

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
YAN MONA FRIDAYANTHI, A.MD.KEB**



SKRIPSI

OLEH:

ADE MONI MELDAYANTHI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
YAN MONA FRIDAYANTHI, A.MD.KEB**

SKRIPSI

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

Oleh:

**ADE MONI MELDAYANTHI
NIM. A1225034**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ade Moni Meldayanthi

NIM : A1225034

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi 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 bahwa Tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2026



(Ade Moni Meldayanthi)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
YAN MONA FRIDAYANTHI, A.MD.KEB**

Diajukan Oleh:

**ADE MONI MELDAYANTHI
NIM. A1225034**

Badung, 27 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb.
NIDN : 0801019503

Pembimbing II



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Keb.
NIDN : 0821098803



Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua

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

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal: 3 Agustus 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb.
NIDN : 0818118701

Sekretaris Penguji



Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb
NIDN : 0801019503

Anggota Penguji



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Keb
NIDN : 0821098803

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, Juli 2026

Ade Moni Meldayanthi

Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.

(xv + 60) Halaman + 9 Tabel + 28 Gambar + 16 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, psikologis dan sosialnya, yang menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada janin yang sangat mempengaruhi tumbuh kembang janin selama kandungan. *Prenatal yoga* dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan desain *one-group pretest - posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 33 orang, teknik sampling dengan cara *non probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data dengan menggunakan Standar Prosedur Operasional (SPO) *prenatal yoga* dan *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal yoga* terbanyak dengan kategori kualitas tidur cukup (90,9%) dan sesudah diberikan *prenatal yoga* terbanyak dengan kategori kualitas tidur baik (87,9%). Hasil analisis uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb. Disarankan kepada pelayanan kebidanan diharapkan dapat mengaplikasikan pengaruh pemberian *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu hamil trimester III, kualitas tidur, *prenatal yoga*
Daftar Pustaka: 54 (2017-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2026

Ade Moni Meldayanthi

The Effect of Prenatal Yoga on Sleep Quality among Third-Trimester Pregnant Women at Yan Mona Fridayanthi Independent Midwifery Practice (PMB), A.Md.Keb.

(xv + 60) Pages + 9 Tables + 28 Figures + 16 Appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a natural life process during which women experience significant physical, psychological, and social changes that may lead to sleep disturbances. Poor sleep quality during pregnancy may adversely affect fetal growth and development. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that can promote relaxation, calm the nervous system, and improve sleep quality. This study aimed to determine the effect of prenatal yoga on sleep quality among third-trimester pregnant women at Yan Mona Fridayanthi Independent Midwifery Practice (PMB), A.Md.Keb.

This study employed a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 33 respondents selected using a non-probability accidental sampling technique. Data were collected using the Standard Operating Procedure (SOP) for prenatal yoga and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The results showed that before the prenatal yoga intervention, most respondents had fair sleep quality (90.9%). After the intervention, the majority of respondents had good sleep quality (87.9%). The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that prenatal yoga had a significant effect on improving sleep quality among third-trimester pregnant women at Yan Mona Fridayanthi Independent Midwifery Practice (PMB), A.Md.Keb. Midwifery care providers are encouraged to incorporate prenatal yoga into maternal care programs to help improve the sleep quality of third-trimester pregnant women.

Keywords: Third-trimester pregnant women, sleep quality, prenatal yoga

References: 54 (2017–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan 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. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST.,M.Keb. selaku penguji utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan saran yang sangat berharga demi penyempurnaan skripsi ini.
4. Bd. Ni Putu Yunita Sri Lestari, S.Keb.,M.Keb selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Keb selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti

dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Badung, Juli 2026

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 TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis	7
1. Kehamilan	7
2. Kualitas Tidur.....	9

3. <i>Prenatal Yoga</i>	13
B. Kajian Empiris	24
C. Kerangka Teori	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Hipotesis	28
C. Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Populasi dan Sampel	31
C. Tempat Penelitian	33
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Etika Penelitian	33
F. Alat Pengumpulan Data	36
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
H. Pengolahan Data	40
I. Analisis Data.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
B. Analisis Univariat	45
C. Analisis Bivariat.....	47

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	57
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	57

