

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA KEHAMILAN

**Rini Amelia<sup>1\*</sup>, Mardiana<sup>2</sup>, Sari Surahmi<sup>3</sup>, Suci Padma Risanti<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan Universitas Mohammad Natsir, Bukittinggi

email: riniamelia26@gmail.com

<sup>2</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan Universitas Mohammad Natsir, Bukittinggi email: mardiana14101988@gmail.com.

<sup>3</sup>Program Studi Kebidanan Program Diploma III Universitas Mohammad Natsir, Bukittinggi email : surahmisari21@gmail.com

<sup>4</sup>Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Profesi Bidan Universitas Mohammad Natsir, Bukittinggi email: sucisucipadma@gmail.com

### **Abstract**

*Pregnancy is a physiological process that begins from conception to delivery. During pregnancy, physiological and psychological changes occur that contribute to sleep quality. Approximately 45–46% of pregnant women globally experience poor sleep quality, with the highest prevalence occurring in the third trimester. One effort to improve sleep quality in pregnant women in their third trimester is prenatal yoga. This study was conducted to examine the effect of prenatal yoga on sleep quality during pregnancy. This study used a pre-experimental, one-group pretest-posttest design, conducted from October to November 2025 at the Erna Wena BPM Padang. The study population consisted of all pregnant women in their third trimester at BPM Erna Wena. The sample was selected using purposive sampling, with 20 participants. The intervention consisted of prenatal yoga. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. The data were analyzed using paired-sample t tests. The results showed an improvement in sleep quality for pregnant women after the intervention, with a p-value of 0,004. Prenatal yoga has a positive impact on sleep quality during pregnancy. This study is expected to serve as a reference for addressing sleep quality disorders during pregnancy. Further research with a longer duration and a larger sample size is recommended to strengthen the evidence of its effectiveness.*

**Keywords:** Prenatal Yoga, Sleep Quality, Pregnancy

### **Abstrak**

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis yang dimulai sejak konsepsi hingga persalinan. Selama kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang menyebabkan. Sekitar 45–46% ibu hamil secara global mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada trimester III. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yaitu dengan melakukan prenatal yoga. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada kehamilan.. Jenis penelitian adalah pre eksperimental dengan *one group pretest posttest design* dilaksanakan bulan Oktober sampai November 2025 di di BPM Erna Wena Padang. Populasi penelitian ialah seluruh ibu hamil trimester III di BPM Erna Wena. Sampel penelitian ini dipilih dengan *purposive sampling* sebanyak 20 orang. Intervensi yang dilakukan berupa pelaksanaan prenatal yoga. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji t-test sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kualitas tidur ibu hamil setelah intervensi nilai p-value 0,004. Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada kehamilan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu acuan mengatasi terganggunya kualitas tidur pada kehamilan. Penelitian lanjutan dengan durasi lebih lama dan jumlah sampel lebih besar direkomendasikan untuk memperkuat bukti efektivitas.

**Kata Kunci :** Prenatal Yoga, Kualitas Tidur, Kehamilan

## PENDAHULUAN

Kehamilan dapat didefinisikan sebagai suatu fase fisiologis yang diawali dengan terjadinya konsepsi sampai persalinan dengan durasi waktu kurang lebih selama 40 minggu. Proses kehamilan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kelompok yaitu trimester I, II, dan III (Prawirohardjo, 2018). Pada masa kehamilan, terutama pada trimester III, ibu hamil merasakan beragam perubahan fisiologis dan psikologis. Perubahan signifikan yang dirasakan yaitu berat badan yang naik drastis, pembesaran uterus, perubahan bentuk tubuh, serta peningkatan *anxiety* atau rasa cemas menjelang persalinan (Sedov et al., 2018). Perubahan yang terjadi pada fisik dan psikis ibu hamil trimester III tersebut berpotensi menimbulkan berbagai macam keluhan, salah satu keluhan yang sering dialami yaitu terganggu kualitas tidur (Bacaro et al., 2020).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang mengenai tidur yang mencakup aspek durasi, kontinuitas, kedalaman tidur, serta kondisi tubuh setelah bangun tidur (Bacaro et al., 2020)). Pada ibu hamil, kualitas tidur cenderung menurun seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa sekitar 45–46% ibu hamil secara global merasakan kualitas tidur yang terganggu, dengan prevalensi tertinggi terjadi pada trimester III. Bahkan, *National Sleep Foundation* menyebutkan bahwa ibu hamil trimester III sebanyak 97% sering terbangun beberapa kali pada malam hari akibat ketidaknyamanan fisik (Sedov et al., 2018).

