

Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil

The Effect Of Prenatal Yoga On Improving The Quality Of Sleep In Pregnant Women

¹**Willy Astriana**, ³**Ramayani**, ²**Vivin Paichia Pitri Ola**

¹²³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Al-Ma'arif, Indonesia

Email : willy.astriana@gmail.com

Submisi: 14 April 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Akibat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan, ibu hamil sering mengalami masalah kualitas tidur yang buruk. Salah satu cara non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur adalah yoga prenatal. Tujuan dari penelitian TPMB Ziandta Baturaja pada tahun 2025 adalah untuk mengetahui bagaimana yoga prenatal berdampak pada kualitas tidur ibu hamil. Dalam penelitian ini, desain pre-eksperimental menggunakan satu kelompok pretest-posttest pada 30 ibu hamil. Intervensi prenatal yoga dievaluasi baik sebelum maupun sesudah intervensi. Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum intervensi prenatal yoga (70,0%), tetapi setelah intervensi, 83,3% responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti gangguan kualitas tidur rata-rata turun dari 1,70 menjadi 1,16 yang berarti penelitian ini menemukan bahwa prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Oleh karena itu, prenatal yoga dapat disarankan sebagai metode non-farmakologis untuk membantu ibu hamil mendapatkan perawatan yang lebih baik.

Kata kunci : Prenatal yoga, Kualitas tidur

Abstract

Due to the physical and psychological changes that occur during pregnancy, pregnant women often experience poor sleep quality. One non-pharmacological method for improving sleep quality is prenatal yoga. The aim of the study conducted by TPMB Ziandta Baturaja in 2025 was to determine how prenatal yoga affects the sleep quality of pregnant women. In this study, a pre-experimental design was used with a single pretest-posttest group comprising 30 pregnant women. The prenatal yoga intervention was assessed both before and after the intervention. The Wilcoxon test was used to analyse the data. The results of the study showed that the majority of pregnant women had poor sleep quality prior to the prenatal yoga intervention (70.0%), but following the intervention, 83.3% of respondents experienced an improvement in sleep quality. The results of the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the average sleep quality decreased from 1.70 to 1.16, meaning this study found that prenatal yoga significantly improved the sleep quality of pregnant women. This finding is consistent with previous research over the last five years (2021–2024), which found that prenatal yoga effectively improves sleep quality in pregnant women. Therefore, prenatal yoga can be recommended as a non-pharmacological method to help pregnant women receive better care.

Keywords: Prenatal yoga, Sleep quality

Pendahuluan

Ibu hamil dapat mengalami ketidaknyamanan karena perubahan atau penyesuaian fisik dan psikologis yang dialami selama kehamilan. Reaksi terhadap ketidaknyamanan ini adalah keluhan yang membutuhkan perawatan yang tepat. Selama kehamilan, ibu mengalami proses penyesuaian diri: suasana hati dan emosi berubah, libido meningkat atau menurun, dan fokus pada diri sendiri (Haninngar et al., 2024; Soekmawaty et al., 2025; Wulandari & Wantini, 2021).

Selama kehamilan, perubahan yang terjadi pada ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan, dan setiap ibu dalam setiap trimester kehamilan memiliki gejala yang berbeda. Ibu hamil biasanya mengalami gejala seperti nyeri ulu hati, susah tidur, kelelahan, sakit punggung, air liur berlebih, sering buang air kecil, nyeri sendi, mual, kram pada kaki, dan varises pembuluh darah besar (Novika et al., 2025).

Ibu hamil sering terbangun 3–11 kali setiap malam selama trimester ketiga, dengan prevalensi gangguan tidur sebesar 48,2% di Asia, 57,1% di Afrika, dan 25,1% di Eropa. Perlu diketahui bahwa kurang dari dua persen ibu hamil tidak pernah terbangun di malam hari (*National Sleep Foundation*, 2020) dan sekitar 64% ibu hamil di Indonesia mengalami gangguan tidur (Husaema et al., 2024).

Ketidakseimbangan kualitas atau kuantitas tidur yang disebabkan oleh elemen internal atau eksternal dikenal sebagai gangguan tidur. Wanita hamil harus menghindari gangguan tidur karena dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit. Kemampuan untuk tertidur dengan mudah, mempertahankan interval tidur yang cukup lama, dan bangun dengan perasaan segar adalah tanda kualitas tidur yang baik (Sofiana & Febrianing Tyas, 2025).

