

## PRENATAL YOGA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Islah Wahyuni<sup>1</sup>✉



ISSN: 2830-7992

### ABSTRACT

Sleep disorder is one of the uncomfortable by third trimester pregnant women. Sleep disorder include sleeplessness, subjective sleep disorder, poor sleep quality, lack of night's sleep, drowsiness that occurs during the day and awakens at night, the reported prevalence increased to 83.5% after the 8th gestational age month and can increase headaches, dizziness, lack of enthusiasm, activity and emotional disorder. The purpose of this study was to analyze the effect of prenatal yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women. The research method used was a pre-experimental one group pre and post test with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The population of this study were third trimester pregnant women at PMB Islah Wahyuni with a sample of 11 people using consecutive sampling. Data were analyzed using paired t-test with SPSS. The results of this study were that the average PSQI value of sleep quality for pregnant women before being given the prenatal yoga intervention was 23 points and after being given an average of 7.5 points. There was a difference in the PSQI scores before and after being given the prenatal yoga treatment ( $p=0.000$ ). Based on the results of the study, it is expected that mothers routinely practice prenatal yoga at home at least 2 times a week so that mothers still feel the effects of prenatal yoga for comfortable sleep until they enter labor.

**Keywords:** Prenatal Yoga, Sleep Quality, PSQI, Pregnant Women

### ABSTRAK

Gangguan tidur adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Gangguan tidur tersebut adalah sulit tidur, gangguan tidur subyektif, kualitas tidur yang tidak baik, tidur malam yang tidak cukup, kantuk yang terjadi di siang hari serta terbangun di malam hari, dilaporkan prevalensinya meningkat menjadi 83,5% setelah usia kehamilan 8 bulan dan dapat meningkatkan sakit kepala, pusing, tidak semangat, gangguan aktivitas dan gangguan emosional. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode penelitian adalah pre eksperimental one group pre and post test dengan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di PMB Islah Wahyuni dengan sampel penelitian sebanyak 11 orang secara consecutive sampling. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test dengan SPSS. Hasil penelitian ini adalah nilai rata-rata PSQI kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan intervensi prenatal yoga adalah 23 poin dan sesudah adalah rata-rata 7,5 poin. Terdapat perbedaan nilai PSQI sebelum dan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga ( $p = 0,000$ ). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan agar ibu rutin melakukan latihan prenatal yoga di rumah minimal 2 kali seminggu agar ibu tetap merasakan efek prenatal yoga ini untuk kenyamanan tidur sampai memasuki masa persalinan.

**Kata kunci:** Prenatal Yoga, Kualitas Tidur, PSQI, Ibu Hamil

<sup>1</sup>STIKes Payung Negeri,  
Pekanbaru

**Submitted:**

8 Desember 2022

**Accepted:**

30 Desember 2022

**Published:**

31 Desember 2022

**Corresponding author:**

Islah Wahyuni; STIKes Payung Negeri, Pekanbaru  
E-mail:  
[islah\\_fattan@yahoo.co.id](mailto:islah_fattan@yahoo.co.id)

## PENDAHULUAN

Selama kehamilan banyak keluhan ketidaknyamanan fisik yang dialami seorang wanita, seperti masalah gangguan tidur. Salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap hari yaitu tidur. Tidur adalah upaya tubuh untuk mengistirahatkan semua organ agar dapat meregenerasi sel tubuh. Hal inilah yang membuat tidur menjadi hal yang esensial dan urgent bagi kesehatan (Kamalah et al., n.d.). Seiring bertambahnya usia kehamilan terjadi ketidaknyamanan berupa nyeri pada area tulang belakang, punggung dan pinggang disertai dengan adanya perubahan postur tubuh hyperlordosis mengakibatkan kurang nyaman saat beraktivitas termasuk dalam hal gangguan kenyamanan posisi ibu tidur. Disamping itu adanya keluhan Nocturia (sering BAK dimalam hari) menyebabkan ibu terjaga dan sulit untuk tidur kembali (2)

