

SKRIPSI

**HUBUNGAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPT PUSKESMAS NARMADA**



Disusun Oleh :

ARISTAVIANA NGONGO

2020E1D009

PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM

TAHUN 2023/2024

HUBUNGAN KEJADIAN ANEMIA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPT PUSKESMAS NARMADA

Aristaviana Ngongo¹, Catur Esty Pemungkas², Baiq Masdariah³
aristaviana32@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Anemia adalah suatu kondisi jumlah sel darah merah atau kapasitas pembawa oksigen (hemoglobin) tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, dimana HB ibu hamil ≤ 11 gr% yang dapat menyebabkan masalah kesehatan utama pada ibu dan janin, dampak anemia pada ibu hamil bisa menyebabkan, gangguan tidur dan meningkatkan resiko pendarahan sebelum dan saat persalinan bahkan bisa menyebabkan kematian pada ibu dan janin (Asmin *et al.*, 2021)

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan kejadian anemia dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dilakukan di puskesmas Narmada. Dengan teknik *accidental sampling* sebanyak 65 orang ibu hamil. Hasil analisis univariat didapat mayoritas ibu hamil mengalami anemia ringan sebanyak 53 orang (81,5%) dan didapatkan prevalensi terkecil 12 orang (18,5%) yang anemia sedang. Hasil analisis bivariat hasil uji statistic dengan p-value 0,020 ($p < \alpha$ (0,05))

Kesimpulan : Ada pengaruh antara variabel Anemia dengan variabel independen Kualitas tidur.

Kata Kunci : Anemia, Kualitas Tidur, Ibu Hamil

Kepustakaan : 1 Buku, 13 Artikel, 15 Jurnal

Jumlah Halaman : 64 Halaman, 2 Tabel, 2 Gambar, 10 Lampiran

¹Mahasiswa program studi S1 kebidanan falkultas ilmu kesehatan uuniversitas muhammadiyah mataram

²Dosen program studi S1 kebidanan falkultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah mataram

³Dosen program studi S1 kebidanan falkultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah mataram

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INCIDENCE OF ANEMIA AND THE
QUALITY OF SLEEP
SLEEP QUALITY IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN
AT UPT PUSKESMAS NARMADA**

Aristaviana Ngongo¹, Catur Esty Pemungkas², Baiq Masdariah³
aristaviana32@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition in which the number of red blood cells or oxygen-carrying capacity (hemoglobin) is insufficient to meet the physiological needs of the body, where the HB of pregnant women ≤ 11 gr%, which can cause major health problems in the mother and fetus, the impact of Anemia on pregnant women can cause, sleep disturbances and increase the risk of bleeding before and during labor and can even cause death in the mother and fetus (Asmin et al., 2021).

Objective: To determine the relationship between the incidence of Anemia and sleep quality in third-trimester pregnant women at UPT Puskesmas Narmada.

Methods: This study used quantitative methods conducted at the Narmada Health Center, with an accidental sampling technique for around 65 pregnant women. The results of the univariate analysis showed that most pregnant women experienced mild Anemia, as many as 53 people (81.5%), and received a minor prevalence of 12 people (18.5%) who were moderately anemic. The results of bivariate analysis of statistical test results with a p-value of 0.020 ($p < \alpha$ (0.05))

Conclusion: There is an influence between the variable Anemia and the independent variable Sleep quality.

Keywords : Anemia, Sleep Quality, Pregnant Women
Literature : 1 Book, 13 Articles, 15 Journals
Total Pages : 64 Pages, 2 Tables, 2 Figures, 10 Attachments

¹Student of undergraduate midwifery study program, faculty of health sciences, Muhammadiyah University of Mataram

²Lecturers of undergraduate midwifery study program, faculty of health sciences, Muhammadiyah University of Mataram

³ Lecturer of undergraduate midwifery study program, faculty of health sciences, Muhammadiyah University of Mataram

**MENGESAHKAN
SALINAN FOTO COPY SESUAI ASLINYA
MATARAM**

**KEPALA
UPT P3B
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MATARAM**



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Anemia adalah kondisi kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia adalah kondisi yang ditandai dengan kadar hemoglobin yang turun di bawah ambang batas yang dianjurkan untuk wanita usia subur dan wanita hamil di setiap trimester (Sumailan, Dinengsih and Siauta, 2021).