Beberapa dampak negatif dari kesulitan tidur dapat menyebabkan kelahiran prematur, persalinan lama, operasi caesar, dan berat badan lahir rendah (BBLR). Selama trimester ketiga pada ibu hamil yang memiliki kesulitan tidur akan mengalami depresi yang lebih tinggi dan cenderung meningkat dari trimester sebelumnya, berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi pada tugas, gangguan sensorik, gangguan memori, dan peningkatan kerentanan terhadap kejengkelan emosional karena kualitas tidur yang buruk (Fadilah et al., 2026; Husaema et al., 2024). Studi menunjukkan bahwa antara 66% dan 97% wanita di trimester ini mengalami kualitas tidur yang buruk atau beberapa bentuk gangguan tidur (Indrayani & Muhyah, 2020).

Penurunan presentase gelombang tidur yang lambat adalah salah satu tanda gangguan tidur pada ibu hamil. Wanita yang melakukan yoga sebelum kehamilan dapat lebih fokus pada kehamilannya. Secara fisiologis, melakukan latihan relaksasi akan memicu relaksasi syaraf parasimpatis di otak. Dalam hal ini, salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah untuk mengurangi produksi hormon adrenalin atau epinephrine (hormon stres) dan meningkatkan produksi hormon nonadrenaline atau norepinephrine (hormon relaks). Akibatnya, kecemasan dan ketergantungan pada ibu hamil berkurang, yang membuatnya lebih rileks dan tenang. (Ikhfa Aulya et al., 2024; Kamalah, 2021).

Penelitian Ifadah, 2025; Ismiyati et al., 2020 prenatal yoga sebelum kehamilan terbukti meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, terutama selama trimester ketiga, dengan mengurangi tingkat stres hormon kortisol, yang merupakan hasil dari stres, dan meningkatkan relaksasi otot. Latihan ini membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak karena mengurangi nyeri punggung, kecemasan, dan kelelahan. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Azward et al. (2021) menunjukkan bahwa prenatal yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ($p < 0,05$) dan sebagai intervensi non farmakologis untuk gangguan tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan dari data dan teori di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pra experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang berjumlah sebanyak 67 ibu hamil dari bulan Maret – September 2025, menggunakan tehnik *accidental sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi yaitu ibu hamil dengan gangguan tidur, ibu Hamil yang datang ke kelas ibu hamil dan bersedia jadi responden. Pada kriteria eksklusi dengan kriteria ibu hamil tidak dengan gangguan tidur, Ibu yang tidak bersedia menjadi responden. Peneliti menanyakan secara langsung kepada responden apakah mengalami gangguan tidur dan berapa lama durasi jam tidurnya baik pada siang hari maupun malam hari.

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan *variable* senam yoga adalah SOP senam yoga dan variabel kualitas tidur yaitu kuesioner *The Piitsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini terdiri dari 19 poin pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen nilai yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat-obat tidur, terganggunya aktifitas disiang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0 – 3 dengan nilai 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kualitas tidur yang berat. Ketujuh komponen tersebut dijumlahkan sehingga terdapat skor 0 – 21, kualitas tidur baik jika memiliki nilai $PSQI \leq 5$ dan kualitas tidur buruk jika memiliki nilai $PSQI > 5$.

Pada penelitian ini tetap mengedepankan etika penelitian dimana responden tetap diminta informed consent, anonimtas dan dijaga kerahasiaannya serta bersifat sukarela. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti menjelaskan apa manfaat dan tujuan dalam penelitian ini kemudian responden diminta untuk mengisi form kesediaan dan kuesioner pretest. Peneliti dibantu oleh intruktur yoga seorang bidan yang memiliki kelas ibu hamil dan TPMB tempat penelitian yang telah mengikuti pelatihan khusus prenatal yoga dan memiliki lisensi. Prenatal yoga dilakukan selama 1 jam sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Setelah 4 minggu responden akan diberikan lagi kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan intervensi prenatal yoga.

Analisa pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji non parametric yaitu uji Wilcoxon. Uji tersebut dapat menggunakan bantuan komputerisasi program SPSS (*Statistic Product Solution*) dengan nilai pvalue $\leq 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi data kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan intervensi prenatal yoga.

Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan setelah Melakukan Prenatal Yoga

Kualitas Tidur	Sebelum		Setelah	
	F	%	f	%
Baik	9	30,0%	25	83,3%
Buruk	21	70,0%	5	16,7%
Total	30	100%	30	100%

Berdasarkan Tabel 1 dari 30 responden sebelum dilakuka prenatal yoga yang mengalami kualitas tidur baik yaitu 9 responden (30,0%), sedangkan yang

memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 21 responden (70,0%). Setelah dilakukan

prenatal yoga yang mengalami peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil

dengan kualitas tidur baik yaitu 25 responden (83,3%), sedangkan yang

kualitas tidur buruk yaitu 5 responden (16,7%).

