

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB MORINA NERI DELI SERDANG

Netti Meilani Simanjuntak¹, Ester Saripati Harianja², Mestika Lumbantoruan³

Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : nettimeilani1987@gmail.com

ABSTRAK

Durasi dan kualitas tidur yang tidak baik dapat meningkatkan masalah pertumbuhan janin yang terhambat dan memicu emosi yang tidak stabil pada ibu hamil. Gangguan tidur ini sering terjadi pada kehamilan trimester III akibat perubahan fisik dan psikologis. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal ini salah satunya dengan metode non farmakologis. Prenatal yoga adalah terapi komplementer yang banyak memberikan efek relaksasi dan meningkatkan produksi hormon endorfin yang dibutuhkan oleh tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Morina Neri Deli Serdang. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre eksperimental dengan rancangan penelitian one group pretest-posttest design yang artinya adanya pretest sebelum diberikan perlakuan dan dilakukan posttest setelah diberikan perlakuan. Sampel pada penelitian ini sebanyak 18 responden. Hasil penelitian data menunjukkan bahwa setelah melaksanakan prenatal yoga, ada perbedaan nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum mengikuti prenatal yoga dengan nilai rata-rata 15.06 dan sesudah mengikuti prenatal yoga dengan nilai rata-rata 6.94. hasil stastik dengan tdependent menunjukkan bahwa nilai p-value 0.002, dimana p-value < 0,05 sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga dari kualitas tidur ibu hamil yang buruk dan setelah diberikan prenatal yoga ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : ibu hamil, kualitas tidur, prenatal yoga

ABSTRACT

Poor sleep duration and quality can increase the problem of stunted fetal growth and trigger unstable emotions in pregnant women. This sleep disorder often occurs in the third trimester of pregnancy due to physical and psychological changes. Efforts that can be made to overcome this include non-pharmacological methods. Prenatal yoga is a complementary therapy that provides many relaxation effects and increases the production of endorphin hormones needed by the body. This study aims to determine the effect of prenatal yoga on sleep quality in pregnant women in the third trimester at PMB Morina Neri Deli Serdang. The research method used is a quantitative research type using a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design, which means that there is a pretest before treatment is given and a posttest is carried out after treatment is given. The sample in this study was 18 respondents. The results of the data study showed that after carrying out prenatal yoga, there was a difference in the average value of sleep quality of pregnant women before participating in prenatal yoga with an average value of 15.06 and after participating in prenatal yoga with an average value of 6.94. The statistical results with t-dependent showed that the p-value was 0.002, where the p-value <0.05, so it was concluded that there was an influence of the quality of sleep of pregnant women before being given prenatal yoga on the poor quality of sleep of pregnant women and after being given prenatal yoga, pregnant women had good quality of sleep.

Keywords : pregnant women , sleep quality, prenatal yoga,

PENDAHULUAN

Proses kehamilan merupakan suatu keadaan yang normal walaupun banyak perubahan fisik dan psikologi yang dialami oleh ibu. Perubahan fisik dan psikologis ini dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu seperti kecemasan, frekuensi buang air kecil yang semakin sering, pembesaran uterus dan nyeri punggung (Mardalena, 2022). Jika gangguan tidur ini berlangsung lama maka akan berpotensi terhadap terjadinya insomnia. Adanya gangguan tidur dan durasi tidur yang buruk tentu akan menurunkan vitalitas tubuh dan perubahan suasana hati (Wang et al, 2020). Kualitas tidur sangat mempengaruhi tumbuh kembang janin selama kandungan, jika ibu mengalami insomnia maka berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Jika ibu memiliki waktu tidur yang cukup singkat yaitu kurang dari 3 jam dalam 24 jam maka dapat menimbulkan emosi yang tidak stabil serta turunnya konsentrasi (Alita, 2020). Jika ibu hamil memiliki kualitas tidur yang jelek tentu berdampak pada terjadinya hipertensi, pre eklampsi, penurunan imunitas tubuh, dan kelahiran prematur (Nurfazriah dan Fitriani, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu hamil trimester III ditemukan bahwa sebanyak 56 ibu hamil (76,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami hipertensi (Hidayati, 2022). Salah satu upaya non farmakologis yang biasa diberikan adalah prenatal yoga. Akan tetapi banyak penelitian menemukan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur memilih mengatasi keluhan mereka dengan mengonsumsi obat tidur seperti PamFluraze, Meflaguine, dan Temazepam yang memiliki efek negatif pada bayi. Terapi farmakologis tersebut dapat membahayakan janin dan tidak disarankan. (Resmaniasih dan Herlinadyaningsih, 2021). Prenatal yoga merupakan terapi komplementer yang mudah dijangkau dan praktis untuk dilakukan oleh ibu hamil. Latihan klasik yang terdapat pada yoga befokus pada kemampuan mengkoordinir pernapasan dengan otot yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan spiritual (Putri dan Nur, 2021). Latihan ini digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi serta meditasi ketenangan jiwa dan spiritual (Wang et al, 2020).

