

# Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani

Siti Husaema, Afriani, Maria Sonda, Agustina Ningsi, Sitti Mukarramah

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Makassar

\*Corresponding author: [afriani@poltekkes-mks.ac.id](mailto:afriani@poltekkes-mks.ac.id)

Info Artikel: Diterima bulan Agustus 2024 ; Disetujui bulan Desember 2024 ; Publikasi bulan Desember 2024

## ABSTRACT

*Sleep disturbances in third-trimester pregnant women are often caused by an enlarging abdomen, which can press on the diaphragm and interfere with breathing, making it difficult for the mother to sleep. Other contributing factors include increased fetal weight, shortness of breath, fetal movements, frequent awakenings due to the need to urinate, and back pain. Prenatal yoga aims to prepare pregnant women physically, regulate breathing, improve blood circulation throughout the body, and relax the pelvic and uterine muscles in preparation for labor. This study aims to determine the effectiveness of prenatal yoga on the sleep quality of third-trimester pregnant women. The type of research used is a pre-experiment with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used is purposive sampling, with a sample size of 34 pregnant women who are physically and mentally healthy. Data analysis was conducted using univariate analysis and the Wilcoxon test. The results showed a significant effectiveness ( $p=0.000 < 0.05$ ), which proves that prenatal yoga has a positive effect on the sleep quality of third-trimester pregnant women at TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST. This study contributes to the literature on non-pharmacological interventions to improve the sleep quality of pregnant women and adds insight into the benefits of prenatal yoga in maternal care.*

*Keywords: Sleep quality; Prenatal Yoga; Pregnant women*

## ABSTRAK

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III sering disebabkan oleh perut yang semakin membesar, yang dapat menekan diafragma dan mengganggu pernapasan, sehingga mempersulit ibu untuk tidur. Faktor lain yang berkontribusi adalah peningkatan berat janin, sesak napas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung. Prenatal yoga bertujuan untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mengatur pernapasan, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, serta merelaksasi otot panggul dan otot-otot rahim sebagai persiapan menghadapi persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan sampel sebanyak 34 ibu hamil yang sehat secara jasmani dan rohani. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan adanya efektivitas yang signifikan ( $p=0.000 < 0.05$ ), yang membuktikan bahwa prenatal yoga berpengaruh positif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST. Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur terkait intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, serta menambah wawasan mengenai manfaat prenatal yoga dalam perawatan ibu hamil.

Kata kunci : Kualitas tidur; Prenatal Yoga; Wanita hamil

## PENDAHULUAN

Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%, di Afrika sebesar 57,1%, dan di Eropa sebesar 25,1%. Pada trimester ketiga, ibu hamil sering mengalami rata-rata 3-11 kali terbangun setiap malam. Perlu diketahui bahwa kurang dari 2% ibu hamil tidak mengalami sama sekali terbangun di malam hari (National Sleep Foundation, 2020). Angka kejadian gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia tergolong cukup tinggi, yakni sekitar 64% ibu hamil yang mengalaminya (Dahniar & Sari, 2021). Kesulitan tidur dapat menyebabkan beberapa dampak negatif, termasuk kehamilan yang tidak diinginkan, kelahiran prematur, persalinan lama, operasi caesar, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil selama trimester ketiga menyebabkan prevalensi depresi yang lebih tinggi, berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas, gangguan memori, gangguan sensorik, dan meningkatnya kerentanan terhadap kejengkelan emosional (Nora & lin, 2022). Terjadinya depresi, stres, dan hipertensi pada ibu hamil dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janinnya (Hashmi et al., 2016).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga merupakan masalah penting yang perlu diteliti karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan ibu serta perkembangan janin (Khalifahani, 2022). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kualitas hidup ibu, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan yang serius. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat memperburuk kondisi kesehatan mental dan fisik ibu, sehingga intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur menjadi kebutuhan yang mendesak (Aisyah & Prafitri, 2024).

