PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL DI DESA CILENGKRANG KECAMATAN WADO KABUPATEN SUMEDANG TAHUN 2023

Imas Kurniasih[1], Eka Ratnasari[2], Nisa Rizki Nurfita[3], Fika Nurul H[4]
imaskurniasih15@gmail.com, ekarssahudi@gmail.com,
nisa.bidan18@gmail.com, fikanurulhidayah@gmail.com
Stikes Muhammadiyah Cirebon

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan 15% gangguan tidur pada ibu hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang mengancam kehamilan. Gangguan pola tidur dialami ibu hamil salah satunya karna nyeri punggung, sering buang air kecil, pegal-pegal. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik *eksperimenta*l jenis *pre eksperimental* dengan pendekatan *pretest-post test one group design.* Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil usia kehamilan 18-35 minggu di Desa Cilengkrang dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 25 orang. Hasil penelitian menunjukan bahwa Kualitas tidur pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 60%. Kualitas tidur pada ibu hamil sesudah diberikan intervensi senam yoga mempunyai kualitas tidur yang baik sebesar 84%. Kesimpulan penlitian ini adalah terdapat pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023. Saran bagi Ibu hamil diharapkan untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikis selama menjalani proses kehamilan dengan menjaga kesehatan dan kebugaran selama masa kehamilan.

Kata Kunci : Senam Yoga, Kualitas Tidur, Kuesioner *PSQI,* Ibu Hamil

ABSTRACT

The World Health Organization states that 15% of sleep disorders in pregnant women will develop complications that threaten pregnancy. Disturbances in sleep patterns experienced by pregnant women, one of which is because of back pain, frequent urination, aches. One solution to overcome this discomfort is yoga. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises on the sleep quality of pregnant women in Cilengkrang Village, Wado District, Sumedang Regency in 2023. This study used an experimental analytic research design with a pre-experimental type with a pretest-post test one group design approach. The population in this study were all pregnant women aged 18-35 weeks in Cilengkrang Village and the sampling technique in this study used a purposive sampling technique of 25 people. The results showed that the quality of sleep in pregnant women before being given the yoga exercise intervention, the majority had good sleep quality of 60%. The quality of sleep in pregnant women after being given a yoga exercise intervention has a good sleep quality of 84%. The conclusion of this study is that there is an influence of yoga on the quality of sleep of pregnant women in Cilengkrang Village, Wado District, Sumedang Regency in 2023. Advice for pregnant women is expected to pay attention to physical and psychological conditions during the pregnancy process by maintaining health and fitness during pregnancy.

***Keywords**: Yoga Exercise, Sleep Quality, PSQI Questionnaire, Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Gangguan pola tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal. (Marwiyah & Sufi, 2018)

Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan 15% gangguan tidur pada ibu hamil akan berkembang menjadi komplikasi yang mengancam kehamilan dan memperburuk kualitas hidup ibu hamil sehingga diperlukan asuhan secara non farmakologi untuk mengatasinya. Berbagai literatur

menyatakan upaya yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil secara nonfarmakologi adalah pijat kehamilan (61%), akupuntur (45%) relaksasi (43%) dan olahraga seperti yoga (41%). (Field, 2018)

Aktifitas ibu hamil untuk mengurangi ketidak nyamanan salah satunya dengan melakukan olahraga. Olahraga yang baik yang di rekomendasikan oleh *American Heart Association* adalah sekitar 30 sampai 60 menit pada sebagian hari dalam satu minggu. Aktivitas yang dilakukan jangan terlalu berat untuk mendapatkan manfaat yang maksimal terhadap kesehatan. Jika aktivitas dilakukan secara teratur dan rutin maka dapat menjaga kesehatan. (Lowdermilk, 2018)

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Ismiyati, 2020).

Provinsi Jawa Barat jumlah sasaran ibu hamil menempati urutan kedua terbanyak yaitu sejumlah 642.532 ibu hamil (Profil Kesehatan Indonesia, 2021). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Jawa Barat pada tahun 2022 cukup tinggi yaitu sebesar 25,3%. (Puspita, 2022)

Selain itu di jelaskan juga mengenai ibu hamil yang mengalami kondisi yang sangat berat di dalam Al-Qur'an surat 31 (Luqman) ayat 14 :

وَوَصَّيْنَا الْاِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِۚ حَمَلَتْهُ اُمُّهٗ وَهْنًا عَلٰى وَهْنٍ وَّفِصَالُهٗ فِيْ عَامَيْنِ اَنِ اشْكُرْ لِيْ وَلِوَالِدَيْكَۗ اِلَيَّ الْمَصِيْرُ

"Dan kami perintahkan kepada manusia (berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya yang telah mengandungnya dalam keadaan lemah dan bertambah-tambah. Dan menyapihnya dalam usia 2 tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu." (QS.31. Luqman : 14)

Firman Allah ini secara khusus menunjukkan betapa besar kepayahan seorang ibu tatkala mengandung anaknya. Dalam ayat ini Allah memerintahkan manusia untuk berbuat baik kepada kedua orangtuanya yakni ayah dan ibunya. Allah memerintahkan menghormati dan memuliakan keduanya.