Dari semua ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan tidur, hanya didapatkan 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun pada malam hari. Masalah gangguan tidur pada ibu hamil mampu menurunkan persentase gelombang tidur lambat dan tidur REM (*Rapid Eye Movement*) yang mengalami peningkatan pada tahap satu (3). Ibu hamil yang mengalami penurunan lama/durasi tidur akan membuat beban kehamilan menjadi sangat berat dan sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan ibu antara lain berkurangnya konsentrasi, badan mudah lelah dan terasa pegal sehingga menyebabkan penurunan motivasi bekerja dan cenderung emosional (1)

Hasil penelitian Wahyuni & Layinatun, (2018) didapatkan bahwa gangguan tidur yang terjadi selama trimester I sebesar 13%-80% dan pada trimester III sebesar 66%-97%. Penyebab terjadinya gangguan tidur tersebut yaitu rasa cemas dan panik karena adanya persiapan untuk perubahan tanggung jawab menjadi orang tua (4).

Gangguan sulit tidur ini dapat diawali dengan adanya insomnia, dan sering terjaga dimalam hari. Akibat kualitas tidur yang jelek ini berdampak buruk bagi ibu dan janinnya serta meningkatkan resiko terkena diabetes melitus, preterm, prolong labor, persalinan dapat berakhir dengan operasi sesar (5).

Hasil penelitian Jodi A. Mindell, et.al, 2015, didapatkan bahwa ibu hamil mengalami kualitas tidur yang tidak baik (76%), kurang tidur malam hari (38%), dan rasa kantuk yang signifikan di siang hari (49%). Semua wanita melaporkan sering malam hari terbangun (100%), dan sebagian besar wanita tidur siang (78%). Gejala insomnia (57%), gangguan pernapasan saat tidur (19%), dan sindrom kaki gelisah (24%) umumnya didukung, tanpa perbedaan sepanjang bulan kehamilan untuk insomnia, gangguan pernapasan saat tidur, kantuk di siang hari, atau kelelahan. Selain itu, tingginya tingkat gejala terkait kehamilan ditemukan mengganggu tidur, terutama sering terjadi buang air kecil (83%) dan kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman (79%) (6).

Masalah gangguan sulit tidur pada ibu hamil bisa berupa penurunan lama/durasi tidur < 8 jam sehari. Lazimnya penangan awal kurang tidur akan dilakukan dengan mengkonsumsi obat-obat mengatasi gejala symptomatis seperti analgesik untuk mengurangi sakit kepala dan pusing, mengkonsumsi makanan dan buah-buahan (6). Namun saat ini sudah dikembangkan terapi komplementer kebidanan salah satunya adalah Prenatal Yoga (7). Prenatal yoga diketahui memberikan banyak manfaat terhadap ketidaknyamanan ibu dalam masa kehamilan salah satunya meningkatkan kualitas tidur yang kurang. Yoga dapat memberikan kenyamanan, relaksasi pada ibu dan meningkatkan suplai oksigen lebih banyak dan lancer (8,9). Oleh karena itu perlu penerapan prenatal yoga sebagai salah satu bentuk komplementer kebidanan serta terapi non farmakologik dalam mengatasi gangguan dan masalah tidur yang dialami ibu dalam kehamilannya (10). Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental study* dengan pendekatan *one group pre dan post test design*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11 – 30 September 2022 di PMB Islah Wahyuni Desa Kualu.

Pemilihan lokasi penelitian ini dikarenakan pada PMB sudah rutin melaksanakan kelas yoga kehamilan dan berdasarkan data register kehamilan masih banyak ditemukan keluhan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel 11 ibu hamil dengan teknik *consecutive sampling* karena variasi sampelnya lebih sedikit sehingga lebih mudah dilakukan oleh peneliti untuk menetapkan subyek penelitian dengan tetap memperhatikan kriteria inklusi penelitian yaitu ibu hamil trimester III yang belum pernah mendapatkan latihan prenatal yoga. Penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan perlakuan 4 kali prenatal yoga (pelaksanaan setiap kali latihan  $\pm 1$  jam) selama 2 minggu. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI). Data dianalisis dengan Uji Paired T-Test dengan aplikasi SPSS.

