

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI RSU SEMARA RATIH**



**PUTU INDAH WIDIANINGSIH  
NIM. A1224120**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI RSU SEMARA RATIH**

**SKRIPSI**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

**Oleh:**

**PUTU INDAH WIDIANINGSIH  
NIM. A1224120**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2025**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Indah Widianingsih

NIM : A1224120

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil  
Trimester III Di RSUD Semara Ratih

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 23 Juli 2025



(Putu Indah Widianingsih)

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS**  
**TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III**  
**DI RSU SEMARA RATIH**

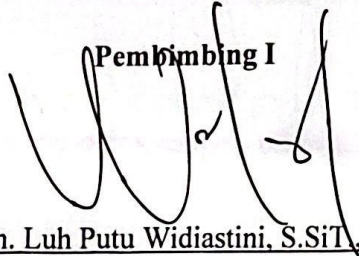
**Diajukan Oleh:**

**Putu Indah Widianingsih**  
**NIM. A1224120**

**Badung, 23 Juli 2025**

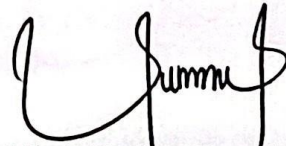
**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



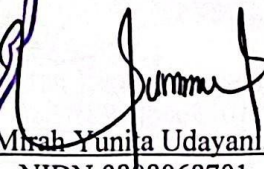
Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 01126098501

**Pembimbing II**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

**Mengetahui**  
**Program Studi Sarjana Kebidanan**  
**Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN.0808068701

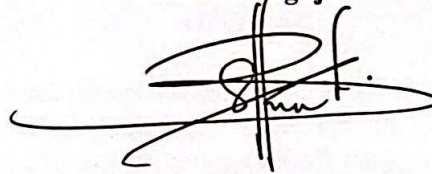
**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI RSUD SEMARA RATIH**

**Badung, 28 Juli 2025**

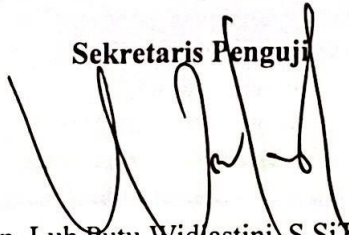
**Telah Disahkan Oleh Tim Penguji yang Terdiri dari:**

**Ketua Penguji**



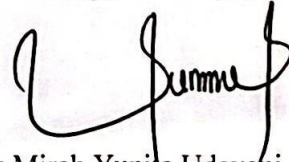
Bdn. Ni Made Egar Adhiestiani, S.ST., M.Keb  
NIDN : 0815019101

**Sekretaris Penguji**



Dr. Bdn. Luh Putu Widastini, S.Si.F., M.Kes  
NIDN: 01126098501

**Anggota Penguji**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN: 0808068701

**Mengetahui  
Program Studi Sarjana Kebidanan  
Ketua**



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb  
NIDN.0808068701

# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, 28 Juli 2025

Putu Indah Widianingsih

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih

xvi + 74 + 4 tabel + 20 gambar + 5 lampiran

## ABSTRAK

Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologi, perubahan psikologis pada kehamilan trimester III meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi hingga terjadi gangguan kualitas tidur pada ibu hamil. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil ialah dengan beberapa tindakan diantaranya relaksasi otot, pijat, senam hamil, terapi musik dan senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Umum Semara Ratih.

Metode penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *non-equivalent control group design*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi pada penelitian ini menjadi sampel dengan jumlah 38 orang responden yang terdiri dari 19 orang kelompok perlakuan dan 19 orang kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa Instrument pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Data dianalisis menggunakan *Mann-Whitney*.

Hasil uji statistik *Mann Whitney Test* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan *p-value* sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu ada pengaruh hatha yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja RSUD Semara Ratih.

**Kata kunci : Hatha Yoga, Ibu Hamil Trimester III, Kualitas Tidur**

**Daftar Pustaka: 57 (2020-2025)**

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, 28 July 2025

Putu Indah Widianingsih

The Effect of Hatha Yoga on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women at Semara Ratih General Hospital

Xvi + 74 + 4 tables + 20 images + 5 appendices

**ABSTRACT**

During the third trimester of pregnancy, women experience both physical and psychological changes. Psychological changes may include anxiety, fear, and depression, which can lead to sleep disturbances. Efforts to address sleep disorders in pregnant women include muscle relaxation, massage, pregnancy exercise, music therapy, and yoga. This study aimed to determine the effect of Hatha Yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women at Semara Ratih General Hospital.

This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group. The sampling technique used was total sampling, with a total of 38 respondents—19 in the intervention group and 19 in the control group. The instrument used to assess sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Mann–Whitney test.

