yang dulu pernah saya ragukan apa pun yang akan terjadi nanti, saya sudah melakukan yang terbaik. Teruslah melangkah, dengan versi terbaik dirimu.

ABSTRAK

Noer Azlindah Wati. Hubungan nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di puskesmas Sukorame Kediri. Tugas Akhir, D-III Kebidanan, FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: nokturia, kualitas tidur, ibu hami trimester III

Pendahuluan Masalah kualitas tidur yang buruk ketika memasuki trimester ketiga masih menjadi permasalahan yang ada di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kediri. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan 7 ibu hamil trimester III di PMB dari mengatakan kurangnya tidur pada malam hari.

Tujuan Untuk mengetahui hubungan nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri.

Metode Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 75 ibu hamil dengan teknik total sampling, instrumen berupa kuesioner. Analisis data menggunakan *Chi-Square* untuk mengetahui antar variabel.

Hasil Menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nokturia (60%), sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III buruk (64%) dan hasil statistik menunjukkan ada hubungan signifikan antara nokturiadengan kualitas tidur ($p = < 0,05$).

Kesimpulan Ibu hamil trimester III yang mengalami nokturia berpengaruh terhadap kualitas tidur. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi kepada ibu hamil adanya perubahan secara fisiologis dan psikologis saat kehamilan untuk mengatasi ketidaknyamanan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap peningkatan intervensi ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil trimester III dan merekomendasikan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur pada Allah Subhanahuwata'ala atas rahmat dan hidayahNya, peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Hubungan Nokturia dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri” guna untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Kebidanan di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penelitian tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti ucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Dhewi Nurahmawati, S,ST,.M,PH. selaku Kepala Program Studi D III Kebidanan serta Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan petunjuk, bimbingan serta arahan kepada peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Mulazimah, S.ST., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan serta arahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Dr. Melda Nisrina Arista Mawarty, selaku Kepala Puskesmas Sukorame Kota Kediri yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk memperoleh data dan informasi selama melakukan penelitian.
6. Kepada orang tua yang selalu memberikan dorongan, dukungan, motivasi dari segi material maupun spiritual.

7. Terimakasih untuk teman-teman yang telah memberikan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Kediri, Juli 2025

Noer Azlindah Wati



NPM: 2225060016

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III.....	8
B. Konsep Teori Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III.....	13
C. Konsep Teori Nokturia	17
D. Konsep Teori Kualitas Tidur	21
E. Konsep Teori Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	23
F. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester.....	25
G. Penelitian Terdahulu	27
H. Kerangka Teori	29

I. Kerangka Konseptual	30
J. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional	32
C. Alat, Bahan, dan Instrumen Penelitian	32
D. Populasi	34
E. Besar Sampel	35
F. Variabel Penelitian	35
G. Tempat dan Waktu Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
1. Simpulan	48
2. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuasin Berdasarkan Pekerjaan.....	38
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nokturia Ibu Hamil Trimester III.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	39
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Nokturia dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Nokturia dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri.....	29
Gambar 2.2	Kerangka Konseptual Hubungan Nokturia dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembar Pengajuan Judul
Lampiran 3	Surat Ijin Pengambilan Data Awa;
Lampiran 4	Surat Balasan Pengambilan Data Awal
Lampiran 5	Informed Consent
Lampiran 6	Lembar Kuesioner
Lampiran 7	Pengolahan Data
Lampiran 8	Hasil Analisis
Lampiran 9	Surat Keterangan Bebas Similarity

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kehamilan merupakan proses yang alamiah dan normal. Setiap fase memiliki perubahannya baik secara fisiologis maupun psikologis. Pada kehamilan sering terjadi keluhan dan ketidaknyamanan pada tiap trimesternya. Pada trimester pertama kehamilan (usia kehamilan 1–12 minggu), ibu hamil umumnya mengalami keluhan seperti mual, muntah, meriang, dan tubuh terasa lemas. Memasuki trimester kedua (usia kehamilan 13–27 minggu), tubuh ibu mulai beradaptasi dengan keberadaan janin sehingga sebagian keluhan berkurang. Sementara itu, pada trimester ketiga (usia kehamilan 28–42 minggu), keluhan yang sering dirasakan meliputi nyeri punggung, peningkatan frekuensi berkemih, gangguan tidur seperti insomnia, serta pembengkakan pada area tungkai atau kaki (Na'ifah et al., 2024).