Gangguan kualitas tidur pada trimester III kehamilan tidak hanya berdampak pada kenyamanan ibu, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan maternal dan janin. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi patologis seperti preeklampsia, hipertensi gestasional, depresi prenatal, persalinan prematur serta berat badan lahir rendah lebih banyak dialami oleh ibu hamil dengan

kualitas tidur yang buruk (Bacaro et al., 2020). Selain itu, ibu hamil dengan gangguan tidur cenderung mengalami kelelahan kronis, gangguan konsentrasi, serta peningkatan tingkat kecemasan dan stres yang dapat memperburuk kondisi psikologis menjelang persalinan (Tan et al., 2021).

Jenis permasalahan tidur pada ibu hamil trimester III yang sering terjadi meliputi insomnia, sering terbangun pada malam hari (sleep fragmentation), sindrom kaki gelisah (restless legs syndrome), dan gangguan pernafasan saat tidur (sleep apnea) (Sedov et al., 2018). Insomnia merupakan gangguan yang paling sering dilaporkan, gangguan tidur jenis ini memiliki gejala seperti kesulitan untuk memulai dan nyenyak dalam tidur. Prevalensi insomnia pada ibu hamil trimester III dilaporkan mencapai 66–97%, jauh lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya (Bacaro et al., 2020; Tan et al., 2021).

Berbagai upaya telah dilaksanakan agar terjadinya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil, baik dengan menggunakan obat-obatan (farmakologis) maupun non farmakologis. Namun, penggunaan obat tidur pada kehamilan memiliki keterbatasan karena potensi efek samping terhadap janin, sehingga intervensi non farmakologis lebih direkomendasikan (Tan et al., 2021). Prenatal yoga sebagai aktivitas fisik yang ringan dan terstruktur dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan intervensi non farmakologis yang tergolong aman sekaligus efektif untuk mengatasi gangguan tidur (Shen & Chen, 2021).

Prenatal yoga ialah suatu aktivitas latihan yoga yang dibuat secara khusus untuk perempuan yang berada pada masa kehamilan dengan modifikasi gerakan, teknik pernafasan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi kehamilan (Hafid, 2023). Prenatal yoga bertujuan untuk meningkatkan relaksasi, fleksibilitas otot, keseimbangan tubuh, serta merilekskan ketegangan fisik dan psikis yang sering dialami oleh ibu hamil

trimester III (Wulan, 2023). Latihan ini juga terbukti dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol yang berperan dalam gangguan tidur (Kundarti et al., 2020).

Berbagai penelitian kuantitatif menyatakan bahwa pelaksanaan prenatal yoga oleh ibu hamil memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur. Penelitian tahun 2020 melaporkan adanya peningkatan skor kualitas tidur yang signifikan secara statistik sesudah pemberian intervensi prenatal yoga. Penelitian lainnya tahun 2023 juga menemukan bahwa aktivitas prenatal yoga yang dilakukan ibu hamil trimester III secara rutin menyebabkan perbaikan kualitas tidur (Azward et al., 2021; Hafid, 2023).

Hasil studi yang dilaksanakan tahun 2020 menegaskan jika prenatal yoga terbukti efektif secara statistik dalam memperbaiki kualitas tidur dan meredakan kecemasan selama kehamilan (Aflahiyah et al., 2020). Temuan ini diperkuat oleh penelitian *systematic review* terbaru yang menyatakan bahwa yoga merupakan intervensi non farmakologis yang konsisten memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur selama kehamilan (Setyowati et al., 2025).

Berdasarkan tingginya prevalensi gangguan kualitas tidur pada kehamilan khususnya pada ibu hamil trimester III, disertai dengan bukti ilmiah yang cukup kuat mengenai manfaat prenatal yoga, maka penelitian mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada kehamilan. Studi ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada kehamilan sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif dalam pelayanan kebidanan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan praktis bagi tenaga kesehatan dalam meningkatkan kualitas asuhan kehamilan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian pre-

eksperimental. Penelitian pre-eksperimental yaitu sebuah rancangan studi eksperimen tanpa menggunakan kelompok kontrol dimana dalam pelaksanaannya tidak dilakukan eliminasi pada variabel luar secara keseluruhan (Ibrahim A et al., 2018). Studi ini menerapkan desain eksperimen dengan pendekatan *one group pretest posttest* yaitu membandingkan keadaan variabel sebelum dan setelah intervensi.