The statistical test results showed a p-value of 0.003 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant difference between the intervention and control groups. It can be concluded that Hatha Yoga significantly affects the sleep quality of third trimester pregnant women at Semara Ratih General Hospital.

**Keywords: Hatha Yoga, Third Trimester Pregnant Women, Sleep Quality**  
**Bibliography: 57 (2020–2025)**

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat asung kerta Wara Nugrha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di RSUD Semara Ratih”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku ketua program studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Direktur RSUD Semara Ratih dan kepala SDM RSUD Semara Ratih yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di RSUD Semara Ratih.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Badung, 23 Juli 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
A. Kajian Teori .....	6
B. Kajian Empiris .....	36
C. Kerangka Teori .....	39
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	40
A. Kerangka Konsep .....	40
B. Hipotesis .....	41
C. Definisi Operasional .....	41
BAB IV METODE PENELITIAN .....	43
A. Rancangan Penelitian .....	43

B. Populasi dan Sampel.....	44
C. Tempat Penelitian .....	44
D. Waktu Penelitian .....	45
E. Etika Penelitian.....	45
F. Alat Pengumpulan Data.....	47
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	48
H. Pengolahan Data.....	52
I. Analisis Data .....	54
BAB V HASIL PENELITIAN .....	56
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	56
B. Analisis Deskriptif.....	57
C. Analisis Komparatif .....	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	62
A. Interpretasi Penelitian.....	62
B. Keterbatasan Penelitian .....	73
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	73
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN .....	75
A. Simpulan.....	75
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b>	Gerakan Pemanasan leher.....	24
<b>Gambar2.2</b>	Gerakan Pemanasan Leher .....	24
<b>Gambar 2.3</b>	Gerakan Pemanasan Leher .....	25
<b>Gambar 2.4</b>	Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh.....	25
<b>Gambar 2.5</b>	Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh.....	26
<b>Gambar 2.6</b>	Peregangan dan Pemuntiran Samping Tubuh.....	27
<b>Gambar 2.7</b>	Gerakan Postur Anak ( <i>Child Pose</i> ) .....	27
<b>Gambar 2.8</b>	Gerakan Postur Peregangan Kucing ( <i>Cat Streach</i> ) .....	28
<b>Gambar 2.9</b>	Gerakan Postur Peregangan Kucing Mengalir ( <i>flowing Cat Streach</i> ) .....	29
<b>Gambar 2.10</b>	Gerakan Postur Harimau ( <i>Tiger Pose</i> ) .....	29
<b>Gambar 2.11</b>	Gerakan Postur Berdiri ( <i>Standing Pose</i> ) .....	30
<b>Gambar 2.12</b>	Gerakan Postur Segitiga ( <i>Triangle Pose</i> ).....	31
<b>Gambar 2.13</b>	Gerakan Berdiri Merentengkan Tubuh Bagian Samping ( <i>Side Angle Streach</i> ) .....	31
<b>Gambar 2.14</b>	Gerakan Postur Pejuang 1 ( <i>Warior 1 Pose</i> ) .....	32
<b>Gambar 2.15</b>	Gerakan Postur Pejuang 2 ( <i>warior 2Pose</i> ) .....	33
<b>Gambar 2.16</b>	Gerakan Postur Kupu-Kupu ( <i>Butterfly pose</i> ) .....	33
<b>Gambar 2.17</b>	Gerakan Postur Jongkok ( <i>Squatting Pose</i> ) .....	33
<b>Gambar 2.18</b>	Gerakan Postur Bersandar Dinding ( <i>Forward Band On Walss</i> ) .....	34
<b>Gambar 2.19</b>	Gerakan Postur Memutar Panggul Pada Dinding ( <i>Pelvic Rotation On Walss</i> ).....	34
<b>Gambar 2.20</b>	Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Unit RSU Semara Ratih.....	38

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b>	Definisi Operasional Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kualitas Ibu hamil TM III di Wilayah Kerja RSUD Semara Ratih .....	41
<b>Tabel 4.1</b>	Desain Penelitian .....	42
<b>Tabel 5.1</b>	Karakteristik Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja RSUD Semara Ratih .....	55
<b>Tabel 5.2</b>	Analisa Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Hatha Yoga pada Kelompok Kontrol.....	56
<b>Tabel 5.3</b>	Analisa Tingkat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Dilakukan Hatha Yoga pada Kelompok Perlakuan .....	57
<b>Tabel 5.4</b>	Analisa <i>Mann Whitney Test</i> Pengaruh Hatha Yoga terhadap Kualitas Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja RSUD Semara Ratih .....	58