Nokturia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan bangun satu kali atau lebih di malam hari untuk berkemih, dan menjadi perhatian medis ketika frekuensi atau dampaknya mengganggu kualitas tidur atau kualitas hidup Menurut (Raharjo HE., 2020) Nokturia adalah kondisi ketika seseorang sering buang air kecil di malam hari. Kondisi ini dapat membuat seseorang sereng terbangun di malam hari, sehingga bisa mempengaruhi kualitas tidur. nokturia didefinisikan sebagai kebutuhan untuk bangun satu kali atau lebih daari satu kali pada malam hari untuk berkemih, dengan setiap kali bangun diikuti oleh keinginan berkemih dan pengosongan kandung kemih. Nokturia di sebabkan oleh kebiasaan sehari-hari seperti terlalu banyak minum air sebelum tidur, atau mengonsumsi minuman yang berkafein Situasi seperti ini cukup umum terjadi pada ibu hamil. 3. Nokturia didefinisikan sebagai keluhan individu memiliki keinginan untuk buang air kecil di malam hari, diikuti dengan tidur yang dapat menyebabkan gangguan tidur yang dapat mengganggu kualitas tidur. (Rahmaniar, Fathina 2024)

Nokturia itu merupakan ketidaknyamanan yang menyebabkan kualitas tidur terganggunya kontinuitas dan siklus tidur normal. Ketika individu sering terbangun pada malam hari, fase tidur yang dalam menjadi terganggu sehingga menyebabkan tidur terasa tidak nyenyak. Mengakibatkan individu dapat mengalami kelelahan, kantuk berlebihan di siang hari, serta penurunan daya konsentrasi dalam jangka panjang, gangguan tidur akibat

nokturia juga dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. kondisi nokturia dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, namun lebih sering ditemukan pada lansia dan Ibu hamil yang berada pada masa trimester ketiga. Pada ibu hamil terdapat perubahan hormonal dan tekanan dari rahim yang membesar dapat memperberat frekuensi berkemih, terutama di malam hari. penting untuk mengkaji hubungan antara *nocturia* dan kualitas tidur guna memberikan pemahaman lebih lanjut serta upaya preventif maupun kuratif yang sesuai bagi individu yang mengalami kondisi ini.

Kualitas tidur pada ibu hamil, terutama di trimester ketiga, cenderung menurun secara signifikan bila dibandingkan dengan saat sebelum hamil maupun pada trimester pertama dan kedua. Hal-hal yang menyebabkan kualitas tidur ibu hamil bisa terganggu yakni di karenakan adanya ketidaknyamanan Fisik, stres, dan juga kondisi medis terkait dengan kehamilannya.

Menurut (Abay, T. H., Zegeye, B., & Tegegne, T. K. 2024.) salah satunya adalah gangguan tidur pada ibu hamil yang sering dialami pada trimester III ini seperti insomnia, nyeri punggung, dan frekuensi berkemih yang meningkat faktor-faktor yang di alami seperti kecemasan dan ketidaknyamanan fisik juga berkontribusi pada gangguan tidur selama periode kehamilan bahwa perubahan hormonal dan fisiologis dapat mempengaruhi kualitas tidur. Tidur yang cukup dan nyenyak selama hamil sangat penting untuk menjaga kesehatan bayi dalam kandungan. Kalau ibu hamil sering mengalami gangguan tidur, bisa menyebabkan stres ringan yang berpengaruh pada janin, misalnya detak jantungnya jadi lebih cepat. Tapi kalau stresnya berat dan berlangsung lama, janin bisa jadi lebih aktif dari biasanya atau cenderung hiperaktif. (Dheska, Sri. 2019).