Ketika tubuh kurang tidur maka hormon kortisol akan meningkat sehingga menimbulkan pusing, lelah, gelisah dan cemas. Gerakan yoga ini akan memberikan energy yang positif dimana sel-sel akan mendapatkan asupan oksigen karena tubuh akan terasa rileks dan bugar. Otot yang berelaksasi terlibat dalam mengembalikan keseimbangan pikiran dan emosi secara bertahap dan sistematis (Ismiyati dan Faruq, 2020). Yoga yang dilakukan oleh ibu hamil dapat membentuk bonding ataupun ikatan batin dengan bayinya, sebab gerakan yang dilakukan dengan tempo lambat akan mengajak ibu kepada situasi kehamilan yang lebih tenang dan sejahtera (Gustina dan Nurbaiti, 2020). Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan peneliti di PMB Morina Neri Deli Serdang terdapat 15 orang ibu hamil dan 5 orang ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akibat sering terbangun dimalam hari karena ingin buang air kecil dan ibu mengalami cemas karena menghadapi persalinannya nanti. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Morina Neri.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Adapun populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dimana usia kehamilan lebih dari 28 - 37 minggu. Sampel pada penelitian ini sebanyak 18 responden. Sebelum dilakukan pengumpulan data, peneliti telah mengikuti uji etik di komite etik Universitas Sari Mutiara Indonesia dengan nomor sertifikat 2933/F/KEP/USM/2024.

Pengumpulan data dilakukan langsung kepada responden di Praktik Bidan Mandiri Morina Neri Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara dan dilaksanakan pada bulan April 2025. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisis adalah *paired sample-t test*.

HASIL

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di PMB Morina Neri Kabupaten Deli Serdang Propinsi Sumatera Utara dengan ukuran ruangan yaitu 4 x 10 m. PMB Morina Neri memberikan pelayanan ibu dan anak yang meliputi pemeriksaan kehamilan ANC, ibu nifas, imunisasi, serta keluarga berencana. Di PMB ini juga melayani pengobatan non farmakologis seperti yoga pada kehamilan dan pijat bayi. Prenatal yoga dilakukan seminggu sekali pada hari minggu jam 10.00 dengan durasi 45-60 menit yang dipandu oleh instruktur prenatal yoga yang sudah memiliki sertifikat dan dilakukan di ruangan yang tertutup dan nyaman. Jumlah kunjungan ibu hamil setiap bulan di PMB Morina Neri yaitu 20 orang. Penelitian ini dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 18 ibu hamil.

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan dan usia kehamilan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pekerjaan dan Usia Kehamilan

| Umur | f | Percentase (%) |
|-----------------------|----|----------------|
| 21-30 Tahun | 15 | 83,3 |
| > 30 Tahun | 3 | 16,7 |
| Total | 18 | 100.0 |
| Pekerjaan | | |
| IRT | 11 | 61,1 |
| Wirasawasta | 5 | 27,8 |
| Guru | 2 | 11,1 |
| Total | 18 | 100,0 |
| Usia Kehamilan | | |
| 28-30 Minggu | 10 | 56,6 |
| 31-35 Minggu | 8 | 44,4 |

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa mayoritas responden berada pada usia 21-30 tahun yaitu sebanyak 15 orang (83,3%) , sebagian besar bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 11 orang (61,1%) dan sebagian besar pada usia kehamilan 28 – 30 minggu (56,6%).

