



## **Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang**

**Sartika, Ai Sumarni**

*Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Kota Cirebon*

*Email : Sartikaaikka@gmail.com*

*Abstrak*

**Pendahuluan :** Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang tentunya bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhan menyatakan bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis (makan, minum, ke seimbangan suhu tubuh, eliminasi, tempat tinggal, istirahat dan tidur, serta kebutuhan seksual), keselamatan dan keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri<sup>1</sup>.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya yaitu faktor tunggal, Faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan. Selama tidur laju denyut jantung menurun sampai 60 denyut per menit atau lebih rendah. Hal ini berarti bahwa denyut jantung 10 hingga 20 kali lebih sedikit dalam setiap menit selama tidur atau 60 hingga 120 kali lebih sedikit dalam setiap jam. Secara jelas, tidur yang nyenyak bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung<sup>2</sup>.

Penelitian telah menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester III, yang tidurnya kurang dari 6 jam per hari berisiko mengalami waktu persalinan yang lebih lama. Dia juga memiliki risiko 4.5 kali lebih tinggi menjalani persalinan sectio sesarea dibandingkan dengan ibu hamil yang tidur selama 7 jam lebih<sup>6</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wado Sumedang bulan Maret 2021 menemukan 5 dari 10 Ibu trimester III mengeluh mengenai kualitas tidur mereka. Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat berisiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus<sup>8</sup>.

Kebutuhan dasar manusia, kualitas tidur, ibu hamil

*Kata Kunci  
Abstract*

**Introduction:** *Basic human needs are elements needed by humans in maintaining physiological and psychological balance, which of course aims to maintain life and health. According to Abraham Maslow in his hierarchy of needs theory, every human being has five basic needs, namely physiological needs (eating, drinking, body temperature balance, elimination, shelter, rest and sleep, and sexual needs), safety and security, love, self-esteem, and self-actualization*<sup>1</sup>.

*A person's sleep quality can be influenced by a number of factors, including single factors, physiological, psychological, and environmental factors. During sleep, the heart rate decreases to 60 beats per minute or lower. This means that the heart rate is 10 to 20 times less per minute during sleep or 60 to 120 times less per hour. Clearly, good sleep is beneficial in maintaining heart function*<sup>2</sup>.

*Research has shown that pregnant women in the third trimester, who sleep less than 6 hours per day are at risk of having a longer labor time. She also has a 4.5 times higher risk of having a cesarean delivery compared to pregnant women who sleep for more than 7 hours*<sup>6</sup>.

*Based on the results of a preliminary study conducted in the working area of the Wado Sumedang Health Center in March 2021, it was found that 5 out of 10 third trimester mothers complained about the quality of their sleep. The impact of sleep disturbances or lack of quality sleep can pose risks to the fetus, pregnancy and during childbirth. Therefore, pregnant women who experience sleep disturbances during pregnancy are recommended to receive special monitoring*

*Keywords*

*Basic human needs, sleep quality, pregnant women*

## Pendahuluan

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang tentunya bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhan menyatakan bahwa setiap manusia memiliki lima kebutuhan dasar, yaitu kebutuhan fisiologis (makan, minum, keseimbangan suhu tubuh, eliminasi, tempat tinggal, istirahat dan tidur, serta kebutuhan seksual), keselamatan dan keamanan, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri<sup>1</sup>.

Dalam kebutuhan dasar manusia tersebut terdapat kebutuhan dasar manusia yang sangat penting yaitu kebutuhan istirahat dan tidur. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan yang berikutnya<sup>2</sup>.