Tidur yang tidak cukup pada ibu hamil bisa bikin tekanan darah naik selama kehamilan. Kalau tidak segera ditangani, kondisi ini bisa jadi penyebab munculnya preeklampsia. Salah satu tandanya bisa dilihat dari seringnya ibu terbangun di malam hari, durasi tidur pada malam hari yang lebih pendek, Perasaan lelah saat bangun di pagi hari serta rasa kantuk yang muncul di siang hari merupakan gejala yang sering dialami ibu hamil. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya frekuensi terbangun saat tidur malam adalah kondisi nokturia dan keluhan nyeri, terutama nyeri yang dirasakan di area punggung (Palifiana & Wulandari, 2020).

Kualitas tidur yang buruk dilaporkan 52,8% ibu hamil dalam trimester ketiga. Fernandez-Alfonson dalam Yunita (2020). Mengatakan bahwa dari 73,5% ibu hamil yang mengalami insomnia di usia kehamilan 39 minggu, sebagian besar atau sekitar 50,5%

mengalami insomnia ringan, 15,7% mengalami tingkat sedang, dan 3,8% mengalami insomnia yang cukup berat. Gangguan tidur sendiri lebih sering dialami pada trimester awal kehamilan, dengan angka kejadian sekitar 13% sampai 80%, dan makin meningkat di trimester akhir, yaitu antara 66% sampai 97%.) (Yunita, 2020).

Menurut (Veri N. Faisal, T.I. and Khaira, N. 2023), tidur yang cukup dan berkualitas merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan ibu hamil serta mendukung perkembangan janin. Ibu hamil dianjurkan untuk memperoleh waktu tidur antara 7 hingga 8 jam per malam dengan kualitas tidur yang optimal. Pola tidur yang tidak teratur atau kurang baik dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan janin. Durasi tidur yang tidak mencukupi atau tidur yang tidak nyenyak dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dan preeklampsia. Ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, hingga depresi perinatal. (Veri, N, Faisal, T.I. and Khaira, N. 2023) .

Kehamilan, kurang tidur juga dikaitkan dengan meningkatnya risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta gangguan pertumbuhan janin. Tidur yang cukup dan berkualitas bisa memberikan manfaat yang signifikan bagi ibu hamil, antara lain membantu menjaga keseimbangan hormon, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko komplikasi kehamilan. Ibu hamil dengan pola tidur yang sehat cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, sehingga dapat menjalani kehamilan dengan lebih nyaman dan optimal (Yunanda, 2022).

Menurut (Damayanti, 2019) ibu hamil trimester III merasakan ketidaknyamanan dan mengeluh frekuensi BAK yang meningkat 4-5 kali di malam hari. Tahapan ini menghasilkannya jumlah urine yang lebih banyak. Selain itu, ketidaknyamanan akibat sering berkemih juga disebabkan oleh bertambah besar nya ukuran janin dan placenta yang menekan kandung kemih, hingga ibu hamil harus kerap kali buang air kecil Ibu juga mengatakan susah tidur, hal ini sesuai dengan pendapat.

Menurut data (*World Health Organization* (WHO) 2024) Secara global, prevalensi insomnia salah satu bentuk gangguan tidur pada ibu hamil diperkirakan mencapai 41,8%. Di wilayah Asia, angka ini meningkat menjadi sekitar 48,2%, sedangkan di Afrika tercatat sebesar 57,1%. Sementara itu, di Amerika dan Eropa prevalensinya masing-masing sebesar 24,1% dan 25,1%. Di Indonesia, tercatat bahwa 93,6% ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur saat memasuki trimester ketiga kehamilan. Berdasarkan data jumlah ibu hamil, pada tahun 2019 tercatat sebanyak 191.358 orang, tahun 2020 sebanyak 183.617

orang, dan meningkat menjadi 218.601 orang pada tahun 2021. Dari jumlah tersebut, sekitar 52,8% ibu hamil trimester III dilaporkan memiliki kualitas tidur yang kurang baik.

Sementara itu, menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2021, sekitar 18% populasi global pernah mengalami gangguan tidur, terutama berupa kesulitan untuk memulai tidur. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu Praktik Mandiri Bidan (PMB) menunjukkan bahwa dari 10 ibu hamil yang melakukan kunjungan, terdapat 7 orang (70%) yang mengeluhkan gangguan tidur pada trimester ketiga. Salah satu keluhan yang paling umum adalah sulit tidur di malam hari akibat meningkatnya frekuensi buang air kecil, yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya kualitas tidur.