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Erna Wena Padang Panjang pada bulan Oktober sampai November 2025. Populasi dalam studi ini yaitu semua ibu hamil trimester III di BPM Erna Wena Padang Panjang. Sampel dalam penelitian ini dipilih melalui teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, sehingga akhirnya terpilih 20 ibu hamil trimester III sebagai sampel penelitian. Studi ini dilaksanakan dengan memberikan perlakuan (intervensi) berupa prenatal yoga dilaksanakan dengan frekuensi 3 kali seminggu pada pukul 16.30 WIB secara rutin selama 30 hari. Pengukuran kualitas tidur dilaksanakan *pre and post* intervensi menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data didapatkan dari studi ini kemudian diolah secara statistik dengan menggunakan uji t-test sampel berpasangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan ialah sebuah proses fisiologis pada perempuan yang diawali dengan terjadinya konsepsi sampai persalinan. Proses ini ditandai dengan perubahan adaptif pada sistem biologis, psikologis, dan sosial perempuan untuk mendukung terjadinya pertumbuhan dan perkembangan janin secara optimal (Hafid, 2023). Tubuh ibu saat hamil mengalami berbagai perubahan yang signifikan dari segi anatomis dan fisiologis. Perubahan tersebut meliputi perubahan hormonal, peningkatan volume darah, perubahan sistem muskuloskeletal, serta adaptasi sistem kardiovaskuler dan respirasi yang

berlangsung secara bertahap pada setiap trimester kehamilan (Sedov et al., 2018)

Pada trimester I ibu hamil mulai merasakan keluhan berupa *morning sickness* dan mulai mengalami beberapa ketidaknyamanan pada tubuhnya. Ketidaknyamanan yang dirasakan akan mengalami peningkatan pada trimester II. Peningkatan ketidaknyamanan ini disebabkan oleh perubahan hormonal seperti peningkatan progesteron dan estrogen yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikologis ibu, termasuk munculnya kelelahan dan perubahan pola tidur (Tan et al., 2021)

Memasuki trimester III, bertambahnya usia kehamilan dan besarnya uterus mengakibatkan perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi semakin kompleks. Hal tersebut sangat mempengaruhi kualitas hidup ibu hamil. Satu dari berbagai ketidaknyamanan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III adalah terganggunya tidur, dengan gejala sulit untuk memulai aktivitas tidur, terbangun pada malam hari dengan frekuensi yang sering, serta penurunan durasi dan efisiensi tidur (Sedov et al., 2018).

Permasalahan tidur pada trimester III dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain nyeri punggung, frekuensi berkemih yang meningkat, sesak nafas, kram kaki, pergerakan janin yang aktif, serta kecemasan menjelang persalinan (Bacaro et al., 2020)

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Usia		
20-35 ahun	20	100
>35 tahun	0	0
Pendidikan Terakhir		
SD	0	0
SMP	3	15
SMA	10	50
Perguruan Tinggi	7	35
Pekerjaan		
IRT	14	70
Karyawan	3	15
PNS	3	15
Paritas		
Multigravida	14	70
Primigravida	6	30

Sumber: Data Primer

Penurunan kualitas tidur banyak terjadi pada trimester III menjadi alasan peneliti memilih ibu hamil trimester III sebagai responden penelitian. Berdasarkan di atas diketahui bahwa seluruh responden pada penelitian ini berusia 20 sampai 35 tahun. Setengah dari seluruh responden penelitian menjalani pendidikan sampai SMA dan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dan multigravida.

Ibu hamil trimester III dengan kualitas tidur yang tidak optimal cenderung memiliki implikasi yang signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin, termasuk meningkatkan risiko kelelahan, gangguan emosional, depresi prenatal, serta penurunan kemampuan adaptasi ibu terhadap proses persalinan (Sedov et al., 2018). Berbagai studi menunjukkan bahwa gangguan tidur pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang bersifat multifaktorial dan memerlukan pendekatan non farmakologis yang aman dan efektif untuk mengurangi dampaknya (Sedov & Goodman, 2017). Intervensi berbasis relaksasi dan aktivitas fisik ringan, seperti prenatal yoga dan latihan relaksasi,

direkomendasikan sebagai upaya promotif dan preventif untuk memperbaiki kualitas tidur yang dialami oleh ibu hamil trimester III secara holistik (Tan et al., 2021).