Tidur merupakan kondisi tidak sadar di mana individu dapat di bangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai. Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Selain itu proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur terutama sangat penting bagi orang yang sedang sakit agar lebih cepat memperbaiki kerusakan pada sel. Apabila kebutuhan istirahat dan tidur tersebut cukup, maka jumlah energi yang di harapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari terpenuhi. Selain itu, orang yang mengalami kelelahan juga membutuhkan istirahat dan tidur lebih dari biasanya<sup>3</sup>.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya yaitu faktor tunggal, Faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan. Selama tidur laju denyut jantung menurun sampai 60 denyut per menit atau lebih rendah. Hal ini berarti bahwa denyut jantung 10 hingga 20 kali lebih sedikit dalam setiap menit selama tidur atau 60 hingga 120 kali lebih sedikit dalam setiap jam. Secara jelas, tidur yang nyenyak bermanfaat dalam memelihara fungsi jantung<sup>2</sup>.

Dalam upaya pencapaian target MDG's dalam bidang kesehatan yaitu penyelenggaraan upaya kesehatan ditingkatkan intensitasnya dengan memberikan perhatian khusus pada pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Pelayanan KIA ini sebaiknya dilakukan selama kehamilan. Sebab pada proses tersebut ibu mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial<sup>4,5</sup>.

Penelitian telah menunjukkan bahwa ibu hamil pada trimester III, yang tidurnya kurang dari 6 jam per hari berisiko mengalami waktu persalinan yang lebih lama. Dia juga memiliki risiko 4.5 kali lebih tinggi menjalani persalinan sectio sesarea dibandingkan dengan ibu hamil yang tidur selama 7 jam lebih<sup>6</sup>.

Kehamilan merupakan suatu kondisi perubahan fisik, psikis dan sosial. Seorang wanita dewasa yang mengalami kehamilan dituntut untuk siap secara fisik dan secara mental (Psikologis). Karena saat kehamilan terjadi perubahan bentuk tubuh yang semakin membesar sehingga dapat mempengaruhi stabilitas emosi ibu yang berujung pada stress. Selama kehamilan hal yang harus tetap diperhatikan adalah kebutuhan dasar manusia terutama untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan<sup>6</sup>.

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. Perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar.

Wanita hamil mengalami tidur yang abnormal dan mengasosiasikannya dengan perubahan fisik yang sedang berlangsung dan perubahan ukuran tubuh. Banyak pengalaman wanita hamil sering terbangun saat malam, insomnia, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur manusia seperti faktor psikologis, fisiologis, dan lingkungan dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu<sup>7</sup>.

Posisi tidur yang tidak nyaman dan sulit tidur saat kehamilan trimester III disebabkan dalam tubuh meningkat dan jantung memompa darah dengan cepat. Seiring semakin membesarnya perut ibu, gerakan janin dalam rahim dan rasa tidak enak di ulu hati<sup>7</sup>.

Tingkat tekanan darah berubah-ubah sepanjang hari. Tekanan darah biasanya rendah pada pagi-pagi sekali, secara berangsur-angsur naik pagi menjelang siang dan sore, dan puncaknya pada senja hari atau malam. Tidak ada orang yang pola dan derajat variasinya sama<sup>3</sup>.

Tekanan darah adalah kekuatan darah melawan dinding pembuluh darah. Hal tersebut merupakan efek gabungan dari volume darah, ukuran pembuluh darah, dan kekuatan kontraksi jantung. Tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan sistemik atau arteri darah, tekanan darah dalam sistem arteri tubuh, adalah indikator yang baik tentang kesehatan kardiovaskuler. Aliran darah mengalir pada sistem sirkulasi karena perubahan tekanan. Darah mengalir dari daerah yang tekanannya tinggi ke daerah yang tekanannya rendah. Kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi ke aorta<sup>4</sup>.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Wado Sumedang bulan Maret 2020 menemukan 5 dari 10 Ibu trimester III mengeluh mengenai kualitas tidur mereka. Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat berisiko pada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus<sup>8</sup>.

Gangguan tidur juga berhubungan dengan komplikasi kehamilan secara biologis. Pertama, kehamilan dikaitkan dengan perubahan tidur seperti insomnia, mendengkur, dan geli. Menurut WHO Kematian ibu di negara berkembang mencapai 20% disebabkan oleh pola makan dan kurangnya waktu istirahat kadang keduanya sering berinteraksi<sup>9</sup>. Berdasarkan fenomena di atas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang".

### Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *true eksperiment*. Terdiri dari satu kelompok intervensi yang akan diberikan penilaian sesudah intervensi.

## Hasil Penelitian Analisa Univariat

### 4.1

#### Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	<b>Kualitas tidur</b>		
	baik	28	43,1
	buruk	37	56,9
	Total	65	100
2	<b>Tekanan darah</b>		
	normal	8	12,3
	tidak normal	57	87,7
	Total	65	100

Berdasarkan tabel 4.1 analisa distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur dari total keseluruhan 65 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 responden (56,9%) dan yang memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 57 responden (87,7%) memiliki tekanan darah yang tidak normal.

### Analisis univariat

#### Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang

Tabel 4.2

#### Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang

Kualitas tidur	Tekanan darah		Total	Pvalue	OR
	normal	tidak normal			
Baik	4	23	30	0,018	1,478
buruk	4	34	35		
Total	8	57	65		

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dari total 65 responden didapatkan sebanyak 4 responden (14,8%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan tekanan darah normal, dan sebanyak 4 responden (10,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah normal. Sebanyak 23 responden (85,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan

tekanan darah tidak normal, dan sebanyak 34 responden (89,5%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah tidak normal.

Hasil *chi - square* diperoleh *Pvalue* = 0,018 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya secara statistik ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik Nilai OR = 1,478 yang berarti Ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur baik mempunyai peluang 1,478 kali.

## Pembahasan

### Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang

Berdasarkan tabel 4.1 analisa distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur dari total keseluruhan 65 responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 responden (56,9%) dan yang memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak 57 responden (87,7%) memiliki tekanan darah yang tidak normal.

Pada hasil analisa univariat, penelitian ini juga mengidentifikasi bahwa ada sebanyak 37 responden yang memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, sehingga bisa dikatakan bahwa lebih dari setengah total responden masih memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi, karena pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur, termasuk berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, dan keluhan posisi tidur ibu karena kehamilan. Beberapa hal diatas membuat kualitas tidur pada responden juga cenderung berkurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Inun (2012), menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk mampu mempengaruhi tekanan darah seseorang karena terjadi perangsangan saraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten, apabila hal tersebut berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah yang menetap.

Menurut Potter (2006) yang menyatakan bahwa pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologisnya, menurunkan daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi belajar, mudah tersinggung, depresi, kurang

konsentrasi, kelelahan, pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain.

Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Sulistyawati (2009), bahwa Ibu hamil yang sudah masuk pada masa trimester ketiga kembali sulit untuk tidur dibandingkan dengan trimester kedua. Pada trimester ketiga, perut ibu semakin membesar sehingga membuatnya tidur dengan posisi apapun menjadi tidak nyaman. Posisi telentang adalah posisi tidur saat hamil di trimester ketiga yang paling dapat dilakukan.

Berdasarkan univariat terhadap 65 responden menunjukkan sebagian besar mempunyai kategori tekanan darah tidak normal yaitu 57 responden (87,7%), dan sebagian kecil mempunyai kategori tekanan darah normal yang berjumlah 8 responden (12,3%). Pada hasil univariat, ada sebanyak 57 responden (87,7) memiliki tekanan darah yang tidak normal hipotensi.

Menurut Potter (2006) tekanan darah yaitu kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Tekanan darah juga sangat berpengaruh pada usia remaja karena dengan bertambahnya usia maka berkurang pula elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah pada arteri semakin besar dan dapat menyebabkan perubahan pada tekanan darah remaja. Hal ini berhubungan dengan berkurangnya elastisitas pembuluh darah arteri, sehingga tekanan pada arteri semakin besar dan dapat meningkatkan tekanan darah seseorang.

