

**PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI
PMB DESAK MADE SUARNINGSIH**



SKRIPSI

DESAK MADE SUARNINGSIH

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
STIKES BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI
PMB DESAK MADE SUARNINGSIH**

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan
Pada STIKES Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh

**DESAK MADE SUARNINGSIH
NIM. A1221050**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
STIKES BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desak Made Suarningsih

NIM : A1221050

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Yoga Pranayama* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu

Hamil di PMB Desak Made Suarningsih

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



Badung, 26 Januari 2023

Desak Made Suarningsih

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH YOGA *PRANAYAMA* TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL DI
PMB DESAK MADE SUARNINGSIH

Diajukan Oleh :

DESAK MADE SUARNINGSIH
NIM. A1221050

Badung, 30 Januari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes

NIDN. 0821098803

Pembimbing II



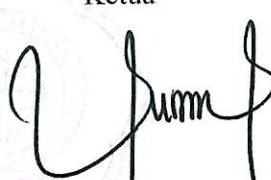
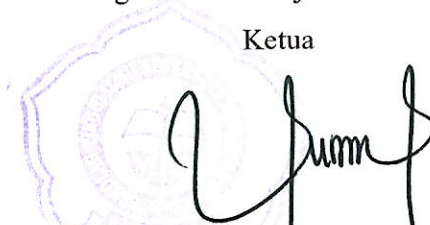
Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0808068701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua

Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0808068701

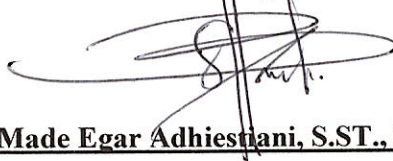
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
Badung, 6 Februari 2023**

**Diajukan Oleh:
DESAK MADE SUARNINGSIH
NIM. A1221050**

Disahkan oleh Tim Penguji yang terdiri dari :

Ketua Penguji



Ni Made Egar Adhiesthani, S.ST., M.Keb

NIDN. 0815019101

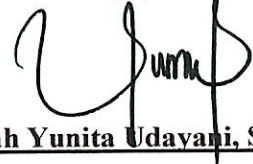
Penguji I



Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes

NIDN. 0821098803

Penguji II



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0808068701

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN. 0808068701

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha Nyalah peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di PMB Desak Made Suarningsih ”**.

Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali. Penyelesaian skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis 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. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M. Keb. selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di STIKES Bina Usada Bali sekaligus selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu nya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Responden yang bersedia meluangkan waktu untuk penelitian ini.
5. Kedua orang tua, suami dan keluarga yang selalu memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman saya yang telah memberi dukungan dan membantu dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Denpasar, Januari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat	4
1. Pelayanan Kebidanan.....	4
2. Masyarakat.....	4
3. Institusi Pendidikan.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI	7

A.	Konsep Kehamilan.....	7
1.	Pengertian Kehamilan.....	7
2.	Fisiologi Kehamilan.....	8
3.	Usia Kehamilan.....	8
4.	Tanda-Tanda Kehamilan.....	10
5.	Perubahan Fisiologis Pada Ibu Hamil.....	11
6.	Perubahan Psikologis Ibu Hamil.....	13
7.	Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil.....	14
B.	Konsep Kualitas Tidur.....	15
1.	Pengertian.....	15
2.	Klasifikasi Tidur.....	15
3.	Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	18
4.	Tanda-tanda kekurangan tidur.....	18
5.	Pengukuran kualitas tidur.....	19
6.	Upaya untuk mengatasi gangguan tidur.....	20
C.	Konsep Yoga Pranayama.....	21
1.	Pengertian Yoga <i>Pranayama</i>	21
2.	Teknik pelaksanaan yoga <i>pranayama</i>	21
3.	Mekanisme Yoga <i>Pranayama</i>	23
4.	Indikasi dan Kontraindikasi Yoga <i>Pranayama</i>	24
5.	Gerakan Yoga <i>Pranayama</i>	24
D.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	26
E.	Kajian Empiris.....	27
F.	Kerangka Teori.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL.....		31
A.	Kerangka Konsep.....	31
B.	Definisi Operational dan Variabel.....	31
1.	Variabel.....	31
2.	Definisi Operational.....	32

3. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
3. Sampling	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
D. Etika Penelitian	37
E. Alat Pengumpulan Data	39
1. Instrumen Penelitian	39
2. Validitas dan Reliabilitas	41
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
G. Pengolahan Data	43
H. Rencana Analisis Data	44
BAB V HASIL PENELITIAN	47
A. Gambaran Lokasi Penelitian	47
B. Analisis Univariat	47
1. Karakteristik Responden.....	47
2. Kualitas Tidur Sebelum dan sesudah intervensi	50
3. Kualitas Tidur sesudah intervensi	51
C. Analisis Bivariat.....	51
1. Uji Normalitas Data	51
2. Uji Bivariat.....	52
BAB VI PEMBAHASAN.....	53
A. Interpretasi Hasil.....	53
1. Karakteristik Responden.....	53
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	60

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Variabel dan Definisi Variabel.....	32
Tabel 5.1 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	48
Table 5.2 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	48
Table 5.3 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	49
Tabel 5.4 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Kehamilan.....	49
Tabel 5.5 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Kehamilan.....	50
Tabel 5.6 Kualitas Tidur Ibu Hamil.....	50
Tabel 5.7 Kualitas Tidur Sesudah Intervensi.....	51
Tabel 5.8 Data Uji Normalitas.....	52
Tabel 5.9 Pengaruh Kesertaan Ibu Hamil Mengikuti Yoga <i>Pranayama</i> Dengan Kualitas Tidur.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik Yoga <i>Pranayama</i> 1.....	26
Gambar 2.2 Teknik Yoga <i>Pranayama</i> 2.....	27
Gambar 2.3 Teknik Yoga <i>Pranayama</i> 3.....	28
Gambar 2.4 Kerangka Teori Pengaruh Yoga <i>Pranayama</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil PMB Desak Made Suarningsih.....	31
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Kegiatan Penelitian

Lampiran 2. Ijin Penelitian

Lampiran 3. Uji Etik Penelitian

Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Informan

Lampiran 5. Pengantar Kuesioner

Lampiran 6. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7. Kuesioner PSQI

Lampiran 8. SOP Yoga *Pranayama*

Lampiran 9. Hasil SPSS

DAFTAR SINGKATAN

BBLR	: Berat Badan Bayi Rendah
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>
IPTEKS	: Ilmu Pengetahuan Teknologi dan Seni
MSH	: <i>Melanosit Stimulating Hormon</i>
NERM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPSS	: <i>Statistical Programme For Social Science</i>
TM	: Trimester

STIKES BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, Januari 2023

Desak Made Suarningsih

Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil di PMB Desak Made Suarningsih

xvii + 69 + 9 tabel + 5 skema + 6 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan periode dimana seorang wanita menyimpan embrio atau fetus di dalam tubuhnya yang terjadi selama 40 minggu. Banyak wanita hamil sering terbangun saat malam, sulit mempertahankan tidur dan gelisah saat akhir kehamilan. Upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi kesulitan tidur dan meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan melakukan yoga *pranayama*. Yoga *pranayama* sangat bermanfaat untuk mengatur dan meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi nyeri, sehingga ibu hamil dapat menikmati proses kehamilan dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga *pranayama* terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Desak Made Suarningsih. Metode penelitian yaitu kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-post test design*. Sampel dari penelitian ini berasal dari populasi ibu hamil yang berjumlah 30 orang yang diambil melalui teknik sampling *Purposive Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner. Data dianalisa dengan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* mendapatkan *p value* = 0,00 (< 0,05) yang diinterpretasikan, H₀ ditolak, H_a diterima yang memiliki makna ada Pengaruh Yoga Pranayama Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di PMB Desak Made Suarningsih. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan ibu hamil melakukan *yoga pranayama* untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Yoga Pranayama, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka : 53 (2013-2021)

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

Undergraduate Thesis, January 2023

Desak Made Suarningsih

The Effect of Pranayama Yoga on Sleeping Quality of Pregnant Women at Midwifery Independence Practice of Desak Made Suarningsih

xvii + 69 + 9 tables + 5 schedules + 9 appendices

ABSTRACT

Pregnancy is a 40-week period in which a woman keeps an embryo or fetus in her body. Many pregnant women experience frequent night awakenings, insomnia, difficulty sleeping, and anxiety near the end of their pregnancy. Pregnant women can use pranayama yoga, simple exercise that is safe for pregnant women, hypnotherapy, health education on how to maintain sleeping quality, and relaxation exercises to overcome sleep difficulties and improve sleeping quality. Pranayama yoga is extremely beneficial for regulating and increasing blood circulation as well as reducing pain, allowing pregnant women to enjoy their pregnancy and improve their sleep quality.