Secara keseluruhan, kualitas tidur pada kehamilan trimester III merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam pelayanan kebidanan, mengingat tingginya prevalensi gangguan tidur dan dampaknya terhadap kesejahteraan ibu dan (Bacaro et al., 2020). Oleh karena itu, pemahaman mengenai perubahan kehamilan dan faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur menjadi dasar penting dalam perencanaan intervensi yang tepat guna mendukung kesehatan ibu hamil pada trimester akhir kehamilan (Hafid, 2023).

Salah satu penanganan yang dapat memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yaitu prenatal yoga. Prenatal yoga ialah aktivitas khusus untuk ibu hamil yang mengkombinasikan latihan fisik dan relaksasi, dimana gerakannya terdiri dari gerakan peregangan ringan, teknik pernafasan, serta meditasi yang bertujuan meningkatkan keseimbangan fisik dan psikologis selama kehamilan (Azward et al., 2021).

Pada kehamilan trimester III, prenatal yoga dinilai sebagai intervensi non farmakologis yang aman dan efektif dalam mengatasi gangguan tidur akibat perubahan fisiologis dan psikologis yang semakin intens (Hafid, 2023). Latihan prenatal yoga mampu membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi melalui aktivasi pada sistem saraf parasimpatis, yang menyebabkan penurunan ketegangan otot, perlambatan denyut pada jantung, dan menjadi media yang memfasilitasi onset tidur yang lebih cepat (Kundarti et al., 2020).

**Tabel 2 Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan**

Jenis Intervensi	Pretest	Posttest	<i>p-value</i>
	<i>Mean</i>	<i>Mean</i>	
Prenatal Yoga	8,35	4,9	0.004

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel di atas, hasil penelitian menampilkan bahwa kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga berada pada kategori kurang baik. Hasil ini sejalan dengan temuan meta-analisis yang menyebutkan sebagian besar ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur selama kehamilan, terutama pada trimester III (Sedov et al., 2018).

Penurunan kualitas tidur sebelum intervensi dipengaruhi oleh perubahan fisiologis seperti peningkatan ukuran uterus, nyeri punggung, frekuensi berkemih, dan ketidaknyamanan posisi tidur yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan (Bacaro et al., 2020). Selain faktor fisik, perubahan hormonal dan peningkatan kecemasan menjelang persalinan juga berkontribusi besar sebagai penyebab timbulnya gangguan tidur pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi (Aflahiyah et al., 2020).

Kondisi kualitas tidur yang kurang baik sebelum intervensi prenatal yoga dalam studi ini konsisten dengan temuan tahun 2023 yang melaporkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mempunyai kualitas tidur buruk sebelum mengikuti program prenatal yoga (Hafid, 2023). Studi lainnya juga menginformasikan bahwa ibu hamil primigravida pada trimester III mengalami gangguan tidur sebelum mendapatkan intervensi prenatal yoga (Susanti et al., 2024). Gangguan tidur pada masa kehamilan sering kali tidak ditangani secara optimal karena ibu hamil cenderung menghindari terapi



farmakologis dan lebih memilih intervensi non farmakologis yang aman bagi ibu dan janin (Sedov et al., 2018).

Berdasarkan tabel di atas, setelah dilakukan intervensi, ditemukan hasil penelitian berupa adanya peningkatan kualitas tidur ibu hamil. Hasil ini yang sesuai dengan berbagai studi yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif memberikan dampak yang positif selama kehamilan (Azward et al., 2021).

Prenatal yoga terbukti membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi fisik dan mental melalui kombinasi gerakan lembut, teknik pernafasan, dan meditasi yang berperan dalam memperbaiki pola tidur (Hafid, 2023). Peningkatan kualitas tidur setelah intervensi prenatal yoga juga berkaitan dengan penurunan kecemasan dan stres, yang merupakan faktor utama penyebab terganggu tidur selama kehamilan (Aflahiyah et al., 2020). Sebuah temuan yang dilakukan tahun 2020 melaporkan bahwa prenatal yoga mampu menurunkan kadar kortisol dan kecemasan, sehingga memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur ibu selama hamil (Kundarti et al., 2020).