Anemia pada masa kehamilan merupakan masalah kesehatan yang serius karena dapat menimbulkan komplikasi pada janin. Secara global, anemia mempengaruhi 1,62 miliar orang, dengan porsi yang signifikan sebesar 41,8% merupakan ibu hamil (Garzon 2020). Anemia yang disebabkan oleh masalah gizi merupakan masalah yang serius di Indonesia (izani 2020) . Jelas bahwa salah satu faktor utama penyebab dari masalah ini adalah anemia itu sendiri. Selama tahap akhir kehamilan atau trimester ketiga, anemia dapat terjadi jika kadar Hemoglobin (Hb) turun di bawah 11,0 g/dl. Biasanya, kadar Hemoglobin (Hb) rata-rata adalah sekitar 12,5 g/dl. (Claudia, Ciselina and Afrika, 2024).

Pada tahun 2019, prevalensi anemia pada wanita usia subur di seluruh dunia mencapai 29,9% atau lebih dari 500 juta wanita berusia 15-49 tahun. Prevalensi anemia pada wanita usia subur yang tidak hamil mencapai 29,6%, sedangkan pada wanita hamil mencapai 36,5% (WHO 2019). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia tercatat sebesar 48,9%. Prevalensi anemia pada ibu hamil tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun, yakni sebesar 84,6%. Angka ini turun menjadi 48,2% pada kelompok usia 25-44 tahun, dan turun lagi menjadi 24% pada kelompok usia 45-54 tahun. (Riskesdas 2018).

Berdasarkan Laporan Dinas Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2018, terjadi peningkatan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia dari tahun 2017 ke tahun 2018. Pada tahun 2017 terdapat 30 kasus, sedangkan pada tahun 2018 jumlahnya meningkat menjadi 34 kasus. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi NTB Tahun 2018, sebagian kecil ibu hamil (2,32%) mengalami anemia, yaitu sebanyak

618 orang, dimana 336 (2,9%) wanita usia subur tidak hamil menderita anemia (Laporan Dinas Kesehatan NTB, 2018). Apabila tidak di tangani anemia dapat berdampak buruk dalam kehamilan terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi.

Dampak anemia pada janin meliputi Intrauterine Growth Restriction (IUGR) kelahiran prematur, bayi lahir dengan cacat lahir, berat badan lahir rendah (BBLR) dan peningkatan resiko kematian janin dalam kandungan, anemia dapat menimbulkan resiko yang signifikan bagi ibu hamil termasuk gejala seperti sesak napas, kelelahan, palpitasi, hipertensi, insomnia, preeklamsia, aborsi, dan peningkatan risiko perdarahan sebelum dan selama persalinan bahkan kematian ibu. Anemia pada ibu hamil terus menjadi masalah gizi yang signifikan di Indonesia (Asmin *et al.*, 2021). Gangguan tidur yang dialami ibu selama kehamilan dapat disebabkan oleh perubahan hormon yang meningkat, Kadar progesteron yang meningkat dapat menyebabkan rasa kantuk di siang hari, terutama selama trimester akhir. Selama kehamilan perubahan hormon dan fisik dapat menyebabkan perubahan pola tidur dan kualitas tidur.