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb	29
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb	30
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Ibu di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.....	45
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.....	46
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.....	46
Tabel 5.4	Kategori Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan <i>Prenatal Yoga</i> di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.....	46
Tabel 5.5	Kategori Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan <i>Prenatal Yoga</i> di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb.....	47
Tabel 5.6	Hasil Uji Normalitas.....	48
Tabel 5.7	Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pose Duduk Bersila <i>Sukhasana</i>	17
Gambar 2.2 Pose Duduk <i>Sukhasana</i>	17
Gambar 2.3 Pose <i>Side Head</i>	17
Gambar 2.4 Pose <i>Sukhasana in urdhva namaskara</i>	18
Gambar 2.5 Pose <i>Side Elbow</i>	18
Gambar 2.6 Pose <i>Janu Sirsasana</i>	18
Gambar 2.7 Pose <i>Baddha Konasana</i>	18
Gambar 2.8 Pose <i>Urdhava Hastasana Action</i>	19
Gambar 2.9 Pose <i>Upavista Konasana</i>	19
Gambar 2.10 Pose <i>Dandasana</i>	19
Gambar 2.11 Pose <i>Virasana</i>	19
Gambar 2.12 Pose <i>Cat Cow</i>	20
Gambar 2.13 Pose <i>Adho Mukha Virasana</i>	20
Gambar 2.14 Pose <i>Walking Dog</i>	20
Gambar 2.15 Pose <i>Tadansana Urdhva Hastasana</i>	20
Gambar 2.16 Pose <i>Tadasana Urkatsana Hastasana</i>	21
Gambar 2.17 Pose Tulang Ekor Dan Pubis <i>Up</i>	21
Gambar 2.18 Pose <i>Uttita Hastapadasana</i>	21
Gambar 2.19 Pose <i>Gentle Twist</i>	21
Gambar 2.20 Pose <i>Urdva Hastasana Action</i>	22
Gambar 2.21 Pose <i>Adho Mukha Virasana</i>	22

Gambar 2.22 Pose <i>Squatting</i>	22
Gambar 2.23 Pose <i>Release</i>	22
Gambar 2.24 Pose <i>Anantasana</i>	23
Gambar 2.25 Pose <i>Happy Baby</i>	23
Gambar 2.26 Pose <i>Sequence</i>	23
Gambar 2.27 Kerangka Teori Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Prenatal Yoga</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Yan Mona Fridayanthi, A.Md.Keb	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 5 : Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 8 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 12 : Kisi-Kisi Kuesioner
- Lampiran 13 : SPO *Prenatal Yoga*
- Lampiran 14 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 15 : Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 16 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gentari Indonesia*, 4(1).
- Amalia, R., Rusmini, & Yuliani, D. R. (2020). Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Primigravida Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 29–34.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Gramedia.
- Aryani, N. (2023). Pengetahuan ibu hamil tentang prenatal yoga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4, 5912–5918.
- Fitriani, A. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid III*. Mahakarya Citra Utama.
- Fuad, N. (2020). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*.
- Grace, Pierce, A., & Neil, B. (2024). *At a Glance Ilmu Bedah*. Erlangga.
- Gultom, D. O. V., & Kamsatun. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii : Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 1(1), 25–33.
- Hidayat, A. A. . (2021). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. A. (2022). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data* (Edisi 2). Penerbit Salemba Medika.
- Husaema, S., Afriani, Sonda, M., Ningsi, 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*, XIX(2).
- Husin, X., He, Q., & Liu, T. (2023). The effects of prenatal yoga on maternal sleep and stress: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 30(7), 970–980.
- Hutahaean, S. (2018). *Perawatan Antenatal*. Salemba Medika.
- Ifadah, F. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Posyandu Desa Mergosari Tuban). *Insan Cendekia Medika*.
- Islami, I., & Aryanti, T. (2019). Prenatal Yoga dan Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 49.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Teradap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil

Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198.

Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 168–174.

Karimah, N., Supriyana, & Sumarni, S. (2022). The effectiveness of hot herbal compress in accelerate uterine involution and recovery of afterpains on the postpartum mothers. *Endless: International Journal of Future Studies*, 2(2), 1–10.

Kemenkes RI. (2022). *Buku Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Kementerian Kesehatan RI.

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.

Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Indomedia Pustaka.

Manullang, J. B. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 5.

Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Aisiyyah Medika*, 7(2).

Mirawati, I., & Kusumawati, W. (2018). Hubungan Usia Ibu Bersalin dengan Kejadian Preeklampsia. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 7(1), 63–70.

Nadeak, Y., Yeni, L., Waris, A., & Padhilah, E. (2025). Faktor Risiko Kecemasan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kebidanan Nusantara (JIKKN)*, 2(3), 111–120.

Nowakowski, S., Meers, J., & Heimbach, E. (2023). Sleep and women's health. *Sleep Medicine Research*, 4(1).

Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* (Edisi 2). Penerbit Salemba Medika.

Oktara, S. (2023). Pengaruh terapi relaksasi terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 110–118.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. EGC.

Pratignyo, T. (2019). *Yoga Ibu Hamil plus Postnatal Yoga / Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.

- Puspasari, I. H. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Kehamilan Terhadap Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Jnc Kota Metro. *Jurnal Kesehatan Wira Buana*, 8(2), 79–87.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86–90.
- Ramli, R. (2020). Correlation of Mothers' Knowledge and Employment Status with Exclusive Breastfeeding in Sidotopo. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 36.
- Ratnawati, A. (2018). *Asuhan Keperawatan Maternitas*. PT. Pustaka Baru.
- Reichner, C. A. (2020). Insomnia and sleep deficiency in pregnancy. *Obstetetic Medicine*, 8(4), 168–171.
- Rohman. (2021). *Hurbanngan Tingkat Strers Derngan Kuralitas Tidurr Pada Lansia Di Dersa Turgurrerjo Kercamatan Sawo Kaburpatern Ponorogo (Wilayah Kerrja Purskersmas Sawo)*.
- Rusmita, E. (2022). *Senam Ibu Hamil Terhadap Kesiapan Fisik Dan Psikologis Dalam Menghadapi Persalinan*. CV. Azka Pustaka.
- Rusmita, E., & Silvya, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Kesehatan Aeromedika*, 9(2), 43–50.
- Sari, O. I. (2022). Karakteristik Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan Pada Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Masaran II. *OVUM : Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2, 83–94.
- Setiadi. (2023). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan* (Edisi 2). Graha Ilmu.
- Shariat, M. (2022). The relationship between sleep quality, depression, and anxiety in pregnant women: a cohort study. *Journal of Sleep Sciences*, 2(1), 20–27.
- Simanjuntak, N. M., Harianja, E. S., & Lumbantoruan, M. (2025). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Morina Neri Deli SerdanG. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 8661–8667.
- Sloane, P. D., & Benedict, S. (2019). *Petunjuk Lengkap Kehamilan*. Mitra Utama.
- Smith, C., & McGrath, J. (2019). Psychological and physical benefits of prenatal yoga: Evidence for maternal wellbeing. *Journal of Perinatal Psychology*, 33(4), 239–246.

- Sugesti, N. S., Evindah, 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.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Cetakan Ke). CV. ALFABETA.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Tia, P. (2019). *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda.
- Ummah, M. S. (2019). Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur hingga Insomnia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Wang, L., Chen, K, H., Pan, Y, C., Yang, S, N., & Chan, Y. . (2020). The Effect Of Yoga On Sleep uality and Insomnia with Sleep Problem : A Systematic Review and Meta-Analysis. *BM Psychiatry*, 20(1), 1–19.
- Wiknjosastro, H. (2017). *Ilmu Kebidanan* (Edisi ke-4). Yayasan Bina Pustaka Sarwono.
- World Health Organization. (2020). *Insomnia (primary)*. [https://Platform.Who.Int/Mortality/Themes/Theme-Details/Topics/Indicator-Groups/Indicator-Group-Details/MDB/Insomnia-\(Primary\)](https://Platform.Who.Int/Mortality/Themes/Theme-Details/Topics/Indicator-Groups/Indicator-Group-Details/MDB/Insomnia-(Primary)).
[https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/indicator-groups/indicator-group-details/MDB/insomnia-\(primary\)](https://platform.who.int/mortality/themes/theme-details/topics/indicator-groups/indicator-group-details/MDB/insomnia-(primary))
- Wulandari, E. (2024). *Prenatal physical exercise (Latihan fisik yang dilakukan selama kehamilan)*. YAPINDO JAYA ABADI.