

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA DENGAN PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA RATNA
KOMALA BEKASI TAHUN 2019**

Triana Indrayani¹, Ai Muhayah²
Jurusan DIV Kebidanan Universitas Nasional
**E-mail: trianaindrayani@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur menurun pada trimester ketiga 6,6 hingga 7,8 jam Tingkat gangguan tidur juga berubah lintas trimester, mulai dari 13% pada trimester pertama, 19% di trimester kedua, dan 66% trimester ketiga. trimester terakhir masa kehamilan hingga 69,9% melaporkan kesulitan dalam mempertahankan tidur. 34,8% menggambarkan bangun pagi, dan 23,7% dilaporkan kesulitan tertidur pada kehamilan. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik pratama ratna komala bekasi tahun 2019. **Metode Penelitian:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan pra eksperimen dengan menggunakan rancangan One Group Pre Test-Post Test design, Sampel pada penelitian ini adalah 13 ibu hamil trimester III yang diambil menggunakan purposive sampling, Instrument penelitian menggunakan PSQI, analisa data menggunakan uji *paired t test*. **Hasil Penelitian:** hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pretest dan post test setelah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III **Kesimpulan dan Saran :** Terdapat pengaruh yang signifikan antara Prenatal Gentle Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Diharapkan ibu hamil trimester III untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikis selama proses kehamilan dengan menjaga kesehatan dan kebugaran selama masa selama kehamilan

Kata Kunci : Prenatal Getle Yoga, Kualitas Tidur, Trimester III

I. PENDAHULUAN

Gangguan tidur dan kelelahan adalah yang paling sering dan keluhan terus-menerus yang dilaporkan oleh wanita hamil. Sekitar 60% wanita hamil selama trimester terakhir. mengeluh lelah, dan lebih dari 75% mengeluh gangguan tidur, penurunan kewaspadaan, dan kebutuhan untuk tidur siang hari. Gangguan tidur prenatal dan kelelahan akan menyebabkan persalinan lama dan sesar. Komplikasi ini dapat mempengaruhi ibu dan bayi baik dalam jangka pendek maupun panjang. Hasil klinis yang menunjukkan peningkatan risiko gangguan hipertensi gestasional pada kehamilan.

Pada kehamilan trimester pertama kualitas tidur meningkat (rata-rata 7,4 menjadi 8,2 jam) dan kemudian menurun pada trimester ketiga (6,6 hingga 7,8 jam) Tingkat gangguan tidur juga berubah lintas trimester, mulai dari 13% pada trimester pertama, 19% di trimester kedua, dan 66% trimester ketiga. Pada awal pregnancy, kejadian gangguan tidur lebih rendah pada 12,6% dan kemudian meningkat saat kehamilan berlanjut Hingga 73,5% wanita menampilkan beberapa tingkat gangguan tidur pada kehamilan 39 minggu. selanjutnya diklasifikasikan, ringan pada 50,5%, sedang 15,7%, dan berat pada 3,8%. dalam trimester terakhir masa kehamilan hingga 69,9% melaporkan kesulitan dalam mempertahankan tidur. 34,8% menggambarkan bangun pagi, dan 23,7% dilaporkan kesulitan tertidur pada kehamilan

Kehamilan trimester ketiga adalah tahap kehamilan yang paling sulit untuk tidur. Dengan frekuensi buang air kecil, ketidakmampuan untuk merasa nyaman dan kelelahan karena berusaha mengikuti tuntutan jadwal normal mereka, beberapa wanita menemukan diri mereka berjuang untuk tetap terjaga. Nyeri Punggung, Nyeri Otot dan Ketidaknyamanan, wanita hamil disurvei tentang nyeri punggung bawah selama kehamilan, bagaimana hal itu berdampak pada kehidupan sehari-hari dan bagaimana penyedia layanan kesehatan mereka mengelola rasa sakit. Studi ini menunjukkan bahwa 645 responden melaporkan sakit punggung selama kehamilan mereka dan mayoritas mengklaim bahwa itu menyebabkan gangguan tidur.

Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah kehamilan selama trimester III. Perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan kondisi kehamilan yang semakin membesar. Ada beberapa Permasalahan yang muncul pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri pada punggung bawah karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, jumlah tidur menurun karena ibu sulit untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan akibat dari peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik ibu.