Di Indonesia, Data dari Badan Kesehatan Ibu dan Anak Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa sekitar 72% ibu hamil mengalami peningkatan frekuensi buang air kecil selama trimester ketiga. Hal ini sering kali disertai dengan gangguan tidur akibat sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil. Sebuah survei nasional mengenai gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 68% ibu hamil mengalami kesulitan tidur atau merasa lelah akibat seringnya terbangun pada malam hari². Penyebab utama sering buang air kecil pada ibu hamil dapat dilihat dari perubahan hormonal dan fisik. Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42% mengalami preeklamsia. (Kementerian RI. 2023).

Data Provinsi Di Provinsi Jawa Timur, jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak secara nasional, yakni sebanyak 643.557 orang (Profil Kesehatan Indonesia, 2020). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di wilayah ini juga tergolong tinggi, yaitu sebesar 23% pada tahun 2019. Fenomena lain yang menjadi perhatian adalah rendahnya capaian pelayanan komplikasi kebidanan di tingkat Puskesmas, yang hanya mencapai 68,2%. Angka ini masih jauh di bawah target Standar Pelayanan Minimal (SPM), dan salah satu penyebabnya adalah kurang optimalnya peran kader dalam melakukan deteksi dini serta pemeriksaan rutin terhadap ibu hamil (Dinas Kesehatan, 2020).

Berdasarkan data Puskesmas Sukorame Kediri, sebagian besar ibu hamil berada pada kelompok usia 20–35 tahun, yaitu sebanyak 30 orang (71,4%). Sementara itu, terdapat 5 orang (14,3%) ibu hamil yang berusia <20 tahun, dan 20 orang (14,3%) lainnya berusia >35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil berada pada usia reproduktif yang ideal (20–35 tahun), sedangkan sebagian kecil lainnya termasuk dalam kategori berisiko karena usia terlalu muda atau terlalu tua saat hamil.

sebanyak 85% ibu hamil trimester III mengalami nokturia, yaitu kondisi keterbiasaan

terbangun di malam hari karena keinginan berkemih sering kali berdampak pada terganggunya pola tidur. Sementara itu, 75% ibu hamil tidak mengalami keluhan tersebut. Dalam hal kualitas tidur, 85% ibu hamil trimester III mengalami tidur yang buruk, sedangkan 75% lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 75 ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame Kediri sebagian besar mengalami gangguan tidur yang dipengaruhi oleh nokturia, diketahui bahwa sebanyak 60 responden (85,7%) mengalami nokturia, sedangkan 60 ibu hamil trimester 3 (75%) tidak mengalaminya. Dalam hal kualitas tidur, tercatat (85,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya. Dari 85% ibu hamil yang mengalami nokturia, sebanyak 83,3% di antaranya juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester 3 yang mengalami nokturia juga mengalami gangguan tidur, sehingga mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kejadian nokturia dengan kualitas tidur.

Nokturia pada kehamilan, khususnya trimester akhir, sering disebabkan oleh peningkatan tekanan dari rahim yang membesar terhadap kandung kemih, sehingga kapasitas penyimpanan urin berkurang dan frekuensi berkemih meningkat. Gangguan tidur yang berulang akibat nokturia dapat berdampak pada kelelahan, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup ibu hamil. Temuan ini menunjukkan adanya potensi hubungan yang signifikan antara kejadian nokturia dengan penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, sehingga perlu perhatian lebih dari peran tenaga kesehatan diperlukan dalam memberikan penyuluhan atau bimbingan kesehatan dan manajemen gejala kepada ibu hamil. (Damayanti, I. P. (2019)

Banyak ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan seperti mengalami gangguan untuk memulai tidur, terbangun berulang kali saat malam, dan kualitas tidur yang tidak optimal dan tidak cukup, yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan emosional ibu hamil. Pada kehamilan trimester ke III ini dimulai pada umur kehamilan 28 minggu sampai 40 minggu.

