

Pjkr UPGRIS

jo revisi

 rizki wulandari

Document Details

Submission ID**trn:oid:::3618:108007147****Submission Date****Aug 12, 2025, 11:04 AM GMT+7****Download Date****Aug 13, 2025, 9:04 AM GMT+7****File Name****jo revisi.docx****File Size****102.5 KB****9 Pages****3,195 Words****19,445 Characters**

25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography

Exclusions

- 4 Excluded Sources

Top Sources

- 21%  Internet sources
- 17%  Publications
- 19%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 21% Internet sources
- 17% Publications
- 19% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	2%
2	Internet	jurnal.unived.ac.id	2%
3	Internet	journal.upgris.ac.id	1%
4	Internet	123dok.com	1%
5	Student papers	Universitas Khairun on 2024-06-10	<1%
6	Student papers	Universitas PGRI Semarang on 2024-05-28	<1%
7	Internet	ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id	<1%
8	Internet	balimedikajurnal.com	<1%
9	Publication	Atik Ismiyati, Zulfikar Husni Faruq. "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas ti...	<1%
10	Internet	akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id	<1%
11	Student papers	Canada College on 2022-05-30	<1%

12	Internet	blogdewinurrohmah.blogspot.com	<1%
13	Internet	www.scribd.com	<1%
14	Internet	akbidhipekalongan.ac.id	<1%
15	Internet	journal.ipm2kpe.or.id	<1%
16	Internet	eprints.ukh.ac.id	<1%
17	Student papers	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara on 2025-07-14	<1%
18	Publication	Sugiyanto Sugiyanto. "HUBUNGAN PERAN SERTA KADER POSYANDU DENGAN PER..."	<1%
19	Student papers	Universitas Pendidikan Ganesha on 2024-10-02	<1%
20	Student papers	Universitas Sebelas Maret on 2018-08-06	<1%
21	Internet	artikelpendidikan.id	<1%
22	Internet	dspace.spu.ac.th	<1%
23	Internet	jurnal.stikeskesosi.ac.id	<1%
24	Internet	eprints.poltektegal.ac.id	<1%
25	Student papers	University of Muhammadiyah Malang on 2022-12-02	<1%

26	Publication	Michela Hengrawi Harianto, Wilson Wilson, Eka Ardiani Putri. "RELATIONSHIP BET...	<1%
27	Internet	callforpaper.unw.ac.id	<1%
28	Internet	lppm.stikesnu.com	<1%
29	Internet	pdfs.semanticscholar.org	<1%
30	Internet	proceeding.poltekkesbengkulu.ac.id	<1%
31	Publication	Rizqi Kamalah. "PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS...	<1%
32	Student papers	Udayana University on 2025-04-17	<1%
33	Student papers	Universitas Jember on 2020-04-21	<1%
34	Internet	ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id	<1%
35	Internet	ejurnaladhkdr.com	<1%
36	Internet	eprints.undip.ac.id	<1%
37	Internet	tjoddergisi.org	<1%
38	Internet	www.zhuziyuan.cn	<1%
39	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2025-05-23	<1%

40	Publication	Luvi Anasari, Triatmi Andri Yanuarini, Lumastari Ajeng Wijayanti. "TERAPI NON F...	<1%
41	Publication	Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, Fitria Fitria, Apri Sulistianingsih, Ni Putu Mirah Yu...	<1%
42	Internet	ejournal.upnvj.ac.id	<1%
43	Publication	Lenny Irmawaty Sirait, Evi Nur Akhiriyanti, Dwita Sari Herada Putri. "PENERAPAN ...	<1%
44	Publication	Maulida Fitria, Iis Sri Hardianti. "Hubungan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimest...	<1%

Jendela Olahraga

Volume 10, No. 03, Juli 2025, pp. 374-382

DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v10i3.23251>

Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil

Rizky Wulandari ^{a,1,*}, Anggi Setyawati ^{a,2}^a Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Jalan ring road barat no 63, Sleman 55292, Yogyakarta¹ rizkywulan.fisio@gmail.com; ² setyawatianggisetya@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO**Article history**