Pada wanita hamil mengalami sering bangun malam, susah tidur, dan tidur gelisah pada akhir mereka kehamilan. Perubahan fisiologis seperti peningkatan progesterone dan kadar prolaktin, pergerakan janin dan distensi kandung kemih berpotensi menjelaskan beberapa gangguan tidur wanita hamil. Nyeri juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil tinggi, dengan Studi menunjukkan dari prevalensi 24% hingga 90% wanita hamil.

Wanita hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan khusus pada trimester III seperti sakit bagian belakang (punggung – pinggang), konstipasi, pernapasan, sering buang air kecil, Braxton hicks, bengkak dan masalah tidur, Terjadinya perubahan.

Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Periode yang membutuhkan perhatian khusus adalah selama trimester III, karena masa ini

merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, nafas pendek, kaki tangan oedema dan sulit tidur

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Sedangkan kualitas tidur adalah tercapainya tahap tidur NREM dan REM (8). Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai kualitas tidur baik⁽⁹⁾.

Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko ada janin, kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus.⁽¹⁰⁾

Alternatif terapi yang di butuhkan dalam kehamilan adalah pemijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch, dan healing touch, dan mind body healing seperti imagery, meditasi/yoga, berdo'a, refleksi, biofeedback. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Dari tiga komponen inti (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi), ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam yoga, yaitu relaksasi pernafasan dan otot atau progresif. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi pada diri ibu hamil yang akan berguna untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang ia rasakan selama masa kehamilan berlangsung

Dalam penanganan penurunan kualitas tidur pada ibu hamil dilakukan dengan memberikan prenatal yoga. Yoga dapat membantu menormalkan kembali cara kerja sistem saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Saraf simpatik dan parasimpatik merupakan sistem kerja saraf otonom yang mengatur kerja jaringan dan organ – organ tubuh yang tidak disadar

Prenatal Yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik – teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan dalam kehamilan, ketenangan, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik dan berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap

Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Pada Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Tahun 2019”.

II. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen dengan menggunakan rancangan “One Group Pre Test-Post Test design” rancangan ini tidak ada kelompok perbandingan (control), tetapi dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen. Metode pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan purposive sampling.

Populasi dalam penelitian ini ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas prenatal gentle yoga di klinik ratna komala Bekasi tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini yaitu 13 ibu hamil trimester III yang belum pernah mengikuti prenatal gentle yoga atau baru akan mengikuti prenatal gentle yoga. Analisa data: analisa statistik melalui dua tahap yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Instrumen penelitian yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data tentang kualitas tidur pada penelitian ini dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) hasil ukur kualitas tidur baik = $PSQI \leq 5$ dan Kualitas tidur buruk = $PSQI > 5$

III. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi tahun 2019

Variabel	Mean	Std Deviasi	Min- Max	N
Pretest	8.92	1.605	12-Jun	13
Post test	3.62	0.65	5-Mar	

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hasil penelitian bahwa rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi prenatal gentle yoga yaitu 8.92 dengan standar deviasi 1.605 serta skor kualitas tidur yang terendah 6 dan tertinggi 12. Sedangkan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi didapatkan rata – rata 3.62 dengan standar deviasi 0.650 serta skor kualitas tidur yang terendah 3 dan tertinggi 5.

2. Uji Normalitas

Tabel 4.2 Nilai Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

	Statistic	N	P value
Selisih	1.82	13	.200

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil analisis uji normalitas pada selisih pretest dan post test didapatkan hasil *p value* 0.200 menunjukkan bahwa nilai normal dasar pengambilan keputusan Kolmogorov $\geq 0,05$.⁽¹⁴⁾

3. Uji Bivariat

Tabel 4.3 Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di klinik pratama ratna komala bekasi tahun 2019

Variabel	Mean	SD	P value	N
Pretest	8.92	1.605	0.000	13
Post test	3.62	0.650		

Berdasarkan tabel 4.3 rata-rata hasil pengukuran skala (PSQI) pada pengukuran pertama yaitu 8.92 dengan standar deviasi 1.605 Pada pengukuran kedua didapat rata-rata yaitu 3.62 dengan standar deviasi 0.650 Hasil uji statistik didapatkan nilai *P value* 0,000 (*p value* = <0,05), maka H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Prenatal Gentle Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi dan sesudah intervensi.