Pada trimester ketiga, ibu hamil umumnya mulai merasa lebih cemas dan mengalami berbagai ketidaknyamanan yang dapat berdampak pada proses persalinan maupun masa nifas. Keluhan yang sering muncul di antaranya adalah nyeri punggung, kesulitan bernapas, gangguan tidur, meningkatnya frekuensi berkemih, kontraksi di area perut, pembengkakan pada pergelangan kaki, kram, serta perasaan cemas yang berlebihan. Selain itu, masih banyak keluhan lain yang juga dirasakan oleh ibu hamil pada masa ini. (Palifiana, D. A. (2019).

Mengatasi gangguan Untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil, terdapat beberapa langkah yang dapat dilakukan. Di antaranya adalah menjaga rutinitas tidur yang teratur, dengan cara tidur dan bangun pada jam yang sama setiap hari, serta menghindari konsumsi kafein yang dapat mengganggu proses tidur.

dan makanan berat menjelang tidur, berolahraga secara teratur tetapi tidak mendekati waktu tidur, serta menggunakan bantal tambahan untuk kenyamanan saat tidur. Selain itu, teknik relaksasi seperti yoga atau meditasi juga dapat membantu menenangkan pikiran. Jika gangguan tidur berlanjut, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara nokturia dan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Sukorame, Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Hubungan *Nokturia* dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Pukesmas Sukorame Kediri?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menggetahui hubungan antara *Nokturia* dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Pukesmas Sukorame Kediri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi nokturia Trimester III di Pukesmas Sukorame Kediri
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Pukesmas Sukorame Kediri
- c. Menggetahui hubungan nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Pukesmas Sukorame Kediri

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara nokturia dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III, sehingga penanganan gangguan tidur selama kehamilan segera teratasi.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh selama masa studi. Penelitian ini juga dapat menambah wawasan peneliti mengenai hubungan nokturia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

b. Manfaat bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat membantu responden memahami adanya gangguan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang disebabkan oleh *nokturia*. Penelitian ini dapat membantu responden mengatasi gangguan kualitas tidur, sehingga kualitas tidur bisa tetap terjaga dan efektif.

c. Manfaat bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat membantu Puskesmas dalam meningkatkan layanan kesehatan yang diberikan kepada ibu hamil khususnya pada trimester III dengan memperhatikan nokturia dan kualitas tidur. Hal ini dapat mencakup penyuluhan kesehatan kepada ibu hamil, konseling keluarga, dan pemberian informasi yang lebih baik. Puskesmas dapat menggunakan hasil penelitian sebagai indikator untuk memantau efektivitas program-program kesehatan yang telah diterapkan, khususnya yang terkait dengan nokturia dan kualitas tidur pada ibu hamil.

d. Manfaat bagi institusi kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi akademisi, mahasiswa, dan tenaga kesehatan dalam mengembangkan strategi atau intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan ibu hamil. Selain itu, penelitian ini dapat mendukung pengembangan kebijakan kesehatan yang lebih fokus pada penanganan gangguan tidur selama kehamilan, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada solusi non-farmakologis dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil dari sini diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah dalam lingkungan akademik kampus, mendorong peningkatan kualitas pembelajaran dan penelitian di bidang

kebidanan, serta menjadi bahan kajian bagi program studi dalam merancang kurikulum yang responsif terhadap kebutuhan kesehatan ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Akri, Y. J., & Yunamawan, D. (2022). Studi Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Stres Selama Kehamilan Terhadap Kejadian Preeklamsia Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Biomed Science*, 10(2), 24–36.
- Ariyan, F. A. P., Sukowati, E. G., & Fatmawati, W. (2024). Preeclampsia correlates with maternal and perinatal outcomes in Regional Public Hospital, Madiun, Indonesia. doi: 10.20473/mog.V30I12022.24-31.
- Abay, T. H., Zegeye, B., & Tegegne, T. K. (2024). Poor sleep quality during late pregnancy and its impact on maternal and perinatal outcomes: A prospective cohort study. *Journal of Sleep Research*, <https://doi.org/10.1111/jsr.14218>/[PubMedPMC33\(2\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33214218/), e14218.
- Palifiana, D. A., & Wulandari, S. (2020). Analisis faktor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), Article 203. <https://doi.org/10.36419/jkebin.v9i2.203>
- Yunita, Y., Purnama Eka Sari, W. I., & Puspita, Y. (2024). Kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal of Midwifery*, 12(1), 91–97. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6197>
- Veri, N., Faisal, T.I. and Khaira, N. (2023) ‘Literatur review: penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III’, *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), pp. 231–240. Available <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.482> [Journal Poltekkes Aceh](#)
- Yunanda, F., Lumbanraja, S. and Panjaitan, I.M. (2022) ‘Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa’, *MIRACLE Journal*, 2(1), pp. 128–137.
- Damayanti, I. P. (2019). Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan ketidaknyamanan sering BAK. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 185–190
- Palifiana, D. A. (2019). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri symphysis pubis pada ibu hamil trimester III.
- Attallah, S., Hermawati, D., & Rizkia, M. (2024). Gambaran Aktivitas Fisik dan Risiko Preeklampsia Pada Ibu Hamil.
- Sri Wulandari & Nonik Ayu Wantini (2022). Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu, menunjukkan ril dalam populasi ibu hamil dengan ketidaknyamanan fisik dan psikis terkait tidur
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M.