Alasan lain yang menyebabkan perbaikan kualitas tidur setelah prenatal yoga juga dipengaruhi oleh berkurangnya nyeri punggung dan ketegangan otot, yang memungkinkan ibu hamil tidur lebih nyaman dan berkesinambungan (Heriyanti et al., 2024). Sebuah penelitian tahun 2023 yang menyatakan bahwa kualitas tidur ibu selama hamil menjadi lebih baik setelah dilakukan intervensi gentle yoga (Wulan, 2023).

Temuan serupa juga diperoleh pada penelitian yang menggabungkan prenatal yoga dengan intervensi relaksasi lain, seperti dzikir dan hipnoterapi, yang terbukti efektif memperbaiki kualitas tidur ibu hamil (Nurhidayah et al., 2024; Rahayu et al., 2019).

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil penelitian ini menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada

ibu hamil trimester III ( $p\text{-value} = 0,004$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa ibu hamil yang melaksanakan latihan prenatal yoga secara teratur kualitas tidurnya mengalami perbaikan jika dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Peningkatan tersebut mencerminkan perbaikan pada aspek durasi tidur, frekuensi terbangun saat malam hari, serta perasaan segar saat sudah bangun tidur. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa intervensi non farmakologis berbasis aktivitas fisik dan relaksasi memiliki peran penting dalam memperbaiki gangguan tidur pada kehamilan (Bacaro et al., 2020).

Pada trimester III, ibu hamil mengalami beberapa perubahan fisiologis yang signifikan, seperti pembesaran uterus, peningkatan tekanan pada diafragma dan kandung kemih, serta perubahan postur tubuh, yang berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur (Sedov et al., 2018). Selain itu, peningkatan kecemasan menjelang persalinan turut memperburuk gangguan tidur pada fase ini (Sedov & Goodman, 2017). Oleh karena itu, ditemukannya pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa intervensi ini mampu mengatasi faktor fisik dan psikologis yang menjadi penyebab utama gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

Secara fisiologis, prenatal yoga bekerja melalui kombinasi gerakan peregangan ringan, penguatan otot, teknik pernafasan dalam, dan relaksasi. Latihan ini membantu mengurangi ketegangan otot, terutama pada daerah punggung dan pinggang, yang sering menjadi sumber ketidaknyamanan saat tidur pada ibu hamil (Heriyanti et al., 2024). Teknik pernafasan dan relaksasi dalam yoga juga berperan dalam merilekskan kegiatan sistem saraf simpatis dan menaikkan dominasi dari sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih rileks dan siap untuk tidur (Kundarti et al., 2020).

Penelitian ini didukung sebuah studi pada tahun 2021 yang menerangkan bahwa pelaksanaan prenatal yoga secara rutin

berpengaruh signifikan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Azward et al., 2021). Hasil yang sama juga didapatkan oleh penelitian tahun 2023 yang melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur yang bermakna secara statistik setelah ibu hamil mengikuti program prenatal yoga secara rutin (Hafid, 2023). Penelitian lainnya pada tahun yang sama juga menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga berpengaruh positif terhadap kualitas tidur dan penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III (Wulan, 2023). Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa prenatal yoga sebagai intervensi yang konsisten efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada kehamilan.

Prenatal yoga jika ditinjau dari segi psikologis terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang sering dialami ibu hamil menjelang persalinan. Penurunan kecemasan ini berperan penting dalam memperbaiki kualitas tidur, mengingat kecemasan merupakan salah satu faktor utama penyebab insomnia pada kehamilan (Aflahiyah et al., 2020). Hal ini dipertegas oleh hasil penelitian pada tahun 2020 yang menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat menekan kadar hormon kortisol, yaitu hormon stres yang berhubungan dengan gangguan tidur. Penurunan kadar kortisol mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih tenang dan mudah memasuki fase tidur nyenyak (Kundarti et al., 2020).

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil meta-analisis dan *systematic review* yang menyatakan bahwa yoga merupakan penanganan non farmakologis yang terbukti aman dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur selama kehamilan (Bacaro et al., 2020; Setyowati et al., 2025). Dibandingkan dengan terapi farmakologis, prenatal yoga memiliki keunggulan karena tidak menimbulkan efek samping terhadap janin serta dapat dilakukan secara mandiri dengan bimbingan tenaga kesehatan. Hal ini menjadikan prenatal yoga sebagai alternatif

intervensi yang cocok untuk diterapkan dalam pelayanan antenatal care.