## **DAFTAR LAMPIRAN**

**Lampiran 1** Surat Pemohonan Ijin Penelitian

**Lampiran 2** Surat Ijin Penelitian

**Lampiran 3** Keterangan Lolos Kaji Etik

**Lampiran 4** Permohonan Menjadi Responden

**Lampiran 5** Lembar Persetujuan Menjadi Responden

**Lampiran 6** Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)

**Lampiran 7** SOP Hatha Yoga

**Lampiran 8** Dokumentasi SPSS

**Lampiran 9** Dokumentasi Penelitian

**Lampiran 10** Lembar Bimbingan

**Lampiran 11** Jadwal Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

<b>BBLR</b>	: Berat Badan Lahir Rendah
<b>IC</b>	: <i>Informed Consent</i>
<b>KPD</b>	: Ketuban Pecah Dini
<b>NREM</b>	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
<b>NSC</b>	: <i>Nucleus Supra Chiasmatic</i>
<b>PAP</b>	: Pintu Atas Panggul
<b>PSQI</b>	: <i>Pittburgh Sleep Quality Index</i>
<b>PSP</b>	: Persetujuan Setelah Penjelasan
<b>REM</b>	: <i>Rapid Eye Movement</i>
<b>RSU</b>	: Rumah Sakit Umum
<b>SOP</b>	: Standar Operasional Prosedur
<b>SPSS</b>	: <i>Statistic Produc Service Solution</i>
<b>TM</b>	: Trimester
<b>UGD</b>	: Unit Gawat Darurat
<b>WHO</b>	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- Adarini, A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Adnyani, K. D. W., Pradnyawati, L. G., & Pratiwi, A. E. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1), 56–65. <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/6342>
- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2), 192–200. <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31795>
- Ahmaniyah, & Indriyani, R. (2024). Pernafasan Diafragma dalam Menangani Kecemasan Kala I pada Inpartu Primigravida. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendika*, 3(6), 123–129.
- Amalia, R., Rusmini, R., & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5788>
- Andarini, A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Anggraeni, S., & Anggun, A. (2025). Pengaruh Terapi Murattal dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Buletin Ilmu Kebidanan Dan Keperawatan*, 4(1), 11–17. <https://doi.org/10.56741/bikk.v4i01.750>
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Prenatal Yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5912–5918. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21114>
- Ayu, R.L. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Makara Kesehatan Vol.6, Edisi 1*
- Battya AA, Y. R. (2023). Jurnal Kesehatan Pertiwi. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 5(2), 1–8.
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.
- Ceria, I., & Rahayu, P. P. (2023). Pemberdayaan Diri Ibu Hamil Melalui Prenatal Yoga. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 6(2), 103–108.

<https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/254>

- Devanti, N. R., & Utami, K. P. (2022). The Effect of Giving Hatha Yoga Exercise on Increasing Sleep Quality in the Elderly in Karangates Village. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(1), 61–66. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1226>
- Devanti, N. R., Rahmanto, S., & Utami, K. P. (2022). The Effect of Giving Hatha Yoga Exercise on Increasing Sleep Quality in the Elderly in Karangates Village. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(1), 61–66. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1226>
- Dewi, N. A., Diana, S., Lubis, N. A., & Siahaan, M. F. (2024). Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Ibu dalam Menjalani Kehamilan. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(11), 2202–2210.
- Erwinda, D., Misrawati, M., & Guna, S. D. (2024). Hubungan Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis terhadap Kualitas Hidup Ibu Hamil. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health E-ISSN*, 3(1), 300–313.
- Faidah, N., & Bindhu, I. P. bagus M. (2020). Effects of Hatha Yoga Exercise on Sleep Quality in the Elderly. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1>
- Febriati, L. D., & Zakiyah, Z. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Perubahan Psikologi pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 23–31.
- Fepriani, Y., Niapina, Y. O., & Ramadhan, H. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Kota Padangsidempuan Tahun 2024. *Aksen Jurnal*, 5(1), 23–30.
- Fitriyani, T., Rudatiningtyas, U. F., & Lestari, T. E. W. (2024). Gambaran Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. *Jurnal Bina Cipta Husada: Jurnal Kesehatan Dan Science*, 20(1), 77–87.
- Griyahananadi, I. B. A. (2023). Implikasi Media Yoga dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Satya Sastraharing : Jurnal Manajemen*, 7(1). <https://doi.org/10.33363/satya-sastraharing.v7i1.991>
- Handayani, N., Munjidah, A., Abidah, S. N., Kencana, J. P., & Zannah, E. M. (2024). Prenatal Class Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Self Efficacy Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 16, 527–534.
- Harahap, I. M., Fajri, N., & Nizam, N. H. (2024). Hubungan Perilaku Oraang Tua dalam Praktik Pemberian Makan dan Stunting pada Balita. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 75–82.