This study aimed to determine the effect of pranayama yoga on sleeping quality of pregnant women at Midwifery Independence Practice of Desak Made Suarningsih. The research method was quantitative with the type of pre experimental research. The design used in this study was a one group pre-post test design. The sample of this study was derived from a population of 30 pregnant women who were taken through purposive sampling technique. Data was collected using a questionnaire. Data were analyzed by Wilcoxon test.

Based on the Wilcoxon test results, a p value of 0.00 (0.05) was obtained, H_0 was rejected, and H_a was accepted, indicating that there was an effect of pranayama yoga on sleeping quality of pregnant women at Midwifery Independence Practice of Desak Made Suarningsih.. According to the findings of this study, pregnant women can practice pranayama yoga to improve their sleeping quality.

Keywords: Pregnant Women, Pranayama Yoga, Sleeping Quality

Bibliography : 53 (2013-2021)

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muhajir Nasir. (2016). Statistik Pendidikan. *Media Akademi*.
<https://doi.org/10.31227/osf.io/judwx>
- Abubakar, R. (2021). Pengantar Metodologi Penelitian. In *Antasari Press*.
- Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil. *JURNAL YOGA DAN KESEHATAN*, 4(1).
<https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067>
- Araujo, 2010. (2017). Pengaruh Latihan Pernafasan Yoga (*Pranayama*) Terhadap Dyspnea Dan Kemampuan Fungsional Pasien PPOK. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang* (Vol. 6).
- BELLA, M. S. (poltekkes tanjungkarang). (2021). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Keluarga Bapak. T Khususnya Bapak. T Di Desa Wonoharjo Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2021. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 13(April).
- Dewi, P. A. S. K., & Suyoga Hindhuyana, I. P. (2021). Pranayama dalam Prenatal Yoga. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 4(2).
<https://doi.org/10.25078/jyk.v4i2.2658>
- Dwiyana, K., Mintarsih, S., & Sulastri. (2019). Penurunan Kecemasan Dengan Senam Hamil Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Trimester 3. *Repository.Itspku.Ac.Id*.
- El Sinta, L., Nurdyyan, A., Yulizawati, Iryani, D., Fitrayeni, & Ayunda Insani, A. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia. *Journal of Midwifery*, 84.
- Eltrikanawati, T. (2021). Efektifitas Asuhan Keperawatan Dengan Terapi Mandi Air Hangat Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*.
- Febrianto, Hariyanto, A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tunggul Wulung Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 2(2).
- H.S, S. F., Yuliana, Y., Rani, R., & Widiyanti, N. (2022). Pengaruh Yoga Postnatal Terhadap Kondisi Psikologis Ibu Postpartum. *Indonesian Health Issue*, 1(1).
<https://doi.org/10.47134/inhis.v1i1.9>
- Handojo, M., Pertiwi, J. ., & Ngantung, D. (2018). Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1).
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Hidayati, W., Mustar, Fhirawati, Yuliani, M.,

- Marzuki, I., Eka Yunianto, A., Susilawaty, A., Puspita Pattola, R., Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). Ilmu Kesehatan Masyarakat. In *Yayasan Kita Menulis*.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3).
<https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Hety, D. S., & Susanti, I. Y. (2020). Upaya Peningkatan Status Kesehatan Pada Ibu dan Bayi Melalui Program Katukisasi dan Widasi di Puskesmas Mojosari Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1). <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.26>
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *PUINOVAKESMAS*, 1(2).
<https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>
- Jumiarni. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Menggunakan Skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Pada Pasien Gangguan Cemas Yang Mendapat Terapi Benzodiazepin Jangka Panjang Dan Jangka Pendek. *Advanced Optical Materials*, 10(1).
- Lail, N. H. (2019). Modul Asuhan Kebidanan Komprehensif. In *Asuhan Kebidanan Komprehensif*.
- Leniwita, H., & Anggraini, Y. (2019). Modul Keperawatan Maternitas. *Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia*.
- Lily Yulaikhah, S. si. . (2019). Buku Ajaran Asuhan Kebidanan Kehamilan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Lutfian, L. (2021). Yoga *Pranayama* Sebagai Upaya Rehabilitatif Paru Penderita Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok): Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(2).
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i2.342>
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletahan Health Journal*, 5(3).
<https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>
- Maya, R. A. A., & Rosmiarti, R. (2021). Efektifitas Hypnopregnancy Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 14(2).
<https://doi.org/10.32763/juke.v14i2.298>
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kedokteran & Kesehatan. Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1).
- Merlianti, A. (2014). Pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur penderita insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten

- Kubu Raya. *ProNers*, 1(1).
- National Sleep Foundation. (2017). *What is Healthy Sleep?* National Sleep Foundation.
- Neni Setianingsih, & Widayati. (2021). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Akupresur di Puskesmas Margodadi. *Journal of Holistics and Health Science*, 3(2). <https://doi.org/10.35473/jhhs.v3i2.103>
- Nurfazriah, I., & Fitriani, A. (2021). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.889>
- Nursalam, 2016, metode penelitian, & Fallis, A. . (2013). Nursalam. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Nyoman, N., Purnamasari, I., & Widani, N. L. (2020). Efektifitas Yoga Pranayama Dan Aromaterapi. *Jksp*, 3.
- Prawirohardjo. (2017). Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. In *Cetakan I*.
- Priestnall, S. L., Okumbe, N., Orengo, L., Okoth, R., Gupta, S., Gupta, N. N., Gupta, N. N., Hidrobo, M., Kumar, N., Palermo, T., Peterman, A., Roy, S., Konig, M. F., Powell, M., Staedtke, V., Bai, R. Y., Thomas, D. L., Fischer, N., Huq, S., ... Chatterjee, R. (2020). Efektivitas Olahraga Ringan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Silir Kecamatan Wates Kabupaten Kediri. *Endocrine*, 9(May).
- PUTU, M. (2019). Asuhan Kebidanan Pada Ibu “F” Umur 29 Tahun Multigravida Dari Umur Kehamilan 31 Minggu 1 Hari Dengan Anemia Ringan Sampai 42 Hari Masa Nifas. *Journal Kebidanan*, 53(9).
- Rahayu, D. T., & Hastuti, N. H. (2019). Pengaruh Keteraturan Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Gedangsewupare Kediri. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 4(2). <https://doi.org/10.21070/mid.v4i2.2052>
- Ratna, S. (2020). Hubungan Durasi Tidur Dengan Kadar Kolesterol Pada Satpam Di Kotawaringin Barat. ... *Kadar Kolesterol Pada Satpam Di ...*
- Resmaniasih, K., Anies, A., Julianti, H. P., & Setiani, O. (2014). Pengaruh Teknik Pernapasan Diafragma Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 5(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v5i2.92>
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(12). <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1908>
- Ria Silviani. (2019). Hubungan Usia Kehamilan Dengan Status Kesehatan Gingiva Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Marunggi Kota Pariaman, Sumatera

Barat. *Repository Poltekkes Jogja*.

- Rismayani, R., & Selvianti, D. (2021). Pengaruh Efektivitas Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Dengan Kejadian Anemia. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1). <https://doi.org/10.31101/jhes.2058>
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach) - Ajar Rukajat - Google Buku. In *CV. Budi Utama*.
- Safriani, I. (2017). pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Sari, A. L. N. (2020). Ambaran Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Terinfeksi Hiv Dengan Masalah Ansietas Tahun 2020. *Poltekkes*, 53(9).
- Sari, A. N., & Riawati, D. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Perubahan Psikologis Selama Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia : Journal of Indonesia Midwifery*, 10(2). <https://doi.org/10.36419/jkebin.v10i2.285>
- Siyoto, S dan Sodik, M. A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian Cetakan Pertama. *Literasi Medika*, 66(February).
- Sophia, Sepriliyana, N., & Nuzulmi, A. (2018). Efektivitas Yoga Pranayama Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1(1).
- Sugiyono. (2014). Memahami penelitian kualitatif. 2014/Sugiyono. In *Bandung: Alfabeta*.
- Sugiyono. (2016). Sugiyono, Metode Penelitian. *Uji Validitas*.
- Sugiyono. (2017a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sugiyono. (2017b). Sugiyono, 2017:60. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2).
- Sulistiyarningsih, S. H., & Rofika, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 12(01). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v12i01.363>
- Swarjana, K. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan

Praktis Pembuatan Proposal Penelitian Untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya. In *CV Andi Offset*.

Syamsiah, A. (2021). Perbedaan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2002.

Wahyuningsih, heni puji, & Tyastuti, S. (2016). Praktikum Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Modul Bahan Cetak Ajar*.

Walyani. (2015). Walyani E.S.2015.Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka baru press. *Jurnal Martenity and Neonatal*.