Seiring dengan tingginya kebutuhan tersebut, ada berbagai modalitas perawatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Intervensi farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur meliputi penggunaan flurazepam dan temazepam. Akan tetapi, terapi farmakologis memiliki risiko yang signifikan terhadap kehamilan, termasuk potensi efek samping pada janin (Minozzi & Caterina, 2019). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih aman dan efektif. Pendekatan ini meliputi pijat prenatal (efektivitas 61%), akupunktur (efektivitas 39%), dan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil (efektivitas 41%). Yoga prenatal menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang populer karena manfaatnya yang multifaset, mencakup aspek fisik, mental, dan emosional (Resmaniasih & Herlinadiyaningsih, 2021)

Yoga prenatal merupakan bentuk yoga khusus yang dirancang untuk ibu hamil (Sugesti, et.al., 2023). Yoga prenatal melibatkan modifikasi teknik dan intensitas latihan untuk mengakomodasi kebutuhan fisik ibu, seperti usia kehamilan minimal 20 minggu dan pemeriksaan kesehatan seperti tes darah serta detak jantung janin (DJJ). Selain itu, kesejahteraan psikologis ibu juga menjadi perhatian utama, untuk memastikan bahwa ibu tidak mengalami stres atau depresi (Smith & McGrath, 2019). Teknik visualisasi dan meditasi yang diajarkan dalam yoga prenatal membantu ibu hamil mempersiapkan diri secara holistik, baik secara fisik, mental, maupun emosional, sehingga mereka merasa lebih siap menghadapi proses persalinan (Rusmita, 2022).

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga memerlukan solusi yang tidak hanya efektif tetapi juga dapat diterapkan secara praktis. Yoga prenatal, yang memiliki efektivitas sebesar 41%, terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur melalui kombinasi latihan pernapasan, peregangan otot, dan meditasi (Istiqomah, et.al., 2020). Meskipun demikian, kontribusi yoga prenatal dibandingkan dengan metode nonfarmakologis lainnya, seperti akupunktur dan terapi pijat, masih memerlukan penelitian lebih lanjut (Fauziah, et.al., 2022). Selain itu, diperlukan eksplorasi yang lebih mendalam mengenai penerapan yoga prenatal di Indonesia, terutama dalam konteks budaya dan aksesibilitas bagi ibu hamil di berbagai wilayah.

Penelitian ini bertujuan untuk menambah literatur yang membahas dampak spesifik yoga prenatal pada ibu hamil trimester ketiga di Indonesia. Studi ini diharapkan dapat memberikan alternatif intervensi nonfarmakologis yang aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, serta memberikan wawasan baru mengenai pendekatan berbasis yoga dalam meningkatkan kesejahteraan ibu hamil.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Islami & Ariyanti (2019), diketahui bahwa pelaksanaan prenatal yoga berdampak pada peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga. Temuan ini memberikan dasar bagi perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana yoga prenatal dapat dioptimalkan dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan ibu hamil di Indonesia.

## MATERI DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimen yang dikenal dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. Partisipan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memenuhi kriteria usia kehamilan 28-37 minggu, tidak mengalami komplikasi medis, dan tidak memiliki masalah keluarga yang signifikan. Penentuan dan jumlah sampel dihitung dengan rumus *Lemeshow*, menggunakan *margin of error* 5%, sehingga diperoleh 34 responden. Ukuran sampel ini dianggap cukup untuk analisis statistik menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada ibu hamil yang mendaftar untuk kelas yoga prenatal. Alat ukur yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang telah terbukti valid dan reliabel untuk menilai kualitas tidur. Namun, sebelum digunakan, instrumen ini diuji validitas dan reliabilitasnya pada populasi ibu hamil di Indonesia untuk memastikan kesesuaiannya dalam konteks lokal.