Rerata Kualitas Tidur Ibu Hamil

Rerata skor kualitas ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga pada dilihat pada tabel berikut :

Tabel 2. Rerata Skor Kualitas Tidur

| Kualitas Tidur | Skor | SD |
|-----------------------|-------|------|
| Sebelum Prenatal Yoga | 15,06 | 1.16 |
| Sesudah Prenatal Yoga | 10,56 | 3.46 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata sebelum diberikan prenatal yoga adalah 15.06, dan standar deviasi 1.16 dan skor yang sedangkan nilai rata-rata sesudah diberikan prenatal yoga terjadi penurunan nilai rata-rata 10.56, standar deviasi 3.46

Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut bisa dilihat di tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Pengaruh Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Prenatal Yoga

| Kualitas Tidur | Sebelum | | Sesudah | |
|----------------------------|---------|------|---------|----------------------|
| | f | % | f | % |
| Baik | 4 | 22,2 | 15 | 83,3 |
| Buruk | 14 | 77,8 | 3 | 16,7 |
| Total | 18 | 100 | 18 | 100 |
| Hasil Uji Statistik T-test | | | | <i>p-value 0,002</i> |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 18 responden sebelum diberikan prenatal yoga hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 orang (77.8%) dan setelah diberikan prenatal yoga hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 15 orang (83.3%). Berdasarkan uji paired sample t-test yang sudah dilakukan ditemukan bahwa ada pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga dimana nilai p value adalah 0.002 (*p-value < 0,05*). Artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Morina Neri Deli Sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa responden dalam umur mayoritas berumur 20-30 tahun sebanyak 16 orang (88.9%), umur >30 tahun sebanyak 1 orang (5.6) dan <20 tahun sebanyak 1 orang (5.6%). Umur 20-35 tahun adalah umur reproduksi yang sehat dan aman. Dikatakan kehamilan diumur kurang dari 20 tahun dan diatas 35 tahun dapat menyebabkan kehamilan beresiko tinggi karena diusia kurang dari 20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan dan kurang perhatian pemenuhan zat-zat gizi kehamilan (Rangkuti dan Harahap, 2020).

Mayoritas pekerjaan responden paling banyak adalah IRT sebanyak 11 orang (61.1%), sedangkan wiraswasta sebanyak 5 orang (27.8) dan guru sebanyak 2 orang (11.1%). Karakteristik berdasarkan pekerjaan dengan frekuensi adalah 11 orang dengan pekerjaan sebagai IRT. Ibu hamil dengan pekerjaan IRT mempunyai waktu lebih banyak untuk menjaga kehamilannya termasuk dengan melakukan Prenatal yoga (Susanti dan Widadti, 2023).

Penelitian ini menyebutkan bahwa mayoritas usia kehamilan responden paling banyak adalah 28-30 minggu sebanyak 10 orang (55.6%) sedangkan 31-35 minggu sebanyak 8 orang (44.4%). Pada usia kehamilan trimester III ibu hamil terus mengalami perubahan fisiologis sehingga muncul berbagai macam keluhan yang mengakibatkan ibu hamil sulit untuk tidur (Mardalena, 2022).

Rerata Kualitas Tidur

Pada penelitian ini didapati nilai rata-rata skor kualitas tidur ibu hamil sebelum mengikuti prenatal yoga adalah 15.06, dengan skor standar deviasi 1.16. Berdasarkan penelitian Tria (2019) dari 26 orang ibu hamil trimester III bahwasanya rata-rata kualitas tidur sebelum mengikuti prenatal yoga terdapat 22 orang ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk hal ini dikarenakan rata-rata ibu hamil mengeluh sering terbangun di malam hari untuk ke kamar mandi/buang air kecil serta ibu merasakan kualitas tidur yang kurang. Hal ini

terjadi karena pembesaran uterus yang semakin besar sehingga menekan kandung kemih yang membuat ibu sering buang air kecil di malam hari, akibat sering terbangun di malam hari mengakibatkan kualitas tidur ibu terganggu, sehingga menimbulkan buruknya kualitas tidur yang dialami oleh ibu hamil. (Ardilah et al., 2019).

Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III

Hasil penelitian yang dilakukan pada 18 responden dengan pemberian kuisioner PSQI sebanyak 9 soal berupa pertanyaan yang dilakukan sebelum diberikan prenatal yoga dan sesudah diberikan prenatal yoga didapati tabel 3 menunjukkan bahwa dari 18 responden sebelum diberikan prenatal yoga hampir seluruh memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 14 orang (77.8%) dan setelah diberikan prenatal yoga hampir seluruh responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 15 orang (83.3%). Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga, untuk melihat terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III maka dilihat hasil analisis uji paired sample t-test yang didapat nilai p-value adalah 0.002 (p-value < 0,05), maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Morina Neri Tahun 2025.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri dan Nur (2021) dimana terjadi peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang ditemukan sesudah pelaksanaan prenatal yoga selama tiga kali dalam empat belas hari dan dihasilkan adanya peningkatan rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan prenatal yoga. Hal ini karenakan ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh menjadi segar, tenang, mudah berkonsentrasi dan nyaman ketika beristirahat (Ismiyati dan Faruq, 2020). Produkif hormon endorphin yang dihasilkan oleh amigdala di sistem limbik meningkat sehingga otot – otot punggung, leher dan panggul menjadi rileks dan otak mendapatkan banyak asupan oksigen. Hal ini tentunya berpengaruh pada proses tidur orang yang rutin melakukan gerakan yoga (Qamarya dan Ristiyah, 2022). Perubahan kualitas tidur dimana meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dari yang mempunyai kualitas tidur buruk menjadi baik dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga yang membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa rileks dan segar. Untuk rileksasi dari gerakan prenatal yoga sama halnya dengan meditasi dari musik dan pemandu membuat ketenangan.(Resmaniasih et al., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidia dan Nursanti (2019) mengatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Mandiri Sumur Batu Jakarta Pusat. Hal ini ditunjukkan oleh data penelitian setelah dilakukan intervensi prenatal yoga selama 3 kali dalam sebulan ditemukan hasil bahwa responden merasakan lebih mudah untuk bisa tidur. Keluhan-keluhan yang dirasakan yaitu Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidia dan Nursanti (2019) mengatakan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Mandiri Sumur Batu Jakarta Pusat. Hal ini ditunjukkan oleh data penelitian setelah dilakukan intervensi prenatal yoga selam kurang tidur, sesak serta ketidaknyamanan posisi tidur mulai berkurang (Kusnaningsih et al., 2023).

Hal ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Indrayani dan Muhyah (2020), di mana 13 responden menyatakan bahwa mereka sering mengalami keluhan, misalnya terbangun di tengah malam, harus bangun untuk ke kamar mandi, tidak dapat bernafas dengan nyaman, dan nyeri punggung. Studi ini menemukan bahwa semua ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi prenatal yoga. Kemudia setelah diberikan prenatal yoga membuat ibu bisa tidur da mengurangi nyeri punggung. Untuk itu

semua responden mengalami peningkatan kualitas tidur, dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik.