IV. PEMBAHASAN

1. Variabel Univariat

a. Rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan prenatal gentle yoga di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi prenatal gentle yoga yaitu 8.92 dengan standar deviasi 1.605 serta skor kualitas tidur yang terendah 6 dan tertinggi 12. Sedangkan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi didapatkan rata – rata 3.62 dengan standar deviasi 0.650 serta skor kualitas tidur yang terendah 3 dan tertinggi 5.

Kualitas Tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari⁽¹⁵⁾

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktifitas disiang hari. Berdasarkan hasil tabulasi data sebelum intervensi menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (1.1), latensi tidur (1.6), lama tidur malam (1.3), efisiensi tidur (1.6), gangguan ketika tidur malam (1.9), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (1.1), dari ke 7 parameter tersebut gangguan ketika tidur malam memiliki rata-rata tertinggi sebelum diberi senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner 5b sampai dengan 5j.

Terdapat 13 responden yang mengatakan bahwa sering mengalami keluhan – keluhan seperti, terbangun ditengah malam, harus bangun untuk kamar mandi, tidak dapat bernafas dengan nyaman, nyeri punggung. Hasil tersebut sejalan dengan teori Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III seperti Sakit pada daerah tubuh belakang (punggung – pinggang), karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat mempengaruhi postur tubuh sehingga menyebabkan tekanan kearah tulang belakang.⁽⁶⁾ Buang air kecil yang sering keluhan dirasakan saat kehamilan lanjut. Disebabkan karena progesteron dan tekanan pada kandung kemih karena pembesaran rahim atau kepala bayi yang turun ke rongga panggul.⁽⁶⁾

Berdasarkan hasil tabulasi sesudah intervensi data menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (0.3), latensi tidur (0.2), lama tidur malam (0.5), efisiensi tidur (0.9), gangguan ketika tidur malam (0.7), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (0.7), dari ke 7 parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Hannatuzzahro (2016) memberikan perlakuan senam yoga 2 kali dalam seminggu dengan diberikan post test berjarak 3 hari setelah perlakuan yang kedua dengan hasil nilai rata – rata sebelum senam yoga 9,64 dan setelah senam yoga 4,13 dan p value 0,004 maka terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30 – 35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di RB NW⁽⁸⁾. Hal ini sejalan dengan kutipan Sindhu (2014) sangat

disarankan untuk berlatih yoga berlatih seminggu 1 – 2 kali dengan bimbingan instruktur selama 60 -90 menit.⁽¹⁶⁾

Sementara prenatal yoga telah terbukti mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit yang terkait dengan kehamilan. menemukan hubungan potensial antara latihan yoga prenatal dan peningkatan kualitas tidur dan istirahat selama kehamilan. Tidur mungkin sulit selama kehamilan akhir karena Posisi terbatas di mana ibu dapat beristirahat dan juga lebih sulit tertidur dan sering terbangun di malam hari karena gerakan janin.⁽¹⁷⁾

Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III dihasilkan sesudah pelaksanaan prenatal gentle yoga selama 2 kali hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil Trimester III diakibatkan karena merasakan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan pada tubuh pikiran dan mental membuat semakin nyaman dan percaya diri mempersiapkan persalinan.

2. Analisis Bivariat

a. Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis menggunakan uji paired t – test, Hasil uji statistik didapatkan nilai P value 0,000 (p value = <0,05), maka Ho ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara Prenatal Gentle Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum intervensi dan sesudah intervensi

Prenatal gentle yoga sangat banyak mendatangkan mafaat yaitu meningkatkan energy vitalis, dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.⁽¹⁸⁾

Prenatal gentle Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau bahkan melipat–lipat tubuh, tetapi prenatal yoga adalah sebuah filosofi saat pola pikiran sehari–hari kita, beserta seluruh keinginan, rasa khawatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya dapat beristirahat. Yoga merupakan cara untuk mengatakan

bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari-harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan. ⁽¹¹⁾

Penelitian ini sesuai dengan peneliti Mediarti(2014)mengatakan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal gentle yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal. Karena kualitas tidur yang terjadi pada ibu hamil tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh keluhan – keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, jadi dengan prenatal gentle yoga dapat terjadi perbedaan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III.⁽⁷⁾ Penelitian oleh Harahap (2017)menyatakan yoga efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil, karena gerakan yoga yang mampu mengendalikan pernapasan dan pikiran, manfaat yoga yang nyata dapat dirasakan dari latihan yoga, berkurang ya kelelahan pikiran dan emosi menjadi tenang. ⁽¹⁹⁾