## HASIL

**Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian**

Karakteristik	Frekuensi (%)
<b>Usia ibu (tahun)</b>	
<20	1 (9,1)
20-35	10 (90,9)
<b>Pendidikan</b>	
Pendidikan Dasar	2 (18,2)
Pendidikan Menengah	6 (54,5)
Pendidikan Tinggi	3 (27,3)
<b>Pekerjaan</b>	
Bekerja	4 (36,4)
Tidak bekerja	7 (63,6)
<b>Riwayat ANC</b>	
Patuh (>3x)	9 (81,8)
Tidak Patuh ( $\leq 3x$ )	2 (18,2)
<b>Paritas</b>	
Primipara	5 (45,5)
Multipara	6 (54,5)
<b>Sumber Informasi</b>	
Tenaga Kesehatan	9 (81,8)
Media Sosial	2 (18,2)
<b>Penyebab Gangguan Tidur</b>	
Nocturia	5 (45,5)
Nyeri Punggung dan Pinggang	4 (36,3)
Insomnia	1 (9,1)
Psikologis	1 (9,1)

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian dari 11 orang responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia 20-35 tahun (90,9%) dengan usia ibu paling muda adalah 19 tahun dan usia ibu paling tua adalah 35 tahun Tingkat pendidikan menengah sejumlah 54,5 %. Didapatkan 63,6% ibu tidak bekerja dan patuh melakukan ANC  $>3x$  sebanyak 81,8%. Sebagian besar responden saat ini merupakan kehamilan multipara yaitu 54,5%. Sumber informasi yang didapatkan ibu terkait kehamilannya 81,8% dari tenaga kesehatan. Gangguan tidur yang dirasakan ibu 45,5% disebabkan karena *nocturia*.

**Tabel 2. Kualitas Tidur Responden**

Variabel	Prenatal Yoga	
	Sebelum	Sesudah
<b>Kualitas Tidur</b>		
Buruk (poin $\geq 5$ )	11 (100)	11 (100)
Baik (poin $< 5$ )	0 (0)	0 (0)

**Tabel 3. Rata-Rata Nilai PSQI Kualitas Tidur**

	Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Min	Max
Pair 1	Sebelum	23.00	1.949	.588	17-26	
	Sesudah	7.572	.46710	.14084	7-8	

\*) uji paired t-test

**Tabel 4. Perbedaan Nilai PSQI Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga**

	Variabel	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Sig.
Pair 1	Sebelum dan sesudah	12.727	1.793	.5408	.000

\*) uji paired t-test

Hasil penelitian pada kualitas tidur di tabel 2 dapat diketahui bahwa sebelum dan sesudah prenatal yoga semuanya memiliki kualitas tidur yang buruk (100%) tetapi poin PSQI lebih rendah dari sebelumnya dengan rata-rata nilai PSQI pada tabel 3 sebelum diberikan perlakuan prenatal yoga adalah 23 poin dan sesudah prenatal yoga adalah 7,5 poin. Hasil analisis data pada tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai PSQI responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan prenatal yoga ( $p < 0.000$ ).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk terutama pada malam hari, dan bila dilihat dari tabel 3 terdapat nilai rata-rata Nilai PSQI kualitas tidur ibu hamil sebelum prenatal yoga adalah 23 dan sesudah prenatal yoga adalah 7,5.

Kebutuhan tidur ibu pada malam hari dalam masa kehamilan yaitu 6-8 jam sehari, sementara itu untuk tidur siang juga diperlukan untuk ibu hamil 1-2 jam sehari, agar ibu mendapatkan ketenangan dan relaksasi dari otot-otot tubuhnya.