Received 2025-06-05

Revised 2025-07-16

Accepted 2025-07-26

KeywordsYoga
Pittsburgh
Sleep Quality Index
Sleep Quality
Pregnant Woman**Kata kunci**Yoga
Pittsburgh
Sleep Quality Index
Kualitas Tidur
Ibu Hamil**ABSTRACT**

Background: Pregnancy is something that many mothers look forward to. When entering the third trimester, many things will experience, including disturbances in sleep quality. Pregnant women need about 8 hours of rest and sleep. Pregnant women need 6-7 hours of sleep at night and 1-2 hours during the day. Fetal movements in the uterus that become more active at night and the enlargement of the uterus, causing breathing problems and pressing on the bladder, making it difficult for mothers to fall asleep are common causes of sleep disturbances in pregnant women. The relaxing effect of Yoga, energizing, and calming, Yoga can help pregnant women get a better night's sleep. Purpose of Writing: To determine the effect of yoga on sleep quality in pregnant women. Method: This study used a quasi-experimental method with a pre and post one group design. The sampling technique used purposive sampling, the measuring instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index. Hypothesis testing used a paired sample t-test. Results: The results of the paired sample t-test with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). So there is an effect of giving yoga on sleep quality in pregnant women. Conclusion: There is an effect of giving yoga on sleep quality in pregnant women.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](#) license.**Abstrak**

Kehamilan adalah hal yang banyak dinanti oleh seorang ibu. Ketika telah memasuki pada trimester tiga akan banyak mengalami beberapa hal termasuk gangguan pada kualitas tidur. Ibu hamil membutuhkan sekitar 8 jam istirahat dan tidur. Ibu hamil membutuhkan 6-7 jam tidur di malam hari dan 1-2 jam di siang hari. Pergerakan janin di dalam rahim yang menjadi lebih aktif di malam hari dan pembesaran rahim, menyebabkan masalah pernapasan dan menekan kandung kemih sehingga menyulitkan ibu untuk tertidur merupakan penyebab umum gangguan tidur pada wanita hamil. Efek relaksasi pada Yoga, memberi energi, dan menenangkan, Yoga dapat membantu ibu hamil mendapatkan tidur yang lebih nyenyak. Tujuan Penulisan: Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Metode: Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan rancangan penelitian pre and post one group design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, Alat ukur menggunakan pittsburgh sleep quality index. Uji hipotesis menggunakan paired sample t test. Hasil: Hasil paired sample t test dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga ada pengaruh pemberian yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil. Kesimpulan: Adanya pengaruh pemberian yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](#)**PENDAHULUAN**

Memiliki anak secara alamiah adalah dengan cara hamil. Pada wanita, kehamilan adalah proses fisiologis dari pembuahan sperma dan sel ovum, yang juga dikenal sebagai pembuahan sperma,

sel telur yang telah dibuahi akan menempel di dalam rahim dan tumbuh hingga menjadi janin yang cukup bulan sebelum lahir. Selama kehamilan, wanita biasanya mengalami perubahan yang diawali dengan kejadian fisik, antara lain tidak haid, payudara membesar, rahim membesar, dan yang umum terjadi adalah mual/muntah (muntah), sering buang air kecil, sulit tidur (Pratiwi et al., 2022). Wanita hamil membutuhkan sekitar 8 jam istirahat dan tidur, Waktu tidur yang dianjurkan pada malam hari selama 6–7 jam dan pada siang hari selama 1–2 jam, terutama ketika memasuki trimester ketiga kehamilan, demi menjaga kesehatan dan kebugaran hingga waktu persalinan. Namun, perubahan fisiologis selama kehamilan sering kali membuat ibu sulit mendapatkan istirahat yang nyaman (Aparicio et al., 2016).