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Prenatal Yoga

Variabel	Mean	SD	CI 95%		Median	Min	Max
			Lower	Upper			
Pretest	1,70	0,466	1,52	1,87	2,00	1	2
Posttest	1,16	0,379	1,02	1,30	1,00	1	2

Dari tabel 2 didapatkan hasil nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga adalah 1,70 dengan SD 0,466 serta nilai minimum 1 dan maximum 2. Sedangkan setelah dilakukan prenatal yoga didapatkan nilai rata-rata gejala adalah 1,16 dengan SD

0,379 serta nilai minimum 1 dan maximum 2.

Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil dengan T test menggunakan Uji Wilcoxon.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas dengan Jenis Shapiro-Wilk

Shapiro-Wilk			
Kelompok			
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum	0.440	30	0.000
Sesudah	0.503	30	0.000

Berdasarkan Tabel 5.4 Hasil yang didapatkan untuk uji normalitas sebelum diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang artinya < 0.05 atau data berdistribusi tidak normal. Selanjutnya nilai uji normalitas k sesudah diperoleh nilai

signifikansi sebesar 0.000 yang artinya < 0.05 atau data berdistribusi tidak normal. Maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini tidak terdistribusi normal atau termasuk ke dalam data non-parametrik.

Tabel 3 Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Z Pre Test – Post Test	-3.771 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

Dari tabel 3 didapatkan nilai *p value* 0,000 diketahui bahwa *p value* uji wilcoxon tersebut lebih kecil dari α (0,05) sehingga dapat disimpulkan H1 diterima. Hasil analisis wilcoxon bahwa *p-value* 0,000 atau *p-value* $< 0,05$ maka terdapat hubungan signifikan antara pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil.

Hasil uji statistik menunjukkan makna bahwa ada hubungan yang bermakna

antara Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil dengan *p value* 0,000. Dikatakan ada hubungan jika nilai *p value* $\leq 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, sebagian besar ibu hamil berada pada kategori kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 21 responden (70,0%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik hanya 9 responden (30,0%). Hasil ini

menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan permasalahan yang dominan dialami oleh ibu hamil dalam penelitian ini. Secara fisiologis, kondisi tersebut dapat terjadi akibat berbagai perubahan yang menyertai kehamilan, terutama pada trimester lanjut, seperti pembesaran uterus, peningkatan tekanan pada kandung kemih, nyeri punggung, kram kaki, serta perubahan hormonal yang memengaruhi pola tidur. Selain faktor fisik, aspek psikologis seperti kecemasan menjelang persalinan, kekhawatiran terhadap kesehatan janin, dan perubahan emosi juga berperan dalam menurunkan kualitas tidur ibu hamil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sofiana & Febrianing Tyas (2025) yang menyatakan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur sebelum diberikan intervensi berupa prenatal yoga. Penelitian tersebut menegaskan bahwa perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan merupakan faktor utama penyebab menurunnya kualitas tidur.

Setelah dilakukan prenatal yoga, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan. Sebagian besar responden berada pada kategori kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 25 responden (83,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 5 responden (16,7%). Perubahan ini menunjukkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur ibu hamil. Peningkatan kualitas tidur tersebut terjadi karena prenatal yoga tidak hanya melibatkan aktivitas fisik, tetapi juga mengombinasikan latihan pernapasan dan relaksasi yang dapat membantu ibu hamil merasa lebih tenang dan nyaman. Kondisi tubuh yang lebih rileks ini sangat berpengaruh terhadap kemampuan ibu hamil untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur yang nyenyak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Azward et al. yang menyatakan bahwa prenatal yoga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas

tidur ibu hamil secara signifikan. Dalam penelitian tersebut, ibu hamil yang mengikuti prenatal yoga mengalami penurunan keluhan sulit tidur dan merasa lebih segar saat bangun tidur. Hal ini juga menunjukkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil analisis nilai rata-rata, diketahui bahwa nilai *mean* kualitas tidur sebelum prenatal yoga adalah 1,70, sedangkan nilai *mean* setelah prenatal yoga menurun menjadi 1,16. Penurunan nilai *mean* ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur, karena semakin kecil nilai skor menandakan kualitas tidur yang semakin baik. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan kualitas tidur yang terjadi merupakan akibat dari intervensi prenatal yoga, bukan disebabkan oleh faktor kebetulan semata. Temuan ini sejalan dengan penelitian Laurensa & Rahayu (2025) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis relaksasi seperti prenatal yoga secara signifikan dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Kesamaan hasil ini memperkuat bukti ilmiah bahwa prenatal yoga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori aktivasi sistem saraf *parasimpatis*. Menurut Lu et al. (2021) prenatal yoga dapat mengaktifkan sistem saraf *parasimpatis* yang berfungsi menurunkan aktivitas sistem saraf *simpatis* dan hormon stres seperti *kortisol* dan *adrenalin*, serta meningkatkan hormon relaksasi seperti *endorfin* dan *serotonin*. Aktivasi sistem saraf *parasimpatis* ini menyebabkan tubuh berada dalam kondisi relaks, denyut jantung menjadi lebih stabil,

serta ketegangan otot berkurang, sehingga memudahkan ibu hamil untuk tertidur dan mempertahankan kualitas tidur yang baik. Selain itu, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh teori regulasi hormon tidur (melatonin).