Selama kehamilan trimester III ibu hamil akan memiliki kecenderungan mengalami perubahan pola istirahat dan tidur, disebabkan adanya nocturia, nyeri pinggang dan posisi tidur yang tidak nyaman, kecemasan dan ketakutan Menghadapi proses kehamilan dan persalinan mengakibatkan ibu hamil sering terbangun spontan saat malam hari (11). Dan hal ini akan sangat mudah dipicu oleh kelluhan insomnia yang sudah dialami ibu selama ini bahkan jauh sebelum kehamilannya sekarang. Bagi sebagian ibu hamil ada yang bisa dengan mudahnya kembali beristirahat tidur dengan baik dan lelap, namun bagi Sebagian mereka mengalami kesulitan untuk memejamkan mata setelah terbangun malam, bahkan melebihi 60 menit. Hal ini tentunya akan menjadi masalah bagi ibu dikemudian hari sehingga menimbulkan ketidaknyamanan yang lain pada ibu seperti sakit kepala, pusing, gangguan dalam beraktivitas, serta mudah emosional akibat kurang tidur (6) Disamping itu seiring factor usia kehamilan yang membesar dan gangguan lainnya menyebabkan ibu juga menagalami susah tidur dan megalami proses penuruan durasi waktu istirahat tidur di malam hari (5)

Prenatal yoga diketahui memberikan manfaat yang baik dalam membantu ibu hamil lebih tenang dan relak akibat pengeluaran hormone endorphin dan memudahkan tubuh mengeluarkan hormone serotonin, dan ibu akan lebih tenang dan tidur dengan nyenyak (12).

Pada penelitian ini peneliti penulis mengumpulkan data tentang kualitas tidur ibu

hamil yang buruk sebelum dilakukan prenatal yoga, dimana penyebab yang terbanyak mereka menaglami susah tidur adanya keinginan BAK yang sering dimalam hari (Nocturia), hal ini bisa berlangsung 4-6 kali dalam semalam. Disamping itu ada nyeri pinggang dan ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan responden sehingga tidak nyenyak saat tidur. Upaya responden dalam mengatasi gangguan tidurnya selama ini tidak ada kecuali nyeri punggung dan pinggang mereka meminta suami memijat area yang sakit. Responden lebih banyak mengabaikan masalah tidur ini dan menganggap ini hal yang biasa ada kehamilan. Berdasarkan efek samping kurang tidur paling banyak responden merasa agak pusing dan bawaannya mengantuk saat pagi hari dan pekerjaan rumah tangga agak lambat selesaiya.

Peneliti memberikan intervensi kegiatan prenatal yoga sebanyak 4 kali yang dilakukan selama 2 minggu (2 kali seminggu) selama 1 jam. Peneliti melihat antusias ibu-ibu hamil dalam megikuti prenatal yoga. Pengambilan data awal dilakukan dengan menapis dan menscreening awal terhadap Riwayat Kesehatan responden, dan penilaian detak jantung janin (DJJ) sebelum dilakukan prenatal yoga agar mengetahui apakah ada kontra indikasi yang yang terdapat pada responden untuk melakukan prenatal yoga. Pengetahuan tentang prenatal yoga mayoritas diketahui responden dari tenaga Kesehatan, dan respon mereka mengikuti prenatal yoga sangat baik. Kemudian responden diberikan kuesioner pre test berkaitan dengan kualitas tidur yang dialaminya selama ini. Setelah itu disepakati kegiatan Latihan prenatal yoga selama 4 kali, dan dilakukan pengumpulan data kembali post test terkait kualitas tidur yang dialaminya pasca 4 kali latihan prenatal yoga.

Ketika kegiatan prenatal yoga selalu dipantau kesejahteraan janin dengan pemeriksaan ulang DJJ setiap selesai latihan, agar ibu dan janin terpantau kesehatannya, serta memantau keluhan-keluhan yang dirasakan ibu pasca latihan seperti kram otot, capek dan nyeri dan ketidaknyamanan lainnya pada area tungkai dan pinggang serta

perubahan kualitas tidur yang dirasakan ibu berdasarkan variable PSQI yang sudah ditetapkan.

Meskipun secara penghitungan skor PSQI kualitas tidur ibu pada penelitian ini masih buruk, sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga, dikarenakan skor minimum-maksimum yang diperoleh ibu dari PSQI sebelum 17-26 poin dan skor minimum-maksimum PSQI sesudah 7-8 point, namun jika dilihat dari penurunan angka skor PSQI kualitas tidur terdapat perubahan yang sangat signifikan dari rata-rata skor PSQI sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga yaitu sebelum latihan 23 poin dan sesudah latihan 7,5 poin, meskipun kegiatan prenatal yoga baru dilakukan 4 kali dalam 2 minggu secara berturut-turut. Hal ini menurut peneliti dapat disebabkan karna faktor lain yang juga berperan dalam mempengaruhi kualitas tidur responden seperti nocturia, posisi tidur, suhu lingkungan, nyeri pinggang dan ketidaknyamanan lainnya.