- (Eds.). (2022). Williams obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill Education.
- Yulaikhah, L. (2019). Seri Asuhan Kebidanan Kehamilan. Jakarta: EGC.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Spong, C. Y., & Casey, B. M. (Eds.). (2022). Williams obstetrics (26th ed.). McGraw-Hill Education
- Sulistiyawati A. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika; Tahun 2022
- Romauli, E. (2022). Asuhan kebidanan pada masa kehamilan. Jakarta: Mitra Cendekia Press.
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Jurnal 'Aisyiyah Medika,
- Hanim, B. (2019). Analisis penyebab konstipasi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Health Care: Jurnal Kesehatan, 8(1), 70–76.
- Wijaya, J. F. ., Tanamal, C., Arif, J., & Syahputri, F. . (2022). Tingkat pendidikan ibu hamil dan keteraturan pemeriksaan ANC. Jurnal Prima Medika Sains, 4(2), 37-41.
- Tikkinen, K. A. O., Auvinen, A., Johnson, T. M., & Weiss, J. P. (2021). *Nocturia: Evaluation and management*. Nature Reviews Urology, 18(4), 211–222
- Tikkinen, K. A. O., Auvinen, A., Johnson, T. M., & Weiss, J. P. (2021). *Nocturia: Evaluation and management*. *Nature Reviews Urology*, 18(4), 211–222.
- Maternity dan Putri. (2017). Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Pencapaian Kontak Minimal 4 Kali Selama Masa Kehamilan (K4). Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional, 5(1), 29–35.
<https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.137>
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Jurnal 'Aisyiyah Medika, 7(2).
- Romauli, S. (2019). Buku ajar asuhan kebidanan 1: Konsep dasar asuhan kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. B. G. (2019). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan (Edisi ke-2). Jakarta: EGC.
- Pantiawati, I., Widianawati, E., & Fani, T. (2022). Determinants of stunting based on ecological approach in stunting locus area in Banyumas District. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13(3), 376–384.
<https://doi.org/10.26553/jikm.2022.13.2.376>-SINTA
- King, T. L., Brucker, M. C., Kriebs, J. M., Fahey, J. O., Gegor, C. L., & Varney, H. (Eds.). (2019). *Varney's Midwifery Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning*.
- Leslie SW, Sajjad H, Singh S. Nocturia. 2024 17 Februari. Dalam: StatPearls Pulau Harta