Prenatal yoga merupakan perpaduan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III (Husaema et al, 2024). Adanya pengaruh yang signifikan dimana setelah diberikan prenatal yoga banyak ibu-ibu yang rata-rata skornya menjadi lebih baik, dikarenakan pada saat rutin pelaksanaan prenatal yoga selama empat kali dalam sebulan dan diulang lagi dirumah, terjadinya perubahan dimana ibu semakin lebih tidak cemas, lebih percaya diri, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil dan menghilangkan keluhan selama kehamilan (Ronalen, dkk.2020). Menurut asumsi peneliti bahwa prenatal yoga adalah bentuk olahraga fisik yang berpusat pada pernafasan dan pikiran yang memberi efek relaksasi pada ibu hamil sehingga keluhan yang dirasakan oleh responden bisa teratasi dan berkurang, kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi prenatal yoga kualitas tidur menjadi lebih baik. Pada penelitian ini prenatal yoga dilakukan di PMB Morina Neri, dilakukan setiap hari minggu jam 10.00 wib sampai selesai, dengan durasi waktu 45-60 menit selama 4 kali dalam sebulan, dilakukan oleh instruktur yoga yang telah tersertifikat dan dilakukan diruangan yang tertutup dan kedap suara dengan kondisi yang hening dan rileks. Terjadinya peningkatan kualitas tidur menjadi lebih baik pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan lebih dari 28-37 minggu ini dikarenakan otot punggung, ligamentum yang kram menjadi lebih lentur sehingga skala nyeri berkurang secara signifikan pada malam hari (Laurensa dan Rahayu, 2025).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Morina Neri Tahun 2025 dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum mengikuti prenatal yoga yaitu 15.06. Rata-rata kualitas tidur ibu hamil sesudah mengikuti prenatal yoga yaitu 10.56. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Thresia Angriani Kota Bangun dengan *p-value* 0.002.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak – pihak yang mendukung terlaksananya penelitian ini baik dalam bentuk dukungan moral maupun materil serta kepada pimpinan PMB Morina Neri Deli Serdang yang membantu mengumpulkan peserta mulai awal hingga penelitian ini selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, Riadinni. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. Jakarta : Jurnal Keperawatan Widya Gentari Indonesia. 4(1)
- Ardilah, N. W., Setyaningsih, W., & Narulita, S. (2019). Pengaruh Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III terhadap Kualitas Tidur. Binawan Student Journal, 1(3), 148–153.
- Gustina & Nurbaiti. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. 9(2), 240-245

Husaema,S., Afriani.,Sonda, M., Ningsi A., Mukarrahma,S. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. *Jurnal Kesehatan Politeknik Makassar*, 19(2) , 176-182.

Hidayati, R. N. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada ibu hamil di RSIA sakinah sooko kabupaten mojokerto.

Indrayani,T.,& Muhyayah,A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* , 4(1), 1-6

Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>

Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>

Laurensa,F & Rahayu, B. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB APPI Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 11(1), 38-50

Maulidia, AA & +Nursanti, I. Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Mandiri Sumur Batu Jakarta Pusat Tahun 2019. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*.

Mardalena,M.,& Susanti,L. 2022. Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III . *Jurnal Aisyiyah Medika*, 7(2).

Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1531–1535. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>

Putri, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Uptd Puskesmas Aek Loba Tahun 2021. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(2), 61–71. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.66>

Qamarya, N., & Riskiah, D. M. (2022). Pelaksanaan Latihan Yoga pada Ibu Hamil dalam Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid -19 di Dusun Oi Ni'u Kota Bima Tahun 2022. *Bima Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 306–308. <https://doi.org/10.53299/bajpm.v2i2.249>

Rangkuti, N. A., & Harahap, M. A. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Usia Ibu Hamil dengan Kehamilan Risiko Tinggi di Puskesmas Labuhan Rasoki. *Education and Development*, 8(4), 513–517.

Resmaniasih, K., & Herlinadyaningsih. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kulitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258.

Ronalen, DTR & Rosita , T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigavida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 3(1), 178-183

Susanti, E. T., & Widadti, N. (2023). Literature Review : Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan*, 9, 13–23.

Wang, W.L., Chen,K, H.,Pan,Y,C.,Yang,S,N.,Chan,Y.Y(2020). The Effect Of Yoga On Sleep uality and Insomnia with Sleep Problem : A Systematic Review and Meta-Analysis .*BM P+psychiatry*, 20(1), 1-19