Bahkan dari hasil wawancara mendalam peneliti pada pertemuan kedua prenatal yoga, dan meminta testimoni hasil latihan prenatal yoga yang pertama mayoritas responden sudah mengatakan respon dan hasil yang positif terhadap kualitas tidurnya, dimana ibu sangat nyenyak tidurnya dimalam hari dan hanya 2-3 kali terbangun malam bahkan sampai bangun kesiangan. Namun keluhan yang dirasakan ibu adanya rasa sedikit keram pada otot-otot pangkal paha dan tungkai saat bangun tidur paginya, hal ini diduga karena responden jarang melakukan olahraga sehingga otot-ototnya belum terlatih dengan baik, namun ini tidak menjadi masalah berarti bagi responden.

Untuk itu bidan sangat diharapkan untuk menganjurkan ibu-ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga secara teratur hingga menjelang persalinannya, karena terbukti sangat bermanfaat mengatasi gangguan istirahat tidur selama kehamilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan nilai PSQI responden sebelum dan setelah diberikan perlakuan prenatal yoga dengan ( $p<0.000$ ). Ini bermakna bahwa ada perbedaan peningkatan terhadap

kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan perlakuan prenatal yoga.

Prenatal yoga merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan membuat tubuh menjadi relaks dan nyaman. Yoga sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil seperti meringankan nyeri punggung bawah dan nyeri leher, membantu meningkatkan kesehatan umum dengan menghilangkan stres, mendukung kebiasaan kesehatan yang baik, dan meningkatkan kesehatan mental/emosional, tidur (7)

Kualitas tidur yang baik akan berdampak terhadap kesehatan baik secara fisiologis maupun secara psikologis. Kualitas tidur yang baik bisa diperoleh apabila seseorang tidak mengalami masalah gangguan tidur dan gejala kekurangan tidur seperti ngantuk pada siang hari dan terlihat lemas, lesu dan lelah (20).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan PSQI sebagai instrument dalam mengukur kualitas tidur ibu hamil, dimana dapat mengungkapkan dengan nyata perubahan pola istirahat tidur ibu pada masa kehamilannya. Dengan menggambarkan aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur siang hari yang dialami ibu hamil pada trimester III ini. Hasil penghitungan skor PSQI sesudah latihan prenatal yoga memperlihatkan bahwa adanya penurunan skor yang jauh lebih kecil dari sebelum latihan prenatal yoga, meskipun demikian dikarenakan perolehan skornya masih diatas 5, maka kualitas tidur ibu masih dalam kategori terganggu (buruk). Namun sudah lebih baik dan berkurang sekali akibat latihan prenatal yoga yang diterapkan. Ini menandakan bahwa tampak nyata perbedaan hasil PSQI kualitas tidur ibu hamil, dimana tampak jelas pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Meskipun kegiatan ini dilakukan hanya 4 kali selama 2 minggu, namun ibu hamil sangat merasakan perubahan yang nyata dari Latihan yang dilakukannya. Hal ini peneliti duga akibat adanya Gerakan peregangan dan relaksasi yang dilakukan saat prenatal yoga, sehingga ibu dapat tidur nyenyak dan nyaman dimalam hari nya.

Gerakan-gerakan yoga yang diberikan seperti Teknik pernafasan, twist position, child pose, malasana, donward dog pose, cat and cow pose, butterfly goyang sufi, dan lainnya memfokuskan keseimbangan dan peregangan otot yang terkoordinir, sehingga menghindari efek kram dan nyeri berlebihan saat Latihan, dengan adanya regangan atau stretching yang dilakukan memperbaiki fungsi syaraf pada area pinggang, punggung tulang belaang dan tungkai ibu hamil. Aliran darah mnejadi lancar dan mengangkut oksigen lebih banyak, tentunya ini akan menimbulkan efek nyaman dan ketenangan bagi ibu, hormone serotonin akan banyak dan mudah terbentuk dan membuat ibu menjadi lebih mudah untuk tidur.