Yoga prenatal dilakukan selama 4 minggu, dengan frekuensi 3 kali per minggu, dan setiap sesi berlangsung selama 45 menit. Latihan yoga ini berfokus pada teknik pernapasan, peregangan tubuh bagian bawah, dan meditasi untuk relaksasi. Semua sesi dipandu oleh instruktur bersertifikat untuk memastikan konsistensi dan efektivitas latihan. Partisipan diminta untuk mempertahankan pola tidur, makanan, dan aktivitas fisik yang konsisten selama masa intervensi untuk mengontrol variabel pengganggu seperti diet, aktivitas fisik selain yoga, atau faktor lingkungan seperti kebisingan.

Analisis data dilakukan dengan uji statistik. Sebelum memilih uji *Wilcoxon*, dilakukan uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* terhadap data pretest dan posttest. Hasil uji menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal, sehingga diputuskan untuk menggunakan Uji *Wilcoxon* dalam menentukan efektivitas yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Makassar dengan Nomor: 0465/M/KEPK-PTKMS/IV/2024.

## HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur,dan Pendidikan Di TPMB Hj. A. Nani nurcahyani S.ST

Kategori Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Umur Ibu		
- <20 Tahun	0	0.0
- 20-35 Tahun	34	100
- >35 Tahun	0	0.0
Pendidikan		
- SD – SMP	0	0.0
- SMA	17	50.0
- Perguruan Tinggi	17	50.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden (100%) berada pada rentang usia 20–35 tahun, yang termasuk kategori usia produktif. Dari segi pendidikan, sebanyak 50% responden memiliki tingkat pendidikan menengah (SMA), sedangkan 50% lainnya memiliki pendidikan tinggi.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pretest Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. A. Nani nurcahyani S.ST

Kualitas tidur	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
Baik	7	20.6
Buruk	27	79.4
Jumlah	34	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan informasi yang diberikan pada Tabel 2, sejumlah besar peserta, khususnya 27 orang atau 79,4% dari total, mengalami kualitas tidur yang buruk selama pra-uji. Sebaliknya, hanya 7 orang atau 20,6% yang melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Posttest Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Hj. A. Nani nurcahyani S.ST

Kualitas tidur	Frekuensi (N)	Presentasi (%)
Baik	29	85.3
Buruk	5	14.7
Jumlah	34	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa setelah mendapat perlakuan dengan mengikuti prenatal yoga, kualitas tidur responden meningkat menjadi baik. Hal ini ditandai dengan sebanyak 29

orang atau sebesar 85.3% dan adapun yang mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 5 orang atau sebesar 14.7%

Analisis data bivariat digunakan untuk memastikan perbedaan nilai rata-rata kedua kelompok, baik sebelum maupun setelah menerima intervensi melalui partisipasi dalam kursus yoga prenatal. Setelah melakukan uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, temuan menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal. Hasil pretest adalah 0,53 ( $P > 0,05$ ), sedangkan hasil *posttest* adalah 0,00 ( $P < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa data dianggap terdistribusi normal jika *pretest* dan *posttest* menghasilkan hasil yang sama, khususnya ( $P < 0,05$ ). Uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*, yang digunakan ketika temuan tidak terdistribusi secara teratur :

Tabel 4 Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST

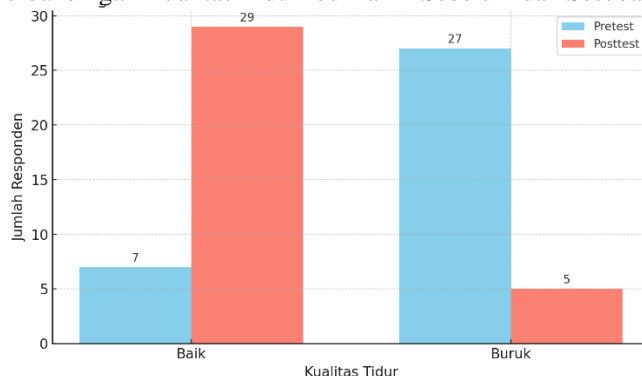
Kualitas Tidur	Pretest		Posttest		mean	p
	F	%	F	%		
Baik	7	20.6	29	85.3		
Buruk	27	79.4	5	14.7	13.50	0,00
Jumlah	34	100	34	100		