“Allah Subhanahu wa Ta’ala memerintahkan kepada manusia agar menghormati dan memuliakan kedua ibu-bapaknya,” tulis Buya Hamka dalam *Tafsir Al Azhar*. “Sebab dengan melalui jalan kedua ibu-bapak itulah manusia dilahirkan ke muka bumi. Sebab itu sewajarnya jika keduanya dihormati.

Studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang pada tanggal 7 Januari 2023 dengan wawancara kepada 10 ibu hamil trimester III terdapat 8 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri pada punggung menyebabkan ketidaknyamanan pada tidur ibu dan pada 2 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman.semua ibu hamil tersebut belum pernah melaksanakan senam yoga selama kehamilannya.

Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang Tahun 2023. Karena Senam yoga merupakan salah satu pelayanan prenatal yang dapat meningkatkan rasa nyaman ibu hamil ketika tidur dan istirahat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif,* dimana penelitian ini bersifat deduktif, objektif dan ilmiah dimana data diperoleh berupa angka-angka (*score,* nilai) atau pernyataan-pernyataan yang dinilai, dan dianalisis dengan analisis statistik.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik *eksperimenta*l jenis *pre eksperimental* dengan pendekatan *pretest-post test one group design.* Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil usia kehamilan 18-35 minggu di Desa Cilengkrang dan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 25 orang.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Kualitas tidur pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga

Kualitas tidur	Frekuensi	%
Baik	15	60
Buruk	10	40
Total	25	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa Kualitas tidur pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 15 ibu hamil (60%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kualitas tidur pada ibu hamilsesudah diberikan senam yoga

Kualitas tidur	**Frekuensi**	**%**
Baik	21	84
Buruk	4	16
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa Kualitas tidur pada ibu hamil sesudah diberikan intervensi senam yoga mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 21 ibu hamil (84%).

Tabel 3. Tes uji normalitas terhadap sebaran data variabel Kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dan setelah intervensi Senam yoga

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum	.872	25	.062
Sesudah	.987	25	.098

Berdasarkan data tabel 3 ternyata nilai Sig pada uji normalitas semuanya menunjukkan angka yang lebih besar dari nilai α 0,05. Ini

berarti sebaran data kedua data sampel sebelum dan seudah perlakuan senam yoga, semuanya berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 4. Pengaruh Senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil

Kualitas Tidur	Frekuensi		Mean	Std. deviation	P Value
	Baik	Buruk			
Sebelum Intervensi senam yosa	15	10	20.2400	1.45144	0,000
Sesudah intervensi senam yoga	21	4	26.4800	1.66132	

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik menggunak uji *paired sample T Test*, dengan bantuan SPSS dengan tingkat signifikasi α = 0.05 diperoleh hasil p = 0,000 yang berarti p < 0,05 yaitu Ha diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1, diketahui bahwa Kualitas tidur pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi senam yoga di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023 yang mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 15 ibu hamil (60%) dan yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 10 ibu hamil (40%).

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Situmorang & Rahmawati, 2022)

Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah, (2016) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari *(daytime dysfuctions)* terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang/ sore hari. Rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya.

Penelitian Irianto *et al.,* (2018) menyimpulkan ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Kamalah *et al.,* (2021) menyatakan bahwa bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah senam yoga hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ke III (Kamalah *et al.,* 2021)

Hasil penelitian Ismiyati & faruk, (2020) kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga menunjukkan nilai mean 9,28.Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga menunjukkan nilai mean 6,44.Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan.