Kedepannya bidan dapat selalu memberikan edukasi dan penguatan tentang pelaksanaan prenatal yoga yang rutin dirumah minimal 2 kali seminggu agar ibu tetap merasakan efek Latihan prenatal yoga ini untuk kenyamanannya tidur sampai masa persalinan.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan prenatal yoga terhadap kualitas ibu hamil di PMB Islah Wahyuni dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

## PERSETUJUAN ETIKA

Tidak ada.

## SUMBER PENDANAAN

Sumber segala sesuatu yang berkaitan dengan penulisan artikel ini menggunakan dana mandiri peneliti dan dibantu oleh STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

## PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

**Islah Wahyuni:** konsep, desain, penelitian, pengolahan data, analisis data dan statistik, penyusunan manuskrip; pencarian literatur, penelitian, pengolahan data, penyusunan manuskrip, edit manuskrip.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam penelitian ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada LPPM STIKes Payung Negeri Pekanbaru atas bantuan dan pihak-pihak lainnya yang sudah membantu terlaksananya penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kamalah R, Ismail Z, Nurwidianingsih A, Sorong PK. Literatur Review: Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Abstrak (Bahasa Indonesia, spasi 1, font 11 Times New Roman). Jurnal Bidan Pintar | Vol. 2(1).
2. Polo-Kantola P. Sleep disturbances in pregnancy: Why and how should we manage them? Vol. 101, Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica. John Wiley and Sons Inc; 2022. p. 270-2.
3. Azward H, Ramadhan S, Pelupessy N, Usman AN, Bara FT. Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. Gac Sanit. 2021 Jan 1;35:S258-62.
4. Prihantiningsih A, Studi P, Program K, Bidan P, Bhakti S, Indonesia P. Efektifitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Pmb "A" Condet.
5. Silvestri R, Aricò I. Sleep disorders in pregnancy. In: Sleep Science. Brazilian Association of Sleep and Latin American Federation of Sleep Societies; 2019. p. 232-9.
6. Mindell JA, Cook RA, Nikolovski J. Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. Sleep Med. 2015 Apr 1;16(4):483-8.
7. Harahap SD, Utami S, Huda N, Studiilmukeperawatan P. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.
8. Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions.

- Evidence-based Complementary and Alternative Medicine. 2012;2012.
9. Wadhwa Y, Alghadir AH, Iqbal ZA. Effect of antenatal exercises, including yoga, on the course of labor, delivery and pregnancy: A retrospective study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(15):1-11.
  10. Ismiyati A, Husni Faruq Z, Kebidanan J, Kemenkes Yogyakarta P, Mangkuyudan III JM, Analis Kesehatan J, et al. Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *PUINOVAKESMAS.* 2020;1(2):70-7.
  11. Wong PF, D'cruz R, Hare A. Sleep disorders in pregnancy. Vol. 18, *Breathe. European Respiratory Society;* 2022.
  12. Education P, Medicine N. Efficacy of yoga on flexibility. 2017;2(3):45-9.
  13. Sihombing diana. Kualitas Tidur dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III.
  14. Meilinda V, Alita Ayani L, Kesehatan F, Fort De Kock U, Barat Indonesia S. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III. Vol. 2, *Maternal Child Health Care Journal Reading List.* 2020.
  15. Keperawatan J, Ilmu F, Oleh K. Upaya Pemenuhan Istirahat Dan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Diploma III Pada.
  16. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Usia Kehamilan 13 Sampai 30 Minggu.
  17. Metallinou D, Karampas G, Sarantaki A. The Effect of Prenatal Yoga on Quality of Life. A Questionnaire Based Cohort Prospective Study Based On the WHOQOL-BREF Questionnaire Mammography screening depending of the country View project Biomarkers of brain injury in premature neonates
  18. Hayati F. Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK).* 2021 Jun 28;3(2):120.
  19. Sukorini MU. Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health.* 2017 Dec 28;12(1):1.
  20. Safaringga E, Herpandika RP. Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran.* 2018 Nov 17;4(2):235.