Selama kehamilan ibu harus memastikan istirahat dan ritme tidur yang baik untuk kesehatan mereka sendiri dan bayinya. Pola tidur yang lama harus diperhatikan dan dikurangi seminimal mungkin. Ibu hamil disarankan untuk mengatur istirahat teratur selama kehamilan. sering di jumpai ibu hamil mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan selalu terbangun di malam hari akibat muncul keluhan selama kehamilan. Sehingga diperlukan penyesuaian guna menjaga kualitas tidur dan kesehatan ibu, agar kebutuhan tidurnya tetap terpenuhi (Octavia et al., 2023). Ibu hamil perlu pola istirahat dan waktu tidur yang mendukung kesehatan diri dan janinnya. tidur yang terlalu lama atau di malam hari setidaknya dikurangi. Disarankan bagi ibu hamil untuk merencanakan waktu istirahat secara teratur selama masa kehamilan (Rustikayanti et al., 2020).

Data menunjukan gangguan tidur ibu hamil di Indonesia adalah 10% dari jumlah populasi sebesar 28 juta orang. Dampak dari banyaknya ibu mengalami gangguan tidur dapat mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari seperti depresi dan gangguan kecemasan (Yanuarini et al., 2022). World Health Organization (WHO) menunjukan prevalensi insomnia pada ibu hamil sebesar 48,2% di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika dan 25,1% di Eropa. Di Indonesia, lebih dari 28 juta orang atau 10% dari populasi penduduknya menderita insomnia. Angka yang tinggi ini merupakan hasil dari masalah sehari-hari seperti kecemasan dan kesedihan (Safitri et al., 2021).

Ibu hamil yang mengalami tidak selalu dapat diatasi dengan pemberian obat tidur, obat anti kecemasan, atau sejenisnya. Alternatif yang dapat digunakan adalah berbagai metode non-farmakologis yang berdampak positif terhadap kualitas tidur. Salah satu metode tersebut adalah olahraga ringan yang sesuai untuk ibu hamil (Yanuarini et al., 2022). Latihan yang direkomendasikan adalah yoga prenatal, tujuan latihan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Gerakan dalam latihan yoga tersebut mampu memberikan energi positif, sehingga tubuh menjadi lebih nyaman, segar, dan jiwa menjadi rileks. Selain itu, latihan yoga ini efektif menghilangkan ketegangan serta menambah afirmasi positif, sehingga membantu mengurangi kegelisahan, kesulitan tidur, dan ketegangan pikiran pada ibu hamil (Ismiyati et al., 2020).

Yoga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, termasuk ibu hamil. Yoga selama kehamilan, yang dikenal sebagai yoga prenatal, berfungsi untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik serta meningkatkan suasana hati ibu hamil. Penelitian menunjukkan bahwa Wanita yang mengikuti kelas yoga prenatal mengalami lebih sedikit ketidaknyamanan fisik selama kehamilan dibandingkan wanita yang tidak mengikuti kelas yoga prenatal. (Islami et al., 2019).

Latihan yang paling baik untuk meningkatkan kualitas tidur prenatal yoga adalah seni perkembangan mental berupa teknik yang mengembangkan seluruh kepribadian secara fisik, psikis dan spiritual. Yoga prenatal harus dilakukan terus menerus, setidaknya seminggu sekali, selama sekitar satu jam (Rahayu et al., 2022). Pelaksanaan yoga ini dianjurkan di bawah pengawasan instruktur yang berkompeten agar gerakan dapat dilakukan dengan aman dan tepat. Selain manfaat umum, yoga prenatal efektif dalam mengatasi berbagai keluhan fisik seperti nyeri punggung, pinggang, dan pinggul, serta masalah otot lainnya, mengurangi pembengkakan pada gangguan, serta memperbaiki gangguan tidur. Dalam jangka panjang, latihan yoga selama kehamilan juga berpotensi mempercepat proses persalinan (Abdullah et al., 2025). Olahraga ringan selama kehamilan memiliki peran penting dalam menjaga fungsi jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan kadar hormon stres, sehingga membantu ibu hamil (Rustikayanti et al., 2020).

METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan menggunakan satu kelompok pre dan post tes. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui bagaimana yoga mempengaruhi kemampuan ibu hamil untuk tidur lebih nyenyak. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian dengan menggunakan kuesioner. PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) merupakan alat ukur untuk mengumpulkan data. Uji data analisis statistik deskriptif, yang meneliti usia, berat badan, dan durasi tidur, digunakan untuk melakukan analisis data untuk penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Usia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gamping II

Usia	Frequency	%
20 – 23	1	6.3
24 – 27	5	31.3
28 – 31	3	18.8
32 – 35	7	43.8

Pada tabel 1 menunjukan sample sebanyak 16 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Tabel 2. Karakteristikan Berat Badan Pada Ibu Hamil di Puskesmas Gamping II

Berat Badan	Frequency	%
57kg – 60kg	2	12.5
61kg – 64kg	5	25.0
65kg – 68kg	2	12.5
69kg – 72kg	8	50.0

Pada tabel 2 menunjukkan berat badan 57 – 60 kg mempunyai persentase 12.5 %, berat badan 61- 64 kg menunjukan persentase 25.0 %, berat badan 65 - 68 kg menunjukan persentase 12.5 %, berat badan 69 - 72 kg mempunyai persentase 50.0%.

Tabel 3. Karakteristik lama tidur pada ibu hamil Puskesmas Gamping II

Lama tidur	Frequency	%
5 jam	3	18.8
6 jam	2	12.5
7 jam	6	37.5
8 jam	5	31.3

Berdasarkan tabel 3 diatas tampak lama tidur yang mempunyai lama tidur 5 jam mempunyai persentase 18.8%, lama tidur 6 jam mempunyai persentase 12.5 %, lama tidur 7 jam mempunyai persentase 37.5%, lama tidur 8 jam mempunyai persentase 31.3%.

Tabel 4. Data Deskriptif Sebelum dan Sesudah Perlakuan Yoga

Uji Hipotesis	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Pre	16	6	10	7.63	1.258
Post	16	2	6	3.63	1.088

Pada tabel 4 terdapat hasil pengukuran yoga sebelum dan sesudah perlakuan di Puskesmas Gamping II dimana nilai sebelum perlakuan dengan mean 7,63 dan standar deviasi 1,258. Seudah perlakuan nilai mean 3,63 dan standar deviasi 1.008 yang menunjukan adanya perubahan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan.

Tabel 5. Uji normalitas pada ibu hamil puskesmas Gamping II Agustus 2023

Shapiro Wilk Test	
Uji Hipotesis	p-value
Pre	0,069
Post	0,145

Data penelitian terdistribusi normal ($p > 0,05$). Data terdistribusi dengan nilai probabilitas post test (p value) sebesar 0,145 ($p > 0,05$). Uji paired sample t-test akan digunakan sebagai uji

statistik untuk hipotesis dan termasuk dalam statistik parametrik.

Tabel 6. Hasil Uji Paired sample T-test

Responden	n	Mean ±SD	p-value
Kualitas Tidur	16	4,000 ± 0,730	0,000

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji paired sample T test menunjukkan 0,000 ($P < 0,05$). Hasilnya dengan demikian, yoga memiliki hasil positif terhadap kualitas tidur ibu hamil di Puskesmas Gamping II.