<https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>

- Haris, M., Prihayati, & Cornelis, N. (2022). Pengaruh Kelelahan Pada Ibu Hamil yang Bekerja. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 289–295. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/42624/21565>
- Haryanto, A. (2019). Gangguan Tidur pada Kehamilan Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Journal Cermin dunia Kedokteran*, 157.
- Hertati, D., Johan, R. B., & Oktarina, L. (2024). Case Study of Insomnia in the Third Trimester III of Pregnant with Non Pharmacological Sleep Hygiene. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 203–218.
- Hikmaradianti, H., Ernawati, E., & Hasnita, H. (2024). Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pampang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(5), 48–53.
- Hilalliyah, N., Manto, O. A. D., & Eka, C. (2024). The Relationship of Sleep Quality With the Incident of Preeclampsia in the General Poly Room of Dr. H.M. Ansari Saleh Banjarmasin. *Jurnal Delima Harapan*, 11(2012), 38–44.
- Husaema, S., Afriani, A., Sonda, M., Ningsih, A., & Mukarramah, S. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 176–182. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas
- Mirah, I. A., Widiastini, L. P., & Adhiestiani, N. M. E. (2025). Pengaruh Hatha Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.33490/b.v6i1.1264>
- Miranisa, R., Risnawati, R., Meihartati, T., & Aidillah, M. R. (2024). Hubungan Status Ekonomi, Status Gizi dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Kusuma Samarinda. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 25–33. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.573>
- Muzayyana, M., & Saleh, S. N. H. (2021). Analisis Faktor Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Kotamobagu. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3), 1–5. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.9013>
- Natalia, M. S., & Faraswati, R. (2023). Perubahan Perilaku Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii Di Puskesmas Leces. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 82–89. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.270>

- National Sleep Foundation*. (2019). *Sleeptionary Defenition of Common Sleep Terms* .<https://sleepfoundation.org/sleeptionary>-Diakses 12 Mei 2023.NE
- Mardliyana. (2023). Sistematis Review Efektivitas Dan Manfaat Prenatal Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil. *Sinar: Jurnal Kebidanan*, 5(2), 14–22.
- Nilawati, N., Nazara, R. K., & Waruwu, D. P. (2024). Pengaruh Pemberian Senam Hamil Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ketol Kecamatan Ketol Tahun 2023. *Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(1), 54–63. <https://doi.org/>
- Ningsih, N. S., Nawati, N., & Pursitasari, I. (2024). Upaya Mengatasi Nyeri Punggung Belakang dan Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pemberian Back Rub. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 431–437.
- Nurhayati, E. (2021). Psikologi Kehamilan dalam Perspektif Al-Qur'an. *KORDINAT: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 20(1), 53–72.
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Pasaribu, R. S., Ridesman, R., Cintya Yun, D., Debora, S., Romaita, R., & Pitaloka Tarigan, D. (2021). Implementasi Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Dalam Kelas Ibu Hamil. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 445–450. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1205>
- Patria, T. S., Vallen, N., & Jona, R. N. (2024). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage dengan Minyak Aromaterapi terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 188–196. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i3.759>
- Pintar*, 2(1), 186-198.  
<http://ojs.unikkediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Potter, & Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo, R., Sulastri, S., Yuniastini, Y., Amperaningsih, Y., & Purwati, P. (2023). Mengontrol Kecemasan dengan Dukungan Spiritual. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 57. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.529>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan, Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

- Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226.  
<https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Ratna Sari, N. L. P. M., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44.  
<https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Ratnaningtyas, M. A., & Indrawati, F. (2023). Karakteristik Ibu Hamil dengan Kejadian Kehamilan Risiko Tinggi. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(3), 334–344.  
<https://doi.org/10.15294/higeia.v7i3.64147>
- Sari, A. A., Kumorojati, R., & Kumorojati. (2020). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih WaluyoJati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1–5. <http://e-journal.sarimutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>
- Sari, D. K., & Sutriyani, T. (2024). Hubungan Usia Ibu dan Paritas dengan Kejadian Kehamilan Post Date di Puskesmas Campurdarat Tulungagung. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 2(2), 1–12.
- Septiana, M., Sapitri, A., & Novita, N. (2024). Effect of Pregnancy Exercise on Sleep Quality in Trimester Pregnant Woment. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*, 9(1).
- Setyaningsih. (2020). Jawa Dwipa. *Jawa Dwipa*, 1(2), 121–136.
- Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan*
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman,DIY. *Prosiding Seminar Nasional Multidisplin Ilmu*, Vol.2(1), 526–534.  
<http://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/322>
- Yulizawati, SST., M. K. dkk, Iryani Detty M. Kes M.Pd Ked AIF, Lusiana Elsinta Bustami SST., M. K., Aldina Ayunda Insani S. Keb Bd., M. K., & Feni Andriani S. Keb., M. K. (2017). Asuhan Kehamilan Kebidanan. In *Yulizawati, SST., M. Keb dkk* (Vol. 01).
- Yunita, Y., Sari, W. I. P. E., & Puspita, Y. (2024). Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cugung Lalang. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 53–54.