

## PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

(Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Jombang)

Irma Safriani\*Hidayatun Nufus\*\*Irma Nurmayanti\*\*\*

### ABSTRAK

Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Salah satu solusi untuk mengatasinya adalah senam yoga. Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 24 Februari 2017 secara wawancara kepada 7 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Plandaan, didapatkan bahwa 6 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi BAK, nyeri punggung dan 1 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur nyenyak dan nyaman. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang. Jenis penelitian menggunakan *pra-eksperiment - one group pre post test design*. Populasi penelitian ini semua ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang sejumlah 35 ibu hamil dan jumlah sampel sebesar 32 ibu hamil dengan teknik sampling menggunakan *proportional random sampling*. Variabel *independent* adalah senam yoga, sedangkan variabel *dependent* adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan PSQI dan SOP, analisa data menggunakan uji statistic *Willcoxon* ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah pelaksanaan senam yoga kualitas tidur baik meningkat menjadi 29 ibu hamil (90.6%). Hasil uji *willcoxon*  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu H1 diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

**Kata kunci : Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III, Senam yoga**

*The Effect Of Gymnastics Yoga To Sleep Quality On 3<sup>th</sup> Trimester Of Pregnant Women  
(Study At The Region Of Plandaan Health Center Jombang)*

### ABSTRACT

*Pregnancy entered the 3<sup>th</sup> trimester will occur physical and psychological changed. These conditions cause pregnant women to experience a complex complaint one of the discomfort when slept. One solution to overcome the discomfort is yoga exercises. Based on preliminary study on February 24, 2017, interviewed 7 pregnant women of 3<sup>th</sup> trimester who visited Plandaan Health Care Center, it was found that 6 pregnant women complained that they often wake up at night due to the increasing frequency of BAK, back pain and 1 pregnant mother say if mother can slept well And comfortable. The purpose of this study was the effect of gymnastic yoga to slept quality on 3<sup>th</sup> trimester of pregnant women in the Region of Plandaan Health Center Jombang. The research had used pre-experimental with one group pre post test design. The population of this study were all pregnant women of 28-36 weeks' gestation at Religion of Plandaan Health Center Jombang this have 35 of pregnant women and samples of the research was 32 pregnant women with sampling technique using proportional random sampling. Independent variable had gymnastics yoga, while the dependent variable had sleep quality of 3<sup>th</sup> trimester of pregnant woman. Instrument of the*

research had used *PSQI* and *SOP* with data analysis had used the *Willcoxon* statistical test ( $\alpha = 0.05$ ). The results of this studied showed that before the implementation of gymnastics yoga was 31 of pregnant women (96.9%) had poor sleep quality and after the implementation of gymnastics yoga into 29 of pregnant women (90.6%) had good slept quality. *Willcoxon* test results  $p = 0,000$ , which means  $p < 0.05$  that  $H_1$  had accepted. The conclusion of the results for this studied indicated that there had effect of gymnastic yoga to slept quality of 3<sup>th</sup> Trimester of pregnant women at Religion of Plandaan Health Center Jombang.

**Keyword :** *Sleep quality, of 3<sup>th</sup> trimester, Gymnastics yoga*

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi/penyatuan dari spermatozoa dan ovum dilanjutkan dengan nidasi/ implantasi (Sarwono, 2011, 6). Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin, perubahan *psikologis* yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi, kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2010, 1). Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Robin, 2015, 2).

Penelitian *National SleepFoundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun dimalam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, hasil survei 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III (*National Sleep Foundation*, 2007, 1).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Ayu, 2015, 4). Jawa Timur pada tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 23% (Puspita, 2014, 1). Fenomena yang terjadi Puskesmas Plandaan menempati peringkat terakhir yaitu sebesar 68.2% angka ini terpaut jauh dari target SPM

dalam pelayanan komplikasi kebidanan, hal ini dapat dilihat rendahnya kaderisasi pemeriksaan ibu hamil di puskesmas (Dinas Kesehatan Jombang, 2015, 68).

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan di Puskesmas Plandaan tanggal 24 Februari 2017 secara wawancara kepada 7 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Plandaan bahwa 6 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 1 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman.