Data dari penelitian ini menunjukkan persentase ibu hamil yang mengalami gangguan tidur sebanyak 16 orang. Kondisi ibu hamil pada unsur 30 sampai 35 tahun lebih sedikit dibanding umur 20 tahun sampai 30 tahun. Usia subur optimal untuk reproduksi yang sehat adalah antara 20 hingga 35 tahun. Di bawah 20 dan di atas 35 risiko meningkat. Pada usia kehamilan di bawah 30 tahun ibu hamil juga memiliki resiko terhadap kehamilannya karena pada usia tersebut menghadapi beberapa resiko antara lain keguguran, kelahiran premature, berat badan lahir rendah, cacat lahir anemia, bahkan juga preeklamsia. Hal tersebut dapat berpengaruh kualitas tidur ibu hamil karena emosional pada usia muda ibu hamil yang masih sulit terkontrol (Sukma et al., 2020).

Wanita mengalami masa reproduksi antara usia 20 sampai 35 tahun. Pada usia 20 tahun kebawah dan di atas 35 tahun akan mengalami peningkatan risiko. Wanita hamil muda berisiko mengalami keguguran, persalinan prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), kelainan bawaan, mudah terkena infeksi, anemia selama kehamilan, keracunan kehamilan (gestosis), dan bahkan kematian. Kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya lebih beresiko selama kehamilan dan persalinan ketika wanita berusia di atas 30 tahun. Ada kemungkinan lebih besar untuk memiliki anak dengan sindrom Down ketika hamil pada usia ini. Selain itu, mereka juga berisiko memiliki anak dengan kromosom yang tidak cocok (Sukma et al., 2020).

Komplikasi kehamilan lebih mungkin terjadi pada wanita muda. Kondisi yang mungkin terjadi adalah munculnya tekanan darah tinggi. Kondisi ini tentu akan membahayakan janin. Selain itu, pada usia 35 tahun, bahaya terkena masalah kesehatan termasuk diabetes, yang dapat muncul selama kehamilan, tekanan darah tinggi, dan kelainan kandung kemih akan meningkat. Tubuh akan mengalami perubahan fisiologis akibat kualitas tidur yang buruk. Jika hal ini terjadi, akan mempengaruhi keseimbangan homeostatis tubuh, hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf simpatik sebagai akibat dari ketidakseimbangan homeostatis, yang akan meningkatkan tekanan darah (Hidayati et al., 2018).

Kenaikan berat badan yang berlebihan terkait dengan kelebihan berat badan awal dan obesitas cenderung meningkatkan risiko gestasional diabetes melitus tipe 2 setelah kehamilan, meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan mengalami peningkatan berat badan dari trimester kedua hingga ketiga. kualitas dan durasi tidur selama proses kehamilan dan pengaruhnya terhadap penambahan berat

badan, yang dapat dianggap sebagai kekuatan, ketika mempertimbangkan modifikasi tidur selama setiap trimester kehamilan, Durasi tidur <8 jam/hari selama trimester kedua, ketiga atau kedua merupakan faktor risiko terhadap kenaikan berat badan (Balieiro et al., 2019).

Selama masa kehamilan terjadi perubahan hormonal dan fisik yang menyebabkan perubahan pola tidur dan kualitas tidur yang signifikan. Selain itu, perubahan posisi tubuh dan ukuran perut selama masa kehamilan merupakan salah satu faktor penyebab gangguan tidur (Ölmez et al., 2015). Orang dewasa biasanya membutuhkan tidur selama 7-8 jam, tetapi untuk wanita hamil membutuhkan tidur selama 10 jam. Usia dan stamina ibu hamil berperan dalam hal ini. Kesehatan ibu selama kehamilan akan terjaga dengan tidur yang berkualitas, yang juga akan memberinya energi yang cukup untuk melahirkan (Prananingrum et al., 2018).

Pada trimester ketiga kehamilan, perubahan pada sistem fisiologis tertentu dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Pada trimester pertama ini, ibu hamil sering terbangun di malam hari. Hal ini terjadi karena perubahan sistem pada saluran kemih yang mengakibatkan ibu hamil sering merasakan ingin buang air kecil. Ibu hamil setidaknya mulai tertidur dalam waktu 15 menit sejak mulai tidur dan setidaknya selama 7 jam hingga 8 jam (Ismiyati et al., 2020). Ibu mungkin masih belum siap menerima kehamilannya, yang dapat menyebabkan stres. Perubahan hormon juga dapat menyebabkan mual dan muntah, serta perubahan psikologis seperti mudah marah dan sensitif. Ibu juga mungkin terus melakukan aktivitas fisik untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang dapat membuat mereka lelah dan merasa pusing (Islami et al., 2019).