Sumber : Data Primer, 2024

Penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, seperti yang ditunjukkan pada Tabel 4, hasil uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai  $p = 0.000$ , yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0.05. Oleh karena itu, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat disparitas yang nyata pada kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga. Tabel primer menghasilkan nilai sebesar 13,50, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu sebelum mengikuti prenatal yoga lebih rendah dibandingkan kualitas tidur setelah mengikuti prenatal yoga.

Untuk memperkuat penyajian data, penambahan grafik dapat membantu pembaca dalam memahami perbedaan kualitas tidur antara *pretest* dan *posttest* secara visual. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang perubahan yang terjadi.

Grafik 1. Perbandingan Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga



Grafik tersebut menunjukkan perubahan signifikan pada kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah mengikuti prenatal yoga. Sebelum intervensi (*pretest*), mayoritas responden (79,4%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sementara hanya 20,6% yang memiliki kualitas tidur baik. Setelah intervensi (*posttest*), proporsi responden dengan kualitas tidur baik meningkat drastis menjadi 85,3%, sementara mereka yang memiliki kualitas tidur buruk menurun tajam menjadi 14,7%. Perubahan ini menggambarkan dampak positif prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, sesuai dengan hasil uji *Wilcoxon* yang menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi ( $p < 0,05$ ). Visualisasi ini mempertegas efektivitas prenatal yoga sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi masalah tidur selama kehamilan. Sehingga, penelitian ini menyimpulkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST.

## PEMBAHASAN

Melakukan yoga prenatal dan senam prenatal dapat membantu mengurangi kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil selama trimester ketiga. Yoga prenatal bertujuan untuk meningkatkan persiapan fisik, mengatur pernapasan yang tepat, meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, dan menginduksi relaksasi pada otot panggul serta rahim ibu hamil. Efek positif dari yoga prenatal meliputi pengurangan stres, kecemasan, peningkatan kualitas tidur, serta pengurangan nyeri persalinan dan ketidaknyamanan lainnya (Khairroh, et.al., 2019). Yoga sebagai praktik holistik melibatkan aktivitas fisik, peregangan, pernapasan terkendali, dan meditasi yang dapat meningkatkan pasokan oksigen ke otak, memperbaiki relaksasi, dan meredakan berbagai ketidaknyamanan, seperti nyeri punggung bawah, yang sering dialami oleh ibu hamil (Yanti, 2023).

Dari hasil penelitian ini, sebelum intervensi diberikan, mayoritas responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan pengisian kuesioner PSQI, hal ini lebih dominan disebabkan oleh efisiensi tidur yang rendah, sering terbangun di tengah malam untuk ke kamar mandi, kesulitan bernapas dengan nyaman, dan kesulitan tertidur dalam waktu kurang dari 15 menit setelah berada di tempat tidur. Namun, setelah mendapatkan intervensi, kualitas tidur responden meningkat secara signifikan dengan 85,3% responden melaporkan kualitas tidur yang baik. Peningkatan ini terutama terlihat pada efisiensi tidur, penurunan gangguan tidur, serta kemampuan ibu hamil untuk cepat tertidur setelah berada di tempat tidur.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon terhadap 34 responden menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 ( $<0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata nilai sebelum (pretest) dan setelah (posttest) mendapatkan intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa yoga prenatal memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga.

Yoga prenatal terbukti dapat mengurangi stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan gangguan tidur. Teknik pernapasan dalam yoga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, termasuk otak, yang berkontribusi pada relaksasi dan peningkatan kualitas tidur. Selain itu, gerakan peregangan dalam yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada ibu hamil (Wulandari, 2024).