Peneliti berasumsi bahwa tekanan darah normal pada masa kehamilan itu penting, karena apabila tidak dijaga maka akan mengakibatkan tekanan darah menjadi tidak normal, untuk mencegah terjadinya perubahan dalam tekanan darah sebaiknya perbanyak makan sayur, buah, dan melakukan olahraga serta mengurangi makan makanan yang mengandung garam tinggi guna untuk mencegahnya.

### Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Wado Sumedang

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dari total 65 responden didapatkan sebanyak 4 responden (14,8%) memiliki kualitas tidur

yang baik dengan tekanan darah normal, dan sebanyak 4 responden (10,5%) memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah normal. Sebanyak 23 responden (85,2%) memiliki kualitas tidur yang baik dengan tekanan darah tidak normal, dan sebanyak 34 responden (89,5%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tekanan darah tidak normal

Hasil *chi – square* diperoleh *Pvalue* = 0,018 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya secara statistik ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik Nilai OR = 1,478 yang berarti Ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur baik mempunyai peluang 1,478 kali.

Berdasarkan Ngesti (2007), besarnya pengaruh pola tidur terhadap tekanan darah. Durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan rata-rata tekanan darah dan denyut jantung, karena selain mampu membuat aktivitas sistem saraf simpatik meningkat, dan juga merangsang stress, yang dapat mengakibatkan yang namanya hipertensi. Perubahan emosi seperti tidak sabar, mudah marah, stress, cepat lelah, dan pesimis yang disebabkan karena durasi tidur yang kurang dapat meningkatkan risiko naiknya tekanan.

Hal ini juga didukung oleh Putri dalam penelitiannya (2018) yang menyatakan bahwa tekanan darah dipengaruhi oleh sistem otonom, yakni simpatis dan parasimpatis. Pada orang yang kualitas tidurnya buruk, didapatkan peningkatan aktifitas simpatis dan penurunan aktifitas parasimpatis, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah jika berlangsung kronik atau lama.

Dawson (2007), memaparkan bahwa ketika seseorang mengalami gangguan tidur, maka hipotalamus akan mengaktifkan 2 sumbu yakni medulla adrenal *sympatic system* dan *Hipotalamic Pituitary Adrenalaxis* (HPA-axis). Pada saat stressor datang disebabkan oleh gangguan tidur, maka hormon norepinefrin dan epinefrin disekresikan oleh kelenjar medulla adrenal dan efek dari perangsangannya yaitu langsung pada organ-organ spesifik seperti pembuluh darah dan jantung. Kedua hormon tersebut langsung membuat pembuluh darah setiap jaringan akan mengalami vasokonstriksi sehingga membuat tahanan perifer meningkat yang akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah.

Pada penelitiannya, Gottieb (2006) menyatakan bahwa data mengenai hubungan antara peningkatan tekanan darah karena kualitas tidur yang buruk pada remaja sampai orang dewasa sudah banyak, kualitas tidur adalah salah satu faktor yang sangat penting dalam mempertahankan kesehatan selain *life style*, efisiensi tidur yang rendah diketahui dapat berisiko terhadap terjadinya hipertensi, optimalisasi jam tidur dapat membantu untuk mencegah terjadinya hipertensi. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Louis (2006), dimana ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja antara kedua variabel tersebut.

Peneliti berasumsi bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada remaja diantaranya adalah aktifitas fisik dan jumlah kebutuhan tidur, sehingga dapat menjadikan masalah kesehatan dan perubahan kondisi fisik pada remaja. Selain hal tersebut, pemulihan tidur pada remaja berguna untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai fungsi yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari guna menikmati kualitas tidur yang tinggi.

### **Kesimpulan**

1. Sebanyak 37 responden memiliki kualitas tidur buruk (56,9%) sebanyak 57 responden (87,7%) dengan memiliki tekanan darah yang tidak normal.
2. Nilai signifikansi *Pvalue*  $0,018 < 0,05$  artinya ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik Nilai OR = 1,478 yang berarti Ibu hamil trimester III yang memiliki kualitas tidur baik mempunyai peluang 1,478 kali.