Pemerintah tengah berupaya menanggulangi anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan membagikan tablet Fe sebanyak 90 tablet setiap hari selama masa kehamilan. Tablet Fe ini diberikan selama masa pelayanan antenatal. Pada tahun 2022 cakupan pemberian tablet Fe minimal 90 tablet pada ibu hamil di Indonesia mencapai 86,2%. Persentase ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya mencapai 84,2%. Provinsi yang memiliki cakupan pemberian TTD pada ibu hamil tertinggi adalah Provinsi DKI Jakarta dengan angka 99,3% dan Provinsi Kalimantan Utara dengan angka 96,4% bali sebesar 96,1% dan NTB berada di peringkat keempat dengan cakupan pemberian TTD sebesar 95,7%. Sedangkan Provinsi dengan capaian terendah adalah maluku sebesar 50,8%, Papua barat sebesar 29,8% dan Papua sebesar 25,3% (Kemenkes RI, 2021). Meskipun pemberian TTD pada ibu hamil sudah mencapai target namun kejadian anemia masih menjadi masalah kesehatan bagi ibu hamil di NTB.

Adanya anemia defisiensi besi dapat menimbulkan resiko bagi ibu dan janin. Jika ibu hamil mengalami anemia dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti keguguran (abortus) kelahiran kurang bulan (prematuur) hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, kehamilan anggur (mola hidatidosa) berat badan lahir rendah (BBLR) rentan terhadap infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD) gangguan his saat persalinan, kala I memanjang, dan subinvolusi uterus (Aulya *et al*,2022). Kejadian anemia ini umumnya terjadi akibat kekurangan zat besi dan pendarahan akut bahkan kedua masalah tersebut sering kali saling memengaruhi, Salah satu tantangan yang saat ini dihadapi oleh pemerintah Indonesia adalah tingginya prevalensi anemia (Astapani *et al*,2020).

Menurut data yang di peroleh dari dinas kesehatan lombok barat terdapat 1271 ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2023. Dari 20 puskesmas yang ada di lombok barat terdapat 3 puskesmas yang menduduki peringkat teratas dengan kejadian anemia tertinggi yaitu urutan ketiga ada puskesmas kuripan dengan jumlah ibu hamil yang anemia 117 orang diurutan kedua puskesmas sigerongan dengan jumlah ibu hamil yang anemia 123 orang. Di urutan pertama UPT puskesmas narmada dengan jumlah ibu hamil yang anemia 127 orang (Dikes lombok barat 2023). Data yang diperoleh dari UPT Puskesmas Narmada Kabupaten Lombok Barat prevalensi ibu hamil trimester III yang mengalami anemia pada tahun 2021 sebanyak 59 dari 954 sasaran ibu hamil pada tahun 2022 sebanyak 136 dari 960 sasaran ibu hamil dan pada tahun 2023 sebanyak 193 dari 964 ibu hamil (UPT Puskesmas Narmada 2023).

Insomnia pada kehamilan akan mengakibatkan penurunan kualitas tidur, Insomnia juga akan menyebabkan biosintesis sel-sel tubuh termasuk diantaranya biosintesis hemoglobin terganggu, dimana berkurangnya waktu tidur akan meningkatkan penggunaan energi sehingga perlu diimbangi dengan input gizi yang memadai untuk pembentukan energi baru, yang nantinya akan digunakan untuk biosintesis dan reparasi sel-sel tubuh yang mengalami kerusakan (Astuti *et al*. 2017).

Terganggunya biosintesis hemoglobin akan mengakibatkan berkurangnya kadar oksigen dalam tubuh karena peran dari hemoglobin itu sendiri adalah untuk

mengikat oksigen dalam darah. Kadar hemoglobin yang tidak cukup pada ibu hamil akan sangat berdampak pada kehamilan karena konsekuensi utama anemia pada kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak serta penyakit infeksi (DEPKES RI 2019).

Kualitas tidur yang kurang cukup dapat berdampak buruk pada tubuh karena mengganggu proses biologis penting yang terjadi selama tidur akan mengalami gangguan juga antara lain pembentukan kadar hemoglobin yang terganggu sehingga menjadi lebih rendah dari nilai normalnya. Menurut (Garno *et al*, 2020) seseorang tidak cukup jika hanya mengukur kebutuhan tidurnya hanya melalui durasi tidur (kuantitas tidur), tetapi juga seberapa cukup kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur mencakup durasi dan subjektif tidur, termasuk faktor-faktor seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi bangun, dan kedalaman tidur secara keseluruhan. Kualitas tidur dapat dikategorikan baik apabila tidak memperlihatkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah ketika tidur, kualitas tidur yang buruk adalah faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis. (Chairani Garno *et al*,2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Santia *et al*,2020) di Puskesmas Pal Tiga Pontianak pada Tahun 2023 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian anemia dengan kualitas tidur ibu hamil dengan nilai $p=0,000$; $p<0,05$ (Santia *et al*,2020). Penelitian Garno (2020) di Wilayah Kerja Puskesmas Karangploso, Kabupaten Malang menjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dilihat (pola tidur) dengan kejadian anemia pada ibu hamil dengan nilai $p=<0.001$ (Garno *et al*, 2020). Penelitian Malia Septiana (2023) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I, II, dan III dengan nilai probabilitas = 0,017 kurang dari nilai ($p= 0.05$) yang menandakan adanya pengaruh yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I,II dan III.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 10 orang ibu hamil di Puskesmas Narmada diperoleh sebanyak 6 orang ibu hamil pada trimester III yang mengalami gangguan tidur pada malam hari.Berdasarkan uraian

permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang”Hubungan kejadian anemia dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024”

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang telah diuraikan di atas dapat dirumuskan permasalahan penelitian yaitu “Apakah ada hubungan kejadian anemia dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kejadian anemia dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024”

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik sosiodemografi (usia, pendidikan, pekerjaan, jumlah paritas) dan kualitas tidur pada ibu hamil yang mengalami anemia di UPT Puskesmas Narmada 2024
- b. Mengetahui kejadian anemia pada ibu hamil di UPT Puskesmas Narmada 2024.
- c. Mengetahui hubungan kejadian anemia dengan kualitas tidur pada ibu hamil di UPT Puskesmas Narmada 2024

D. Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti

Temuan penelitian ini akan menawarkan wawasan berharga dan meningkatkan pemahaman kita tentang korelasi antara tingkat anemia dan kualitas tidur di kalangan ibu hamil pada trimester ketiga di UPT Puskesmas Narmada 2024.

2. Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan bagi puskesmas dalam penanggulangan atau pengobatan khususnya pada masalah anemia ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024.

3. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan untuk lebih peduli tentang kesehatan khususnya pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024

4. Bagi institusi pendidikan

Dapat menambah referensi bagi peneliti berikutnya serta menambah hasil karya mahasiswa yang dapat digunakan serta diaplikasikan pada pengabdian masyarakat

E. Ruang lingkup penelitian

1. Penelitian ini membahas tentang kejadian anemia dan kualitas pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024
2. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kejadian anemia dengan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada
3. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami anemia di UPT Puskesmas Narmada.