Peningkatan kualitas tidur ibu hamil dalam penelitian ini merupakan hasil dari kombinasi efek fisik, psikologis, dan hormonal yang diperoleh melalui prenatal yoga. Gerakan prenatal yoga membantu mengurangi ketegangan otot dan keluhan fisik selama kehamilan, sementara latihan pernapasan dan relaksasi membantu menurunkan kecemasan serta

meningkatkan ketenangan psikologis. Kondisi ini sangat mendukung terciptanya kualitas tidur yang lebih baik pada ibu hamil. Dengan demikian, prenatal yoga dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya dalam lima tahun terakhir dan memberikan dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan untuk mengintegrasikan prenatal yoga dalam pelayanan kesehatan ibu hamil.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Secara keseluruhan, prenatal yoga terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi prenatal yoga, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mengkaji variabel lain yang berhubungan dengan kualitas tidur ibu hamil, seperti tingkat kecemasan, stres, dan dukungan keluarga.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih STIKes Al-Ma'arif sebagai institusi yang memberikan support dalam penelitian ini serta TPMB ZIANDTA yang bersedia menjadi tempat penelitian, serta seluruh responden yang bersedia.

Referensi

Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality In The Third

Trimester Of Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/J.Gaceta.2021.10.030>

Fadilah, Tanberika, F. S., Ruspira, R., & Yanti, R. (2026). Hubungan Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Sinar Jurnal Kebidanan*, 1(8).

Novika, A. G., Setyaningsih, D., Noor Wijayanti, H., Wahyuningsih, M., & Nur Annisa, H. (2025). Studi Komparatif Ketidaknyamanan Fisiologis Kehamilan Pada Ibu Hamil Dengan Terapi Komplementer Dan Non Terapi Komplementer. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 16(2), 47. <https://doi.org/10.36419/Jki.V16i2.1463>

Haninngar, R. D., Rangkuti, N. A., Yuliani, M., Siagian, N. A., Damayanti, E. A. F., Sari, P. I. A., Herawati, T., Sukmawati, T. A., & Anita, N. (2024). *Konsep Asuhan Kebidanan* (1st Ed.). Yayasan Kita Menulis.

- Husaema, S., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpmh Hj. A. Nani Nurcahyani. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 2(Xix). <https://doi.org/10.32382/Medkes.V19i2>
- Ifadah, F. (2025). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii (Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)* [Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang]. <https://repository.itskesicme.ac.id/Id/Eprint/7917/1/Skripsi%20%20faido%20ifadah.pdf>
- Ikhfa Aulya, S., Yantina, Y., & Studi Kebidanan Universitas Malahayati Korespondensi, P. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. In *Mj (Midwifery Journal)* (Vol. 4, Number 3).
- Indrayani T dan Muhayah 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* (2020) 2 128-136
- Ismiyati, A., Husni Faruq, Z., Kebidanan, J., Kemenkes Yogyakarta, P., Mangkuyudan Iii, J. M., Analisis Kesehatan, J., & Ngadinengaran Mjiii No, J. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238>
- Kamalah, R. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <https://doi.org/10.30737/Jubitar.V2i1.1650>
- 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(01), 38–50. <https://doi.org/10.47859/Jmu.V11i01.545>
- Lu, Q., Zhang, X., Wang, Y., Li, J., Xu, Y., Song, X., Su, S., Zhu, X., Vitiello, M. V., Shi, J., Bao, Y., & Lu, L. (2021). Sleep Disturbances During Pregnancy And Adverse Maternal And Fetal Outcomes: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101436. <https://doi.org/10.1016/J.Smr.2021.101436>
- Soekmawaty, D. R., Setyawati, I., Maya Herlina, S., & Kesehatan Yarsi Mataram, I. (2025). *Penyuluhan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik Selama Kehamilan Trimester Iii* (Vol. 5, Number 2).
- Sofiana, J., & Febrianing Tyas, S. (2025). The Effect Of Prenatal Yoga On Sleep Quality Of Pregnant Women In The Third Trimester At Pmb Restu Bunda. *Placenta Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 13(2), 2025.



Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1). <https://doi.org/10.36419/Jki.V12i1.438>