Penelitian ini sesuai dengan peneliian Jiang (2015) Mengatakan intervensi prenatal yoga efektif dalam menghilangkan rasa sakit untuk wanita hamil yang mengalami nyeri punggung dan mengurangi kaki sakit, Peningkatan kesehatan dari program prenatal yoga diamati selama kehamilan, lebih bermanfaat daripada berjalan dan latihan pranatal standar bahwa yoga sangat cocok untuk kehamilan. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian ini karena penurunan kualitas tidur ibu hamil sebagian besar dipengaruhi oleh keluhan – keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil.⁽²⁰⁾

Analisis peneliti, penelitian ini dilakukan 2 kali, gerakan prenatal gentle yoga yang pertama melakukan kesadaran nafas, gerakan pemanasan gerakan inti prenatal gentle yoga, kemudian meditasi semua gerakan membuat tenang lembut maka pikiran akan menjadi lebih tenang dan tubuh rileks, Sebelum di berikan intervensi prenatal gentle yoga seluruh ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk dan setelah di berikan intervensi prenatal gentle yoga sebanyak 2 kali didapatkan bahwa responden lebih mudah untuk memulai tidur karena keluhan yang dirasakan seperti tidak dapat bernafas dengan nyaman, nyeri punggung mulai berkurang hal ini karena gerakan prenatal gentle yoga bermanfaat mengurangi keluhan pada masa kehamilan, membuat tubuh, pikiran dan jiwa menjadi rileks dan tenang. Sehingga seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik.

V. DAFTAR PUSATAKA

1. Tsai et al.2013 *Daily Sleep and Fatigue Characteristics in Nulliparous Women during the Third Trimester of Pregnancy*. *Sleep*. 2013;35(2):257–62.
2. Reichner C. A. 2015 *Insomnia and sleep deficiency in pregnancy*. *Obstet Med*.

- 2015;8(4):168–71.
3. National Sleep Foundation. *Sleeping While Pregnant 3rd Trimester - National Sleep Foundation*. 2013 [cited 2019 Jul Available from <https://www.sleepfoundation.org/articles/sleeping-trimesters-3rd-trimester>
 4. Dheskaetal. Hubungan Ketidaknyamanan Dalam Kehamilan Dengan kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Pratama Asih Waluyo Jati. 2018;
 5. Hollenbach et al. *Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review*. *J Can Chiropr Assoc* [Internet]. 2013;57(3):260–70. Available from :http ://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252% 0Ahttp ://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652
 6. Mandang et al. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. 2016.
 7. Mediarti D. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. 2014;1(1):47–53. Available from: <http://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2567/0>
 8. Hannatuzzahro S. perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di RB “NW” Ungaran. 2016;
 9. Nurul F. Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. 2014;561–5.
 10. Dewiani C. Upaya peningkatan kebutuhan istirahat tidur pada ibu hamil trimester III. 2017;
 11. Eka HV. Senam Yoga Kehamilan Trimester III Untuk Mengurangi KKeceemasan Prenatal Pada Ny.S Umur 25 Tahun G1P0A0 Di BPM Yuni Martini Klirong KKebumen. 2016;
 12. Irianto GP. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Po;a Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. 2017;
 13. Maretidhidta C. Pengaruh back massage durasi 20 menit dan 40 menit untuk meningkatkan kualitas tidur. 2013;
 14. Sutato H. *Analisi Data*. 2009;1–212.
 15. Safriani I. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. 2017;
 16. Sindhu P. *Yoga untuk Kehamilan edisi yang diperkarya*. 2014.
 17. Neumann D. *Prenatal Yoga : The Right Choice for Mother and Baby The Right Choice for Mother and Baby*. Gd Val State Univ. 2011;
 18. Pratignyo T. *Yoga Ibu Hamil*. 2014.
 19. Harahap et al. Efektivitas yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. 2017;
 20. Jiang et al. *Effects of Yoga Intervention during Pregnancy: A Review for Current Status*. *Am J Perinatol*. 2015;32(6):503–14.