### **Saran**

1. Sebagai masukan ilmiah kepada pendidik dan mahasiswa, serta menambah wawasan baru mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.
2. Sebagai sumber informasi dalam meningkatkan kualitas pelayanan terapi nonfarmakologi kualitas pelayanan kesehatan.
3. Sebagai bahan informasi dalam melaksanakan pelayanan kebidanan sebagai terpai nonfarmakologi holistik komplementer secara mandiri

sehingga meningkatkan kualitas asuhan kebidanan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hacker. 2001. Esensial Obstetri Dan Ginekologi. Edisi 2. Jakarta: Hipokrates;. P59-82.
- Hidayat, A. 2008. Pengantar Konsep Dasar Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika
- Potter. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, Dan Praktik, Vol.2, Edisi 4. Jakarta: Egc.
- Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di Sman 1 Tanjung Morawa. Medan: Universitas Sumatera Utara. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/14277> diakses tanggal 23 maret 2020
- Al-Atiq. 2007. Kehamilan dan Tuberkulosis.[http://lely.nursing.info.Blogspot.2007/06/pregnancy – and – tuberculosis .html](http://lely.nursing.info.Blogspot.2007/06/pregnancy-and-tuberculosis.html) , diakses 28 Maret 2020.
- Bobak dkk. 2005. Buku Ajar keperawata maternitas Edisi 4. Jakarta: EGC.pp:143-16
- Inun Magfirah. 2016. Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 Dan 2014 Di Universitas Hasanuddin
- Sulistiyawati, Ari. 2009. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Penerbit: Salemba Medika.
- Saifuddin, Abdul Bari. 2007. Buku Acuan Nasional Pelayanan Maternal Dan Neonatal. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Rahardjo
- Ngesti, Sarifansyah. 2017. Hubungan Kualitas Tidur Degan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Dinoyo Malang.Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018.
- Putri,Vika Annisa. 2018. Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Terhadap Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Moeloek Bandar Lampung
- Prawirohardjo. 2011. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono
- Dawson P. 2007. *Free Health Encyclopedia. Sleep disorders Available from URL: <http://www.faqs.org/>*. Diakses 20 Maret 2020
- Gottieb. 2006. *Association Of Usual Sleep Duration With Hypertension: The Sleep Health Study. Sleep Duration And Hypertention. 29: 1009-1020.*
- Kathryn A. Lee, Caryl L. Gay. 2004.*American Journal of Obstetrics and Gynecology* 191, 2041e6. [http://www.luzimarteixeira.com.br/wpcontent/uploads/2010/08/ajog – sleep – in – late - pregnancy predicts – length – of – labor – and – type.pdf](http://www.luzimarteixeira.com.br/wpcontent/uploads/2010/08/ajog-sleep-in-late-pregnancy-predicts-length-of-labor-and-type.pdf) diakses tanggal 12 April 2020
- Louise, M. 2006. Keluhan Hamil: Susah Tidur. [www.mailarchive.com](http://www.mailarchive.com) diakses pada tanggal 28 Maret 2020
- Morgan, Geri, Hamilton, Carole. 2009. Penatalaksanaan Masalah dan Prosedur pada Wanita Hamil dan Tidak hamil .Dalam : Obstetri dan Ginekologi . Jakarta : EGC, 180-186.
- National Sleep Foundation. 2007. *How Much Sleep Do We Really Need. Aviable From <http://www.sleepfoundation.org>* diakses tanggal 12 April 2020
- Naud et al. 2010. *Is sleep disturbed in pregnancy?. Available at [search.scohost.com](http://search.scohost.com)* diakses pada tanggal 8 April 2020.
- Prawirohardjo. Setiadi. 2007. Konsep Dan Riset Penulisan Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nursalam. 2011. Konsep Dan juga ilmu Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan :Pedoman Skripsi, Thesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan Jakarta, Salemba Medika
- Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta

