

**Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil
di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangmangu**

Nastiti¹⁾, Rahajeng Putriningrum^{2)*}, Megayana Yessy M³⁾

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Latar belakang; Sebagian besar ibu hamil mengalami gangguan tidur yang bisa disebabkan oleh perubahan fisiologis kehamilan yang bisa mengarah pada hal-hal yang bersifat patologis. Akibat dari buruknya kualitas tidur dapat berisiko pada kehamilan dan saat melahirkan. Prenatal yoga merupakan terapi latihan gerakan untuk menjaga stamina dan kebugaran ibu selama kehamilan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Tawangmangu. **Metode:** Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode *quasy experiment*. Desain penelitian menggunakan *pre and post test one group design* sampel penelitian adalah 33 ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangmangu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SOP prenatal yoga dan penilaian kualitas tidur menggunakan Kuisisioner the *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data penelitian dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** sebelum melakukan prenatal yoga 25 responden dengan kualitas tidur yang buruk

(75,8%), 8 responden dengan kualitas tidur yang baik (24,2%). Setelah melakukan prenatal yoga kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 60 menit tiap latihan, 17 responden dengan kualitas tidur yang baik (51,5%) dan 16 orang responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (48,5%). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh $p\text{-value} = 0,006$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan** : Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu.

Kata Kunci : Kehamilan, senam hamil, kualitas tidur, prenatal yoga.

***THE EFFECTS OF PRENATAL YOGA ON SLEEP QUALITY AMONG
PREGNANT WOMEN IN THE SERVICE AREA OF PUSKESMAS
TAWANGMANGU***

Nastiti¹⁾, Rahajeng Putriningrum^{2)*}, Megayana Yessy M³⁾

*Midwifery Study Program Undergraduate Program, Faculty Of Health Sciences,
Kusuma Husada Surakarta*

ABSTRACT

Background: A significant number of pregnant individuals encounter sleep disturbances attributable to the physiological alterations that occur during gestation, which can sometimes progress to pathological issues. Inadequate sleep quality during pregnancy can adversely affect maternal and fetal health throughout gestation and labor. *Prenatal yoga* is a therapeutic intervention that may support pregnant women's physical endurance and overall fitness while enhancing sleep quality. **Objective:** The study aimed to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the working area of Puskesmas Tawangmangu. **Methods:** The type of research adopted descriptive quantitative with a quasi-experimental design. The research design employed *a pre and post-test one-group design*, with a research sample of 33 pregnant women selected using a purposive sampling technique. The research instruments included prenatal yoga SOP and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality. The obtained data were analyzed using the Wilcoxon test.

Results: Before the prenatal yoga intervention, a survey indicated that 25 respondents (75.8%) reported poor sleep quality, while eight respondents (24.2%) indicated good sleep quality. Following a structured prenatal yoga program that consisted of weekly sessions lasting 60 minutes over four weeks, results demonstrated that 17 respondents (51.5%) experienced an improvement in sleep quality, categorizing their sleep as good. Conversely, 16 respondents (48.5%) reported poor sleep quality. Statistical analysis using the Wilcoxon test yielded a p-value of 0.006 ($p < 0.05$), suggesting a statistically significant effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women. **Conclusion:** Prenatal yoga demonstrates a beneficial impact on enhancing the quality of sleep among pregnant women in the working area of Puskesmas Tawangmangu.

Keywords: Pregnancy, pregnancy exercise, prenatal yoga, sleep quality

PENDAHULUAN

Gangguan tidur pada ibu hamil menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Dampak dari kualitas tidur yang buruk selain pada ibu hamil seperti peningkatan tekanan darah, juga berdampak pada bayi seperti kelahiran bayi prematur, terjadinya BBLR pada bayi, maupun terjadinya abortus (Anggraini & Hidayah, 2022).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil adalah melakukan prenatal yoga (Pratigny, 2014). Keunggulan dari prenatal yoga dibanding olah raga seperti senam kehamilan adalah membantu meningkatkan fleksibilitas tubuh, terutama pada area-areanya yang penting selama kehamilan seperti pinggul, panggul, dan punggung bawah, hal ini membantu mengurangi ketidaknyamanan dan kekakuan tubuh selama kehamilan. Prenatal yoga memasukkan teknik pernapasan yang mendalam dan relaksasi yang dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan ketegangan yang sering terjadi selama kehamilan (Aprilia, 2020).