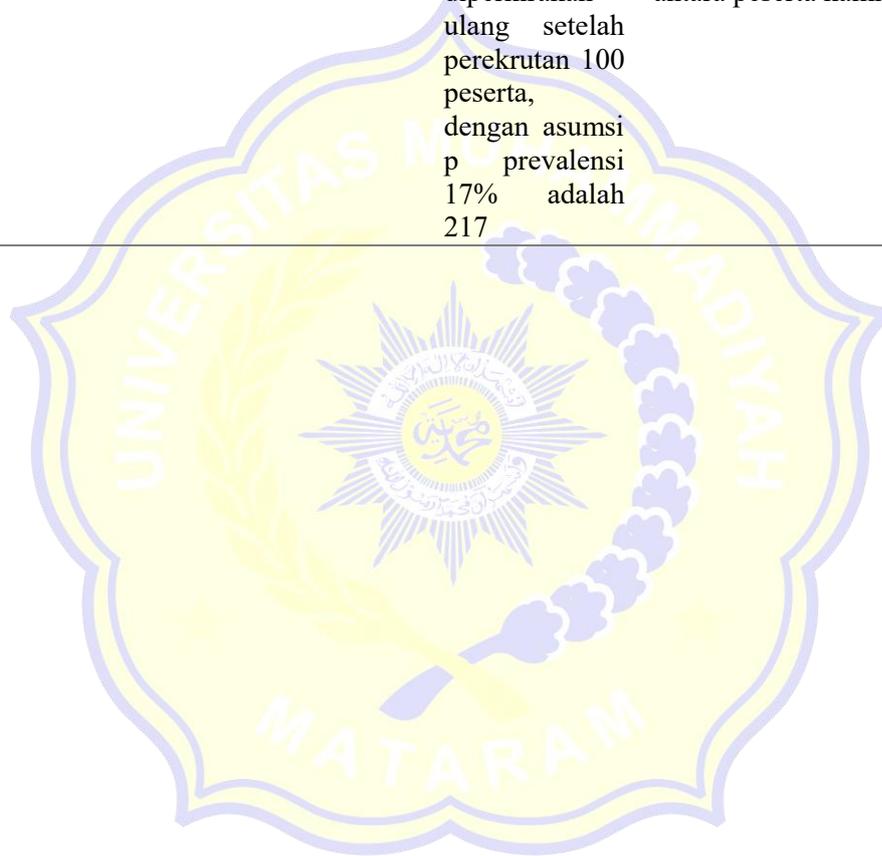
F. Keaslian penelitian

Tabel 1.1 keaslian penelitian

No	Nama peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
1	(Siregar <i>et al</i> , 2023)	Hubungan Kejadian Anemia Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Pal 3 Pontianak	Penelitian ini merupakan penelitian yang berfokus pada analisis korelasi. Korelasi Analitik merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengukur kedekatan suatu hubungan.	Kejadian anemia dalam kaitannya dengan kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Pal Tiga Pontianak dianalisis menggunakan uji Chi Square dengan tingkat signifikansi.	Terdapat perbedaan judul, tempat, tahun, populasi dan jumlah sampel
2	(Iballa <i>et al</i> , 2022)	Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu	penelitian ini adalah	Hasil penelitian: Wanita	Terdapat perbedaan

	Hamil Berdasarkan Kualitas Tidur Di Rumah Sakit Annisa Pekanbaru	deskriptif korelatif. Dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional.	mengalami tidur berkualitas tinggi selama kehamilan biasanya memiliki kadar hemoglobin rata-rata 10,3 g/dL. Wanita yang sedang hamil dan mengalami kualitas tidur yang tidak memadai biasanya memiliki kadar hemoglobin rata-rata 9,4 g/dL.	judul, tempat, tahun, populasi dan jumlah sampel
3	(Gultom, 2020) Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III	Jenis penelitian ini merupakan studi komprehensif yang menawarkan pemahaman luas tentang variabel yang diteliti. Desain yang digunakan adalah tinjauan pustaka sistematis.	Mayoritas (56,5%) ibu hamil di trimester ketiga menghadapi tantangan kualitas tidur akibat perubahan tekanan darah. Data tersebut mengungkap bahwa 13 orang (56,5%) termasuk dalam kategori kurang tidur, sementara 4 orang memiliki tekanan darah tinggi, 1 orang memiliki tekanan darah normal, dan 8 orang mengalami prahipertensi. Temuan ini menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur yang buruk dan peningkatan risiko tekanan darah tinggi.	Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (Literature Rivew) dimana peneliti hanya menganalisis literature yang diperoleh melalui database, sedangkan penelitian saya dilakukan menggunakan data primer ibu hamil
4	(Yang <i>et al.</i> , 2020) Prevalensi dan prediktor kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk serta hasil perinatal yang terkait selama trimester ketiga kehamilan	Ini adalah studi cross-sectional adaptif dengan desain estimasi ulang ukuran sampel akan	Prevalensi EDS dan PSQ masing-masing adalah 29,3% dan 72,9%. Prediktor signifikan EDS dan PSQ adalah usia, hemoglobin, kelebihan berat	Terdapat perbedaan judul, tempat, tahun, populasi dan jumlah sampel

diikuti, dengan badan, dan GDM. menggunakan Kami tidak desain data menemukan percontohan hubungan antara internal ketika hasil perinatal dan n $\frac{1}{4}$ 100 EDS atau PSQ peserta telah karena rendahnya direkrut. tingkat hasil Dengan perinatal yang demikian, ditemukan. Praktik ukuran sampel tidur yang buruk yang banyak diamati di diperkirakan antara peserta kami. ulang setelah perekrutan 100 peserta, dengan asumsi p prevalensi 17% adalah 217



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dilihat dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Karakteristik responden menurut usia di Puskesmas Narmada 2024 adalah mayoritas ibu hamil dengan usia 20-34 tahun dengan berjumlah 54 (83,1%) responden dan sebagian kecil ibu hamil dengan usia <20 dan 35> tahun berjumlah 11 (16,9%) responden.
- 2 Karakteristik responden menurut tingkat pendidikan di Puskesmas Narmada 2024 adalah mayoritas ibu hamil dengan pendidikan tinggi (SMA dan S1) berjumlah 27 (41,5%) responden, pendidikan sedang (SMP) berjumlah 23 (35,4%) orang, dan yang pendidikan rendah (SD dan TS) berjumlah 15 (23.1%) orang.
- 3 Karakteristik responden menurut status pekerjaan di Puskesmas Narmada 2024 adalah mayoritas ibu hamil dengan status pekerjaan yaitu tidak bekerja (IRT) berjumlah 60 (92,3%) responden dan yang bekerja berjumlah 5 (7,7%) responden.
- 4 Karakteristik responden menurut paritas di Puskesmas Narmada 2024 adalah primipara berjumlah 24 (36.9%) responden, Multipara 37 (56.9%) responden dan yang grademultipara berjumlah 4 (4.2%) responden.
- 5 Kejadian anemia pada wanita hamil di puskesmas Narmada 2024 menyatakan bahwa dari 65 responden didapati 53 orang (81,5%) responden mengalami anemia ringan, 12 orang (18,5%) mengalami anemia sedang. Terdapat 43 (66,2%) orang responden yang memiliki kualitas tidur cukup baik dan 22 (33.8%) responden yang memiliki kualitas tidur cukup buruk.
- 6 Hasil uji dari statistik diperoleh nilai p - Value 0,020 ($p < \alpha$ (0,05), sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan antara variabel

Anemia terhadap variabel Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada 2024.

B. Saran

Dilihat dari hasil pembahasan di atas, Hubungan Anemia terhadap kualitas tidur Pada ibu hamil trimester III di UPT Puskesmas Narmada sehingga penulis membuat saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi dan pengetahuan tentang karakteristik ibu hamil.

2. Bagi Puskesmas

Bagi puskesmas Narmada penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk merencanakan program peningkatan perawatan kesehatan *antenatal care* pada ibu hamil yang anemia.

3. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih peduli tentang kesehatan khususnya pada ibu hamil trimester III di puskesmas Narmada.

4. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebuah bahan referensi perpustakaan sebagai contoh untuk penelitian yang selanjutnya. Dan dapat dijadikan masukan untuk melengkapi lagi buku-buku yang berhubungan dengan kejadian anemia dengan kualitas tidur ibu hamil agar referensi kebidanan semakin luas dan banyak referensi yang terbaru.