Hidayat, (2017) bahwa evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari hilangnya tanda-tanda kekurangan tidur dan penyimpangan pada pasien, antara lain timbulnya perasaan segar, tidak gelisah, lesu, dan apatis, hilangnya kehitaman di daerah sekitar mata, memulai menghilangnya kelopak mata yang bengkak, tidak adanya konjungtiva merah, mata perih, pasien sudah dapat berkonsentrasi penuh serta tidak ditemukan gangguan proses berpikir dan berbicara.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil yang sudah memasuki trimester II dan trimester III akan mudah terbangun di malam hari seperti meningkatnya frekuensi BAK, kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas disiang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh peneliti terhadap kondisi responden ketika pre test didapati sebagian besar responden terlihat lesu, kehitaman daerah sekitar mata, dan tidak dapat berkonsentrasi penuh.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa Kualitas tidur pada ibu hamil sesudah diberikan intervensi senam yoga di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023 yang mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 21 ibu hamil (84%) dan yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 4 ibu hamil (16%), yang sebelum dilakukan senam yoga mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sejumlah 15 ibu hamil (60%) dan yang mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 10 ibu hamil (40%). Sehingga terdapat perubahan kualitas tidur, yang sebelum dilakukan senam yoga dari 25 ibu hamil, 15 ibu hamil mengalami kualitas tidur baik dan 10 ibu hamil mengalami kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan senam yoga dari 25 ibu hamil 21 mengalami kualitas tidur baik dan 4 kualitas tidur buruk. Jadi dari 10 orang ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk berkurang menjadi 4 orang ibu hamil yang mengalami kualitas tidur buruk, sehingga ada penambahan ibu hamil yang tadinya memiliki kualitas tidur buruk menjadi memiliki kualitas tidur baik. Hal tersebut tentunya bisa berasal dari senam yoga yang sudah dilakukan oleh ibu hamil.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Miranti dkk, (2021) yang menyatakan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga dan setelah dilakukan yoga. Perubahan yang dirasakan selama kehamilan dapat menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahap kehamilan yang terdiri dari tiga trimester. Pada trimester II

dan trimester III adalah periode yang membutuhkan perhatian khusus, karena pada masa ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat. Berat badan yang meningkat drastis menyebabkan ibu hamil merasa cepat lelah, sukar tidur, nafas pendek, kaki dan tangan oedema.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh panelitian yang dilakukan Ariani, (2021) menunjukan bahwa hasil uji paired sample tetst sebesar 0,001 yang berarti p < 0,05 yaitu H1 diterima. sehingga hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Cimahi Bandung.

Peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pola tidur disebabkan karena senam yoga memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja langsung pada sistem limbic di otak sehingga menimbulkan kenyamanan pada ibu hamil yang menjadikan tidur ibu hamil lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga ibu hamil dapat tidur lebih nyenyak.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunak uji *paired sample T Test*, dengan bantuan SPSS dengan tingkat signifikasi α = 0.05 diperoleh hasil p = 0,000 yang berarti p < 0,05 yaitu Ha diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri, (2019) tentang perbedaan senam hamil dan yoga dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa pemberian yoga berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil.

Diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Pantukawati, (2017) tentang hubungan senam yoga terhadap kualitas peningkatan tidur pada ibu hamil mengatakan bahwa gerakan yoga menekankan pada pernapasan, meditasi, rileksasi yang akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir, sehingga pada senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik karena pengaruh neuro transmitter

endorfin meningkat yang akan membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileksasi sehingga akan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil.

Salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang pendek senam yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Pratignyo, T. 2019)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang tahun 2023.

SARAN

Diharapkan tenaga Kesehatan khususnya bidan mampu memberikan penyuluhan kepada ibu hamil tentang cara memperbaiki pola tidur dan memafarkan manfaat senam yoga yang dapat memperbaiki pola tidur ibu hamil ataupun bidan desa membuat program senam yoga secara kontinu di masing – masing desa wilayah binaannya.

DAFTAR PUSTAKA

Indrayani, T., & 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*, *4*(1), 2020. http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id

Irianti, B. (2019). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta : Sagung Seto.

Irianto, G. P. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Pola Tidur pada Ibu

Hamil Trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Repository STIK Insan Cendekia Medika*. http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/1599/

Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, *1*(2), 70–77. https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890

Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Bidan Pintar*, *2*(1), 186–198. http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650

Manullang, J. B., Studi, P., Kebidanan, S.-1, Tingi, S., & Kesehatan, I. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of*

Marwiyah, N., Sufi, F., Tinggi, S., & Faletehan, I. K. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, *5*(3), 123–128. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ

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), 47–53.

Miranti, N. A. (2021). *Pengaruh aktivitas fisik senam hamil dan yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil*. *7*(30), 578–584. http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/id/eprint/1331

Pantukawati, S. (2017). *Asuhan Kebidanan*. Muhamedika, Yogyakarya.

Pratignyo, T. (2019). *Yoga Ibu Hamil* (2nd ed.). Pustaka Bunda, grup Puspa Swara, anggota IKAPI.

Putri, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Aek Loba Tahun

2021. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, *1*(2), 61–71. https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.66

Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, *9*(1), 86. https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763

Situmorang, R. B., Rahmawati, D. T., & Syafrie, I. R. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Bpm Jumita, S.St., M.Kes. *Journal Of Midwifery*, *10*(1), 48–57. https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318