Berdasarkan hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan temuan penelitian, yoga memberikan hasil signifikan terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di Puskesmas Gamping II. Sampel yang melakukan intervensi dalam 3 pertemuan selama 1 minggu dengan 3 kali pengulangan masing-masing 30 menit. Berdasarkan analisis data Pittsburgh Sleep Quality Index, hasil pengukuran kualitas tidur sebelum mendapat intervensi menunjukkan hasil normal, dan setelah mendapat intervensi berupa yoga tiga kali seminggu diperoleh hasil kualitas tidur menurun dan masuk ke kategori normal.

Usia diperkirakan menjadi faktor kunci yang mempengaruhi penurunan kualitas tidur, dan dalam penelitian ini, kelompok usia terbanyak yaitu kelompok usia di bawah 30 tahun mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh kualitas tidur ibu hamil yang berusia lebih muda. Mengingat betapa rentannya risiko kesehatan ibu dan bayi ketika mereka masih kecil. Hal ini disebabkan tubuh sebenarnya belum siap untuk hamil dan melahirkan. Pemberian yoga ini pada ibu hamil dapat meningkatkan kualitas tidurnya karena memberikan efek menenangkan sehingga membuat ibu merasa nyaman (Purnamasari et al., 2025)

Yoga merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap aktif selama hamil dan justru menunjang proses persalinan karena aktivitas yoga memberikan banyak manfaat baik bagi ibu

maupun bayinya. Latihan yoga juga melibatkan pengendalian nafas, perubahan postur tubuh, dan berbagai bentuk relaksasi (Situmorang et al., 2022). Yoga adalah aktivitas rumit yang menggabungkan komponen pernapasan, keseimbangan, daya tahan, dan kenikmatan dengan gerakan peregangan dan kontemplatif. Aspek terpenting dalam berlatih yoga adalah pernapasan yang benar, yang harus dilakukan bersamaan dengan latihan pernapasan lainnya (Gregg et al., 2017) Dengan menyinkronkan pernapasan, oksigen dapat disalurkan ke seluruh tubuh, meningkatkan kejernihan mental dan memaksimalkan cadangan oksigen. Yoga di pagi hari akan memberikan energi maksimal pada tubuh, mencegah rasa lelah dan kantuk akibat aktivitas fisik yang menyertai sepanjang hari. Penderita insomnia yang mempraktikkan salah satu pose yoga mungkin mendapati tidur mereka lebih lama dan lebih mudah. Yoga memiliki efek stimulasi pada sistem saraf, khususnya otak, sehingga dapat meningkatkan aliran darah ke hipotalamus yang mengatur tidur, sehingga berdampak pada pemulihan siklus tidur yang teratur (Harahap et al., 2021).

Gerakan yoga yang dilakukan secara perlahan dapat dilakukan bersamaan dengan latihan pernapasan yang teratur, latihan kontraksi peregangan otot, serta latihan relaksasi otot. Praktik yoga ini mampu mengaktivasi sistem saraf otonom parasimpatis, inti rafe di bagian bawah pons, dan medula. Aktivasi ini berkontribusi pada penurunan laju metabolisme, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, serta frekuensi napas, sekaligus meningkatkan kadar serotonin. Respons tersebut dapat dipicu melalui aspek fisik maupun psikologis, sehingga membantu tubuh menjadi lebih rileks dan mendukung kualitas tidur yang lebih baik (Palifiana et al., 2019).