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ronalber (2022), yang menunjukkan bahwa 90% ibu hamil dengan kualitas tidur buruk mengalami perbaikan signifikan setelah mengikuti latihan yoga prenatal lembut, dengan 87% responden melaporkan kualitas tidur yang lebih baik. Uji Wilcoxon dalam penelitian tersebut juga menunjukkan hasil signifikan dengan  $p < 0,05$ . Demikian pula, penelitian Rosita, et.al., (2022) melaporkan bahwa mayoritas responden, sebanyak 77,4%, mengalami peningkatan kualitas tidur setelah mengikuti yoga prenatal.

Kendati hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas yoga prenatal, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Tidak adanya kelompok kontrol dalam penelitian ini membuat sulit untuk menentukan sejauh mana peningkatan kualitas tidur semata-mata disebabkan oleh intervensi yoga prenatal. Selain itu, potensi bias dalam pengambilan sampel, seperti preferensi responden yang mungkin sudah memiliki motivasi tinggi terhadap yoga, juga perlu dipertimbangkan.

Penelitian ini mendukung studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil. Namun, beberapa studi internasional, seperti penelitian oleh Field, et.al., (2020), juga menyoroti bahwa manfaat yoga prenatal dapat bervariasi berdasarkan frekuensi dan durasi latihan. Studi tersebut menyarankan bahwa sesi yoga prenatal yang dilakukan lebih dari tiga kali seminggu memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dibandingkan dengan sesi yang kurang sering. Oleh karena itu, perlu ada penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor ini.

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi yoga prenatal sebagai bagian dari perawatan kehamilan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, terutama selama trimester ketiga. Praktik ini tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik ibu hamil tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi praktis dalam merancang program antenatal yang holistik dan efektif.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di TPMB Bd. Hj. A, Nani Nurcahyani S.ST, mengenai efektivitas yoga prenatal terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan sampel 34 orang, ditemukan bahwa intervensi yoga prenatal secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Sebelum intervensi, mayoritas responden (76,5%) melaporkan kualitas tidur yang buruk, sementara setelah mengikuti program yoga prenatal, 79,4% responden melaporkan kualitas tidur yang baik. Hasil analisis statistik menggunakan Uji Wilcoxon menunjukkan  $p$ -value 0,000 ( $<0,05$ ), yang menegaskan adanya pengaruh positif yang signifikan dari yoga prenatal terhadap peningkatan kualitas tidur.

Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga prenatal dapat menjadi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Efek positif ini berkaitan dengan peningkatan relaksasi, pengurangan stres, serta peningkatan sirkulasi darah yang membantu mengurangi ketegangan otot dan nyeri, faktor-faktor yang sering mengganggu kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar program yoga prenatal diintegrasikan sebagai bagian dari perawatan antenatal bagi ibu hamil, terutama di trimester ketiga, sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. Profesional kesehatan, khususnya di bidang kebidanan, dapat mengembangkan dan menyosialisasikan program yoga prenatal yang terstruktur dan rutin, yang tidak hanya berfokus pada manfaat fisik tetapi juga psikologis bagi ibu hamil.

Saran lain adalah perlunya penelitian lanjutan dengan metode yang lebih luas, termasuk kelompok kontrol dan pengukuran jangka panjang, untuk mengeksplorasi efek berkelanjutan dari yoga prenatal terhadap kualitas tidur dan kesehatan ibu hamil. Penelitian yang lebih mendalam juga dapat mengkaji perbedaan dampak berdasarkan frekuensi dan durasi sesi yoga, serta faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil.