Selain itu, hasil studi ini memperkuat temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa intervensi berbasis relaksasi dan aktivitas fisik ringan, seperti yoga, memiliki efek yang lebih optimal bila dilakukan secara rutin dan terstruktur (Tan et al., 2021). Konsistensi pelaksanaan prenatal yoga menjadi faktor penting dalam mencapai peningkatan kualitas tidur yang optimal pada ibu hamil trimester III.

## SIMPULAN

Hasil studi ini menerangkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi prenatal yoga, sehingga dapat ditarik kesimpulan secara statistik bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di BPM Erna Wena Padang Panjang. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan prenatal yoga sebagai bagian dari intervensi promotif dan preventif dalam asuhan kebidanan. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan dapat mengintegrasikan prenatal yoga dalam program edukasi dan pelayanan kehamilan untuk memperbaiki kualitas tidur dan kesejahteraan ibu hamil secara menyeluruh. Untuk kedepannya mungkin dibutuhkan kajian serta penelitian yang lebih mendalam dengan penambahan variabel dan besaran sampel supaya hasil yang diperoleh lebih optimal.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengungkapkan rasa terimakasih kepada Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi yang telah membantu penelitian ini berjalan dengan baik. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua responden serta berbagai pihak lain yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

AAflahiyah, S., Tamtono, D., & Prasetya, H. (2020). Effectiveness of Prenatal Yoga on

- Sleep Quality and Reduction of Anxiety During Pregnancy: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 5(6).
- Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A., & Bara, F. (2021). Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality in The Third Trimester of Pregnant Women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2).
- Bacaro, V., Benz, F., Pappaccogli, A., De Bartolo, P., Johann, A., Palagini, L., Lombardo, C., Feige, B., Riemann, D., & Baglioni, C. (2020). Interventions for Sleep Problems during Pregnancy: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 50(2020), 101234.
- Hafid, R. N. H. (2023). Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality in Third Trimester. *Journal Midwifery Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 9(1).
- Heriyanti, S., Adnani, Q., Rohmah, S., & Fatimah, S. (2024). Effect of Prenatal Yoga On Back Pain and Sleep Quality in Pregnant Women: A Scoping Review. *Jurnal Bidan Cerdas*, 6(3).
- Ibrahim A, Alang A H, Madi, Baharuddin, Ahmad M A, & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (I. Ismail, Ed.). Gunadarma Ilmu.
- Kundarti, F., Titisari, I., & Sepdianto, T. (2020). The Effect of Prenatal Yoga on Anxiety, Cortisol and Sleep Quality. *Jurnal of Critical Reviews*, 7(13).
- Nurhidayah, N., Gani, N., Hasnah, H., & Kadar, K. (2024). Can the Prenatal Gentle Yoga and Dhikr Combination Improve the Pregnant Women's Sleep Quality? *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 20(2).
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. P.T. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahayu, N., Hapitria, P., & Widiyanti, R. (2019). The Effect of Prenatal Gentle Yoga and Hypnotherapy on Anxiety Level and Sleep Quality in The Third Trimester Pregnant Woman at Puskesmas Sumber Cirebon Regency in 2019. *The Asian Journal of Health and Applied Sciences*.
- Sedov, I. D., Cemron, E. E., & Tomfohr-Madsen LM. (2018). Sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 168–176.
- Sedov, I. D., & Goodman, S. H. (2017). Insomnia Treatment Preferences During Pregnancy. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 46(3).
- Setyowati, E., Widyawati, M., & Pramana, C. (2025). The Effect of Yoga on Back Pain, Anxiety and Sleep Quality of Pregnant Women: A Systematic Literature Review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(2).
- Shen, W. C., & Chen, C. H. (2021). Effects of Non-Supervised Aerobic Exercise on Sleep Quality and Maternal-Fetal Attachment in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial Complementary therapies in medicine, 102671 . <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102671> . *Complementary Therapies in Medicine*, 57(2021), 102671.
- Susanti, S., Hassan, H., & Aljaberi, M. (2024). Effect of Prenatal Yoga on Changing Sleep Quality Among Third Trimester Primigravida in Posyandu Mawar 19 Batam City. *The Asian Journal of Health and Applied Sciences*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.53402/ajhas.v3i1.419>
- Tan, X. Y. J., Choong, S. Y. X., Cheng, L. J., & Lau, Y. (2021). Relaxation Interventions for Improving Sleep Outcomes in Perinatal Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Midwifery*, 103(2021), 103151.
- Wulan, S. (2023). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 6(1).