Puskesmas Tawangmangu merupakan salah satu puskesmas yang berada di kabupaten Karanganyar. Data rekam medis puskesmas tawangmangu bulan Desember 2023 – Januari 2024 ibu hamil sebanyak 425 orang. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang ibu hamil trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu, diperoleh data awal bahwa 7 dari 10 ibu hamil mempunyai keluhan yang hampir sama yaitu berkurangnya jumlah jam tidur terutama di malam hari.

Semua ibu menyatakan rata-rata tidur dalam sehari hanya 6 jam. Ibu menyatakan sering terjaga tidurnya di malam hari, dimana ibu sering miksi sampai 3 kali. Ibu juga merasa nyeri punggung sehingga untuk mendapatkan tidur yang nyenyak jarang diperoleh, dan ibu menyatakan kadang merasa sesak

nafas dan ibu mencari posisi tidur dengan miring ke kanan atau ke kiri untuk mendapatkan rasa nyaman untuk tidur malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode *quasy experiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre and post test one group design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil di Wilayah Puskesmas Tawangmangu pada bulan Desember 2023 – Januari 2024 sebanyak 425 orang. Besar sampel sebanyak 33 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel meliputi: Ibu hamil yang bersedia mengikuti kelas ibu hamil, Usia kehamilan trimester II dan III dan Ibu hamil yang bersedia mengikuti kelas prenatal yoga sampai selesai penelitian. Kriteria eksklusi terdiri dari Ibu hamil dengan kontraindikasi untuk melakukan senam prenatal yoga dan Ibu hamil yang tidak mengikuti penelitian sampai selesai. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangmangu pada bulan April 2024 – Mei 2024.

Instrumen Penelitian terdiri dari SOP prenatal yoga dari penelitian Erawati (2020) Dilakukan 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 60 menit yang diajarkan oleh bidan terlatih. Instrumen mengukur kualitas tidur menggunakan kuisisioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) dalam versi bahasa Indonesia. Penilaian kualitas tidur adalah skor ≤ 5 = baik dan skor > 5 = buruk. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Umur

Tabel 1 Distribusi Usia Responden

Mean (tahun)	SD	Min-maks
28,48	4,53	20-37

Tabel 1 menunjukkan rata-rata usia responden dari 33 orang adalah 28,48 tahun. Umur termuda 20 tahun dan tertua 37 tahun.

Usia kehamilan

Tabel 2 Distribusi Usia kehamilan

Mean (minggu)	SD	Min-maks
31,96	3,54	28-38

Tabel 2 menunjukkan rata-rata usia kehamilan responden adalah 31,96 minggu. Usia kehamilan termuda 28 minggu dan tertua 38 minggu. Usia kehamilan responden sudah masuk dalam trimester II dan III.

Gravida

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan gravida

Paritas	Jumlah	%
Primigravida	9	27,3
Multigravida	24	72,7
Total	33	100

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden dengan kehamilan multigravida (72,1%)

Pendidikan

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	Jumlah	%
SD	6	18,2
SMP	10	30,3
SMA	13	39,4
PT	4	12,1
Total	33	100

Tabel.4 menunjukkan sebagian besar pendidikan responden adalah SMA (39,1%).

Pekerjaan

Tabel 5 Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan

Status pekerjaan	Jumlah	%
IRT	16	48,5
Swasta	13	39,4
Pedagang	3	9,1
Guru	1	3,0
Total	33	100

Tabel 5 menunjukkan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (48,5%).

Kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga

Tabel 6 Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur sebelum melakukan prenatal yoga

Kualitas tidur pre test	Jumlah	%
Baik	8	24,2
Buruk	25	75,8
Total	33	100

Tabel 6 menunjukkan responden sebelum melakukan prenatal yoga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk (75,8%).

Kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga

Tabel 7 Distribusi responden berdasarkan Kualitas Tidur sesudah melakukan prenatal yoga

Kualitas tidur pos test	Jumlah	%
Baik	17	51,5
Buruk	16	48,5
Total	33	100

Tabel 7 menunjukkan responden sesudah melakukan prenatal yoga 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi 60 menit tiap latihan sebagian besar meningkat kualitas tidur menjadi baik (51,5%).

Analisis Bivariat

Uji Normalitas

Tabel 8 Hasil Uji Normalitas

Data kualitas tidur	Z	p-value
Pre test	0,952	0,156
Post test	0,905	0,007

Tabel 8 data penelitian kualitas tidur responden sebelum melakukan prenatal yoga berdistribusi normal ($p > 0,05$) sementara data kualitas tidur sesudah melakukan prenatal yoga tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$).

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu.

Tabel 9. Distribusi responden berdasarkan perubahan kualitas tidur responden sebelum dan sesudah melakukan senam prenatal yoga

Kualitas tidur (pre test)	Kualitas tidur (post test)				Total	
	Baik		Buruk		n	%
	n	%	n	%		
Baik	3	9,1	5	15,2	8	24,2
Buruk	14	42,4	11	33,3	25	75,8
Total	17	51,5	16	48,5	33	100

Tabel 9 menunjukkan saat pre test, dari 8 responden yang kualitas tidur yang baik meningkat menjadi 17 orang sesudah melakukan prenatal yoga dan dari 25 responden saat pre test dengan kualitas

tidur buruk menurun menjadi 16 orang setelah sesudah melakukan prenatal yoga. Hasil analisis uji pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil ditampilkan pada tabel 4.9.

Tabel 10 Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu

Kualitas tidur	Median	Min-maks	<i>p-value</i>
Sebelum melakukan prenatal yoga	8	4-18	0,006
Sebelum melakukan prenatal yoga	5	3-12	

Hasil uji *Wilcoxon*. diperoleh *p-value* = 0,006 ($p < 0,05$) sehingga keputusan hipotesa yang diambil adalah H_0 diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu.

Badung Provinsi Bali menyebutkan rata-rata usia ibu hamil adalah 29,07 tahun. Hasil penelitian tersebut menyatakan ada pengaruh pijat kehamilan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Umur Ibu

Hasil penelitian rata-rata umur responden adalah 28,48 tahun. Responden masuk dalam usia risiko rendah kehamilan dan persalinan yaitu antara 20-35 tahun.

Kemenkes RI (2017) memaparkan bahwa kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda sesuai dengan usianya.

Hasil penelitian Pramita dkk (2021) tentang pengaruh pijat kehamilan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Desa Abiansental Kabupaten

Usia kehamilan

Data usia kehamilan responden adalah 33,76 minggu dengan usia kehamilan termuda 29 minggu dan tertua 37 minggu. Fatimah dan Nuryaningsih (2017) menyatakan mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur. Gangguan ini dapat disebabkan karena semakin besar kehamilan maka diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Salah satu upaya yang dapat ibu hamil lakukan adalah saat tidur dengan posisi miring kiri atau posisi yang membuat nyaman ibu hamil. Penelitian Astuti

(2023) menyebutkan 63,3% responden dengan usia kehamilan di atas 30 minggu dalam penelitian efektivitas *prenatal massage* dan prenatal yoga terhadap kualitas tidur di *Samudra Mom Kids and Baby Spa* Krapyak Sragen Wetan Sragen.

Gravida

Data kehamilan menunjukkan 68% responden adalah ibu dengan multigravida. Perbedaan mendasar kehamilan primigravida dengan multigravida yaitu pada primigravida ostium uteri internum belum terbuka dan akan terbuka lebih dahulu, sehingga serviks akan mendatar dan menipis kemudian ostium uteri internum baru akan membuka, sedangkan pada multigravida, ostium uteri internum dan ostium uteri eksternum sudah sedikit terbuka (Prawirohardjo, 2018).

Berkaitan dengan kualitas tidur, baik ibu primigravida maupun multigravida sering mengalami gangguan tidur, sehingga kualitas tidurnya memburuk, meskipun responden multigravida mempunyai pengalaman gravida sebelumnya dalam mengatasi gangguan tidur, namun ibu hamil multigravida juga memiliki tanggung jawab keluarga yang lebih banyak sehingga gangguan tidur pun juga tetap terjadi.

Hasil penelitian Istikomah dkk (2024) menyatakan 74,3% ibu hamil dengan multigravida. Hasil penelitiannya menyebutkan terapi dzikir dan air wudhu efektif meningkatkan kualitas tidur dan kecemasan pada ibu hamil di PMB Pringsewu Lampung.

Pendidikan

Purwanto (2015) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku kesehatan adalah tingkat pendidikan. Fauziah dan Agustin (2014) mengatakan bahwa orang yang berpendidikan tinggi akan lebih mampu mengatasi stres dengan menggunakan

koping efektif dibanding dengan seseorang yang berpendidikan rendah, dimana stres dapat memicu terjadinya gangguan tidur. Sehingga kualitas tidurnya menjadi buruk. Penelitian Eline (2021) tentang tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III menjelaskan ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur. Tidak ada perbedaan kualitas tidur pada ibu hamil baik trimester 1, trimester 2 maupun trimester 3.

Pekerjaan

Responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga (48,5%). Hasil penelitian Sari (2022) menyatakan ketidaknyamanan dalam kehamilan dengan kualitas tidur. Ketidaknyamanannya dalam kehamilan sebagai dampak dari aktivitas yang cukup melelahkan baik ibu rumah tangga dalam melakukan aktivitas di rumah, ibu pekerja di luar rumah. Semakin berat pekerjaan semakin terjadi ketidaknyamanan dan semakin menjadi buruk kualitas tidur.

Kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan prenatal yoga

Hasil penelitian menunjukkan 75,8% responden dengan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian dari jawaban responden diketahui secara umum responden memulai tidur setidaknya pukul 21.30 WIB sampai 23.00 WIB bahkan ada responden yang dapat memulai tidur pukul 24.00 WIB. Bagi responden primigravida kesulitan untuk memulai tidur dipengaruhi oleh rasa nyeri punggung belakang dan bertambahnya hari maka semakin mendekati hari persalinan mengakibatkan rasa cemas. Responden cemas dengan kondisi diri, kesehatan bayinya dan proses persalinan itu sendiri, dimana kehamilan ini adalah kehamilan pertama kali dan belum mempunyai pengalaman dalam persalinan. Responden multigravida yang mempunyai peran lain yaitu mengurus

anak-anak yang juga masih balita maupun usia anak sekolah menjadikan responden meluangkan waktu untuk membantu anak dalam mengerjakan tugas sekolah bagi anak yang sekolah. Rutinitas kegiatan di malam hari ini menjadikan responden baru dapat melakukan istirahat mulai pukul 21.00 WIB.

Proses untuk memulai tidur pun responden banyak mengalami kendala. Berkemih di tengah-tengah waktu tidur menjadikan responden terjaga dari tidur dan ini menjadikan responden sulit untuk memulai tidur kembali. Selain rasa nyeri seiring dengan membesarnya kadungan menjadikan responden mendapatkan posisi tidur yang baik. Posisi tidur miring ke kiri maupun miring ke kanan merupakan upaya responden untuk mengurangi rasa nyeri dan mendapatkan tidur yang baik. Namun dari hasil penelitian juga diketahui bahwa responden bangun tidur ada yang pukul 3.30 WIB sampai pukul 04.30 WIB, ini menunjukkan bahwa durasi tidur responden kurang dari 6 jam. Dampak dari kurangnya jam tidur responden menjadi tidak bugar, dan pada jam sekitar pukul 10.00 WIB responden mengantuk.

Dalam siang hari aktivitas sebagai ibu rumah tangga tetap berlanjut, seperti mencuci menyapu atau memasak dan mengasuh putra/putrinya, sehingga pada penilaian akhir responden lebih banyak dengan kualitas tidur yang buruk. Penelitian Rusmita (2023) menyebutkan 51,3% ibu hamil mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian menyatakan ada tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur ibu hamil di desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung.

Kualitas tidur ibu hamil trimester II dan III sesudah dilakukan prenatal yoga

Berdasarkan hasil dari penelitian kualitas tidur ibu hamil sesudah diberikan prenatal yoga sebagian responden

menjadikan kualitas tidurnya meningkat. Sebanyak 51.5% responden dengan kualitas tidur yang baik.

Penelitian Sumarni menyebutkan prenatal yoga efektif meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai. Latensi tidur setelah mengikuti prenatal yoga menjadi kurang dari 15 menit, 86% responden mendapat durasi tidur 6 jam yang sebelumnya dibawah 5 jam per hari dan 54,5% dapat tidur siang.

Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Berdasarkan hasil data analisis statistik diketahui terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan $p = 0,006$. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyunita (2023) yang menyebutkan senam yoga signifikan meningkatkan kualitas istirahat dan tidur pada ibu hamil di klinik Velia Medika Cilandak Barat Jakarta Selatan. Penelitian lain dilakukan oleh Nurul dkk (2023) yang menyebutkan ada pengaruh prenatal gentle yoga (PGY) dengan lama Kala II Persalinan dalam penelitian di Puskesmas Caile Kota Manado.

Kualitas tidur responden dapat meningkat ditinjau dari karakteristik seperti usia dimana rata-rata usia responden adalah 28,48 tahun. Ibu hamil harus terpenuhi tidurnya 7-8 jam perhari.

Faktor yang juga dapat meningkatkan kualitas tidur responden adalah Semakin tua usia kehamilan dan mengalami gangguan tidur, maka responden setelah mengikuti senam hamil, kualitas tidurnya menjadi lebih baik disbanding sebelum mengikuti prenatal yoga.

Faktor gravida juga dapat berpengaruh pada kualitas tidur. sebagian besar responden dengan kehamilan multigravida (72,1%). Ketidaknyamanan seperti sering berkemih terutama pada

malam hari, secara fisiologis disebabkan karena ginjal bekerja lebih berat dari biasanya, karena organ tersebut harus menyaring volume darah lebih banyak dibanding sebelum hamil, dengan mengikuti prenatal yoga maka terjadi peningkatan kualitas tidur.

SIMPULAN

1. Rata-rata usia responden dari 33 orang adalah 28,48 tahun. Rata-rata usia kehamilan responden adalah 31,96 minggu. Sebagian besar responden dengan kehamilan multigravida (72,1%). Sebagian besar pendidikan responden adalah SMA (39,1%). Sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (48,5%).
2. Sebelum melakukan prenatal yoga responden sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk (75,8%).
3. Sebagian besar responden sesudah melakukan prenatal yoga kualitas tidur menjadi baik (51,5%).
4. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tawangmangu $p\text{-value} = 0,006$.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. dan Hidayah, A. (2022). Pengaruh Pijat Hamil Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga *Prima Wiyata Health*, Vol 3 No 2 (2022): Juli 2022
- Astuti H P. (2023). Efektivitas Prenatal Massage Dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III , *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 13 No 2. Juli 2022 (53 - 60) 53 10.36419/jki.v13i2.628 <https://stikesmus.ac.id/jurnal/index.php/JKebIn/index>

Eline C 2021. Tingkat Kecemasan Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III *Jurnal Kebidanan Malakbi* .Volume 2, Nomor 2, Agustus 2021 <https://doi.org/10.33490/b.v2i2.45952>

Erawati (2020) Efektivitas senam hamil dan prenatal yoga terhadap penurunan nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III dan kuisioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dalam versi bahasa Indonesia. *Skripsi*. Poltekkes Semarang.

Istikomah, Sumi A, Sirlia D, dan Sumarni (2024) Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada dan Kecemasan Pada Ibu Hamil *Jurnal Ners Research & Learning in Nursing Science*. Volume 8 Nomor 1 Tahun 2024 Halaman 49 - 58 <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

Kemenkes, RI. (2020). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 585 tentang Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Puskesmas. In: Promosi Kesehatan, editor. Jakarta: Kemenkes RI,

Mindell JA, Cook RA, Nikolovski J. Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy. *Sleep Med*. 2015 Apr 1;16(4):483–8

- Nurul H B, Sumarni, dan Erniawati (2023) Pengaruh Prenatal Gentle Yoga (PGY) dengan lama Kala II Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional dies Natalis Poltekkes Kemenkes Manado XXII Tahun 2023* 2023, pp. 160-167 eissn: 2798-4826 doi: 10.36082/gemakes.v3i2.1340
- Pangkalan I. (2018). *Yoga Insomnia*. Jakarta : PT Elex Komputindo
- Prawirohardjo, S. 2018. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. 1st ed. cetakan kelima Abdul Bari Saifuddin, Editor. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Putri, S.S., Sulistyorini, D., Muflihah, I.S., Sari, D.N. (2014). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rusmita E 2023 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung . *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika Volume IX – No.2 , September 2023*. Hal: 43-49
- Sumarni (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III . *ejournal.umpri*. Volume 1 No 2 2023 E-ISSN : 3031-2345 [76https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/ISJM/index](https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/ISJM/index)
- Wahyunita, V. D. 2023. Implementasi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Istirahat Dan Tidur Pada Ibu Hamil DI klinik velia medika cilandak barat jakarta selatan. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* Volume 3, Nomor