- Karun (FL): Penerbitan StatPearls; 2025 Januari–. PMID: 30085529.
- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams obstetrics* (26th ed.). SMcGraw-Hill Education.
- American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). 2023. *Urinary tract infections in pregnant individuals*. Clinical Consensus No. 1. Diakses dari: <https://www.acog.doi.org/clinical/clinical-guidance/clinical-consensus/articles/2023/08/urinary-tract-infections-in-pregnant-individuals>
- Caesaridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(4), 1213–1217. [E-Journal Universitas Airlangga](https://doi.org/10.30605/jurnal.medika.utama.v2i4.1213-1217)
- Santiago, J. R., Nollado, M. S., Kinzler, W., & Santiago, T. V. (2019). *Sleep and sleep disorders in pregnancy*. *Annals of Internal Medicine*, 134(5), 396–408. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-134-5-200103060-00012>
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2019). *Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy*. *Sleep Medicine*, 16(4), 483–488. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006> [ThiemePubMed](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31811111/)
- Taskiran, N. (2019). *Pregnancy and sleep quality*. *Journal of the Turkish Society of Obstetrics and Gynecology (TURKISH SOC OBS GYNECOL)*, 8(3), 181–187. <https://doi.org/10.5505/tjod.2011.14880>
- Kepley, J. M. (2023). *Physiology, maternal changes*. In *StatPearls* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Retrieved from NCBI Bookshelf
- Mindell, J. A., Cook, R. A., & Nikolovski, J. (2019). *Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy*. *Sleep Medicine*, 16(4), 483–488. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2014.12.006> [PubMedCoLab](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31811111/)
- Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2019). Poor sleep quality is associated with preterm birth. *Sleep*, 34(11), 1493–1498. <https://doi.org/10.5665/sleep.1384>
- Khosla et al. (2022). *Association between pregnancy and nocturia: A National Health and Nutrition Examination Survey analysis—menggunakan data NHANES untuk menunjukkan tren meningkatnya frekuensi nokturia pada trimester III*.
- Megasari, K. (2019). *Asuhan kebidanan pada trimester III dengan ketidaknyamanan sering buang air kecil*. *Jurnal Komunikasi Kesehatan (JKK)*, 10(2). Tersedia di Garuda: Jurnal Komunikasi Kesehatan (2019).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Cet. ke-25). Bandung: Alfabeta.

- Iba & Wardhana, (2024)Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. (2019). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Rinata, L. (2019). Asuhan kebidanan pada kehamilan trimester ketiga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sihombing, A. (2020). Pengaruh frekuensi berkemih terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 45–52.
- Fransiska, R., Anindita, Y., & Wulandari, S. (2023). Pengaruh Nocturia terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/xx>
- Setiati, S. (2022). Pengaruh Perubahan Fisiologis Kehamilan terhadap Sistem Urinaria. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 123–130. <https://doi.org>.
- Siswosuhardjo, R.A. (2020). Perubahan Sistem Reproduksi pada Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 8(1), 45–52. <https://doi.org>.
- Serko Aji, S. (2019). Hubungan antara Perubahan Fisiologis Kehamilan dan Gangguan Tidur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 120–128.
- Sukorini. (2019). Hubungan Frekuensi Berkemih dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Santiago, J. R., et al. (2019). *The Effect of Sleep Disturbances in Pregnant Women: A Clinical Review*. (Laporan Penelitian). University of California.
- Pahwa, A., Kumar, N., Singh, A., & Sharma, R. (2022). Nocturia and its association with poor sleep quality in pregnant women: A cross-sectional study. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 35(12), 2430–2436. <https://doi.org/>
- Ayu Kurniawati, A., & Sri Wahyuni, E. (2024). KAJIAN AKTIVITAS FISIK IBU HAMIL DALAMMENJAGA KEHAMILANNYA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGTENGAH KABUPATEN WONOGIRI StudyOf Physical Activities Of Pregnant Moms In Keeping Pregnancy In The Working Area Of Karangtengah Health Center, Wonogiri District. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), 8–18.
- Debby Juanita Pradina, D. (2024). *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Preeklamsia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Urug Tahun 2024*. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Dinkes Jawa Timur, D. jawa T. (2024). *PROFIL KESEHATAN PROVINSI JAWA TIMUR TAHUN 2023*.
- Dwi Pratiwi, Deny Eka Widyastuti, & Erinda Nur Pratiwi. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik

- Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III. *Kesehatan*, 12.
- Habibah, H. (2024). *ANALISIS KEJADIAN PREEKLAMPSIA PADA IBU BERSALIN DI RSIA RESTI MULYA CAKUNG JAKARTA TIMUR TAHUN 2024*. Universitas Nasional.
- Harahap, N., ST, S., Ningsih, N. S., & ST, S. (2022). *MANFAAT SUPLEMEN KALSIUM UNTUK IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA*. CV. Ruang Tentor.
- Haslan, H., & Trisutrisno, I. (2022). Dampak Kejadian Preeklamsia dalam Kehamilan Terhadap Pertumbuhan Janin Intrauterine. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 445–454. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.810>
- Iba, Z., & Wardhana, A. (2024). *Populasi dan Sampel*. Purbalingga.
- Indrayanti, M. E., & Triyawati, L. (2023). *FAKTOR RISIKO PREEKLAMPSIA*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Kementrian Kesehatan. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. G1p0a0 Hamil 36 Minggu 6 Hari Primigravida Dengan Kehamilan Normal Di Puskesmas Winong Kemiri. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Marufa, S. A., Rahmawati, N. A., Ramdini, H., & Wailisa, R. A. (2022). Peningkatan Aktivitas Fisik Berupa Edukasi Dan Pendampingan Senam Hamil Di Desa Ngenep. *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 968–978.
- Masruroh, N., Rizki, L. K., Jannah, M., & Afifa, V. N. (2022). Mengenali dan Mencegah Preeklampsia Pada Masa Kehamilan Di Kelurahan Wonokromo Surabaya. Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021,
- Na'ifah, S.L., Maulina, R. and Purwati, A. (2024) 'Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Az-Zahra Desa Alastlogo Kabupaten Pasuruan', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), pp. 2413–2421. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i5.2784>.
- Ni Luh Adhi Darayani, D. (2024). Hubungan Kejadian Preeklampsia dengan Kelahiran Prematur di RSUP Prof. Dr. IGNG Ngoerah Denpasar Tahun 2023. Jurusan Kebidanan.
- Na'ifah, S.L., Maulina, R. and Purwati, A. (2024) 'Pengaruh Prenatal Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Az-Zahra Desa Alastlogo Kabupaten Pasuruan', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(5), pp. 2413–2421. Available at:
- Palifiana, D.A. and , Wulandari, S. (2020) 'Hubungan Ketidaknyamanan dalam Kehamilan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati', *Prosiding Seminar Nasional*, 8(3), pp. 31–40.
- Wahyuni, D. and Widyastuti, D.E. (2023) ‘
- Hubungan Ketidaknyamanan Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester

- Iii Di Puskesmas Mojolaban Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), pp. 1–40.
- Yunita (2020) 'Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang', *Journal Of Midwifery*, 12(1), pp. 53–54.
- Rosa, R. fitra. (2022). Tanda Bahaya Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1–8.
- Susanti, dan U. (2022). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil. In *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan Buku Pintar Ibu Hamil*. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA.
- Veri, N., Faisal, T.I. and Khaira, N. (2023) 'Literatur review: penatalaksanaan ketidaknyamanan umum kehamilan trimester III', *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 3(2), pp. 231–240. Available at: <https://doi.org/10.30867/femina.v3i2.482>.
- Wahyuni, D. and Widyastuti, D.E. (2023) 'Hubungan Ketidaknyamanan Kehamilan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Mojolaban Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), pp. 1–40.
- Wainstock, T., & Sheiner, E. (2022). Clinical factors associated with preeclampsia recurrence. *Pregnancy Hypertension*, 30, 31–35. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.preghy.2022.08.004](https://doi.org/10.1016/j.preghy.2022.08.004)
- World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024. Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. World Health Organization 2024.
- Yanuarini, T. A., & Suwoyo, J. T. (2020). Hubungan Status Gravida Dengan Kejadian Preeklampsia The Correlation Between Gravida Status With The Incidence Of Preeklampsia. *J Kebidanan*, 9(1), 1–6.
- Yunanda, F., Lumbanraja, S. and Panjaitan, I.M. (2022) 'Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Sebelum Dan Setelah Melakukan Senam Hamil Di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa', *MIRACLE Journal*, 2(1), pp. 128–137. Available at: <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.245>.
- Yunita (2020) 'Kualitas Tidur Ibu Hamil trimester III di Puskesmas Cugung Lalang', *Journal Of Midwifery*, 12(1), pp. 53–54.
- Zakiyah, E. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan terjadinya preeklamsia pada ibu di Kabupaten Sukoharjo. *Indonesian Journal on Medical Science*, 7(1).
- antiago, L. M., Czeizel, A. E., & Alvarez, J. (2020). Nocturia in pregnant women: Prevalence and impact on sleep. *International Urogynecology Journal*, 22(6), 747–752.