KESIMPULAN

Yoga secara signifikan dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Faktor lain yang memengaruhi keberhasilan latihan yoga diantaranya faktor usia dan berat badan. Menurut temuan kuesioner, banyak ibu hamil yang mengalami gangguan tidur pada masa trimester ketiga. Keterbatasan penelitian ini adalah satu sampel pada satu kelompok <30, faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan latihan yoga seperti status sosial ekonomi tidak diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, V. I., & Nadia. (2025). Pengaruh Senam Hamil Dan Teknik Relaksasi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*. 11(1), 39–45. <https://doi.org/10.30602/jkk.v11i1.1647>
- Anasari, L., Yanuarini, T., Wijayanti, L., & Kundarti, F. (2022). Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 139 - 148. <https://doi.org/10.32831/jik.v10i2.398>
- Aparicio, V.A. et al. (2016). Effects Of Supervised Aerobic And Strength Training In Overweight And Grade I Obese Pregnant Women On Maternal And Foetal Health Markers: The Gestafit

- Randomized Controlled Trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), p. 290.
<https://doi.org/10.1186/s12884-016-1081-y>
- Balieiro, L. C. T., Gontijo, C. A., Fahmy, W. M., Maia, Y. C. P., & Crispim, C. A. (2019). Does sleep influence weight gain during pregnancy? A prospective study. *Sleep science (Sao Paulo, Brazil)*, 12(3), 156–164. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190087>
- Harahap, S.D. et al. (2021). Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.
- Hidayati, R.N. and Kep, M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Rsi Sakinah Sooko Kabupaten Mojokerto.
- Pratiwi, D., Deny, W.E. & Pratiwi, N.E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Tm I. naskah publikasi [Preprint].
- Gregg, V.H. & Ferguson, J.E. (2017). Exercise in Pregnancy. *Clinics in Sports Medicine*, 36(4), pp. 741–752. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2017.05.005>
- Islami, I. & Ariyanti, T. (2019). Prenatal Yoga Dan Kondisi Keseha.tan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 10(1), pp. 49-56. <https://doi.org/10.26751/jikk.v10i1.623>
- 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>
- Ölmez, S. et al. (2015). Factors affecting general sleep pattern and quality of sleep in pregnant women. *Turkish Journal of Obstetrics and Gynecology*, 12(1), 1-5.
<https://doi.org/10.4274/tjod.22120>
- Palifiana, D.A. & Khasanah, N. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Nyeri Symphysis Pubis Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Seri 9 : mewujudkan masyarakat madani dan lestari - diseminasi penelitian*.
<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/17372>
- Prananingrum, R. & Hidayah, N. (2018). Hubungan Usia Ibu Dengan Pola Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida Di Puskesmas Pajang Surakarta. *Journal of Health*, 10 (2), 38-43.
<https://doi.org/10.36419/avicenna.v1i2.231>
- Purnamasari, I., Amelia, L., & Issabella, CM (2025). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga Di Pmb Siti Julaeha Kota Pekan Baru. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 10 (1), 83-95. <https://doi.org/10.34012/jumkep.v10i1.6599>
- Rahayu W., I. & Yulviana, R. (2022). Pendampingan Senam Hamil pada Ibu Hami Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Rosita, S.Tr, Keb Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), pp. 153–160. Available at:
<https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.463>
- Rustikayanti, R.N., Anam, A.K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesi*, 4(2), pp. 344.
<https://doi.org/10.32584/jpi.v4i2.313>

- Safitri, S. & Triana, A. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Afiah Kota Pekanbaru Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1 (2), pp. 79–86. <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.488>
- Situmorang, R., Rahmawati, D., & Syafrie, I. (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>
- Sukma, D.R. & Sari, R.D.P. (2020). Pengaruh Faktor Usia Ibu Hamil Terhadap Jenis Persalinan di RSUD DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
- Octavia, Y.T., Siahaan, J.M. & Barus, E. (2023). Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Matahari Deli Serdang. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7 (1), pp. 96-104. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i1.5173>