Melalui upaya ini, diharapkan semakin banyak ibu hamil yang mendapat manfaat dari yoga prenatal dan meningkatkan pemahaman serta pengaplikasian praktik ini di komunitas dan pelayanan kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Aisyah, R. D., & Prafitri, L. D. (2024). *Deteksi Kecemasan Ibu Hamil: Menyelami Penyebab Tiap Trimester*. Pekalongan: Penerbit NEM.
2. Dahniar, D., & Sari, L. P. (2021). Sosialisasi imunisasi tetanus toxoid dan pengolahan makanan yang tepat pada ibu hamil di puskesmas batua Kota Makassar socialization of tetanus toxoid immunization and proper food processing in pregnant mother at Batua Puskesmas Makassar City. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 7(3): 36–40. <https://doi.org/10.33023/jpm.v7i3.934>.
3. Fauziah, S.F., Rhomadona, S.W., Mufidati, D., Dewi, M.M., Rochkmana, M.J., Yulivantina, E.V., Hadi,S.P.I., Ahmaniyah, Purnamasari, K.D., Thaariq, N.A.A., Primihastuti, D., & Din, A.Y.R. (2022). *Evidence Based Midwifery: Asuhan Kebidanan Berbasis Riset*. Bojonegoro: Penerbit Madza Media.
4. Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2020). Yoga and massage therapy reduce prenatal depression and prematurity. *Journal of Perinatal Education*, 29(1), 12-20. <https://doi.org/10.1891/1058-1243.29.1.12>
5. Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (2016). Insomnia during pregnancy: diagnosis and rational interventions. *Pakistan journal of medical sciences*, 32(4), <https://doi.org/1030-1037.10.12669/pjms.324.10421>.
6. Islami, I., & Ariyanti, T. (2019). Prenatal yoga dan kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 49-56. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>.
7. Istiqomah, A., Yuniarti, Y., Burhan, R., Yaniarti, S., & Wahyuni, E. (2020). *Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III dalam Menghadapi Persalinan*. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
8. Khairoh, M., Rosyariah, A.B., & Ummah, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
9. Khalifahani, R. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pemberian Asi Dan Mp-Asi Terhadap Resiko Kejadian Stunting Di Kelurahan Pondok Kelapa Jakarta Timur*. Jakarta: Universitas Binawan.
10. Minozzi, S., & Caterina, R.D. (2019). *Pharmacological treatments for sleep disorders in pregnancy*. *Journal of Sleep Research*, 28(5), 120-128. <https://doi.org/10.1111/jsr.12723>
11. National Sleep Foundation. (2020). *How Blue Light Affects Kids' Sleep*. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-blue-light-affects-kids-sleep>.
12. Nora, O., & Iin, N. (2022). *Asuhan Kebidanan Continuty Of Care Pada Ibu Hamil Primi Gravida Dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Latihan Prenatal Gentle Yoga Dan Inhalasi Aroma Terapi Lavender*. Bengkulu: STIKes Saptta Bakti.
13. Resmaniasih, K., & Herlinadiyaningsih, H. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(2), 252-258.
14. Ronalber, A. (2022). *The effects of gentle prenatal yoga on sleep quality in pregnant women: A quantitative study*. *Journal of Maternal Health and Wellness*, 15(3), 245-255. <https://doi.org/10.1016/j.jmhw.2022.03.005>
15. Rosita, S. D., Purbanova, R., & Siswanto, D. (2022). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 11939-11945. <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4344>
16. Rusmita, E. (2022). *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan*. Pasaman: Cv. Azka Pustaka.
17. Smith, C., & McGrath, J. (2019). *Psychological and physical benefits of prenatal yoga: Evidence for maternal*

- wellbeing*. *Journal of Perinatal Psychology*, 33(4), 239-246. <https://doi.org/10.1093/pp/xyz123>.
18. Sugesti, N. S., Eviindah, N., Azanti, R., Wiranti, F., Retnowati, Y., & Padillah, R. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(1), 56-63.
  19. Yanti, M.I. (2023). *Asuhan Kebidanan Pada Ny. "R" Masa Kehamilan, Bersalin, Neonatus, Nifas dan KB Pasca Salin*. Bengkulu: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti.
  20. Wulandari, E. (2024). *Prenatal Physical Exercise*. Jakarta: Yapindo.