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur tidak teratur, kurang olahraga dll. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah dapat mengakibatkan kontraksi rahim dimana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan abortus dan pada trimester ke II dan III dapat menyebabkan persalinan *premature* (Janiwarty, 2013, 1).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga *antenatal* merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014, 13).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Kabupaten Jombang”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Mei – 25 Mei 2017 di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan-Jombang. Penelitian dilakukan 3 kali dalam 12 hari. Desain penelitian ini *Pre-eksperimental-one group pre test post test design*. Populasi pada penelitian ini seluruh ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu yang telah dihomogenkan di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan, Kabupaten Jombang dengan jumlah 35 ibu hamil. Sampel yang digunakan berjumlah 32 ibu hamil dengan teknik *proportional random sampling*.

Instrumen yang digunakan SOP dan kuesioner PSQI. Pengolahan data menggunakan *editing, scoring, coding* dan *tabulating*. Uji statistic menggunakan *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

#### Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	(f)	(%)
1	18-30 Tahun	24	75.0
2	31-38 Tahun	8	25.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18-30 tahun sejumlah 24 ibu hamil (75%).

#### Karakteristik responden berdasarkan agama

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama

No	Agama	(f)	(%)
1	Islam	32	100.0
2	Kristen	0	0.0
3	Khatolik	0	0.0
4	Hindu	0	0.0
5	Budha	0	0.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh responden beragama islam sejumlah 32 ibu hamil (100%).

#### Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	(f)	(%)
1	SD	0	0.0
2	SMP	17	53.1
3	SMA	11	34.4
4	Perguruan Tinggi	4	12.5
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 17 ibu hamil (53,1%).

#### Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	(f)	(%)
1	IRT	29	90.6
2	Wiraswasta	1	3.1
3	Swasta	2	6.3
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

#### **Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan**

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan

No	Informasi	(f)	(%)
1	Pernah	3	9.4
2	Belum Pernah	29	90.6
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

#### **Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga dalam kehamilan**

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi tentang senam yoga dalam kehamilan

No	Sumber Informasi	(f)	(%)
1	Tenaga Kesehatan	0	0.0
2	Teman	0	0.0
3	Media elektronik	2	6.2
4	Media cetak	1	3.1
5	Orang lain	0	0.0
Total		3	9.4

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mendapatkan informasi dari media elektronik sejumlah 2 ibu hamil (6.2%) dan 1 (3.1%) ibu hamil mendapatkan informasi dari media cetak.

#### **Karakteristik responden berdasarkan penerapan senam yoga selama kehamilan**

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penerapan senam yoga dalam kehamilan

No	Penerapan senam yoga	(f)	(%)
1	Pernah	0	0.0
2	Belum pernah	32	100.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa seluruh responden belum pernah menerapkan senam yoga dalam kehamilannya sejumlah 32 ibu hamil (100%).

#### **Karakteristik responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan Trimester III**

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III

No	Kesulitan tidur	(f)	(%)
1	Ya	32	100.0
2	Tidak	0	0.0
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 ibu hamil (100%).

#### **Data khusus**

#### **Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga**

Tabel 9 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga

No	Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase
1	Baik	1	3.1
2	Buruk	31	96.9
Jumlah		32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 ibu hamil (96.9%).

### **Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga.**

Tabel 10 Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga

No	Kualitas tidur	(f)	(%)
1	Baik	29	90.6
2	Buruk	3	9.4
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (9.4%).

### **Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III**

Tabel 11 Distribusi frekuensi pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

No	Kualitas tidur	Sebelum Pemberian		Setelah Pemberian	
		(f)	(%)	(f)	(%)
1.	Baik	1	3.1	29	90.6
2.	Tidak Baik	31	96.9	3	9.4
	Total	32	100.0	32	100.0

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon*  $P= 0,000$

Sumber : Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%).

Berdasarkan analisis *statistik* menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

## **PEMBAHASAN**

### **Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pemberian kuesioner PSQI pada tabel 9 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk yaitu sejumlah 31 ibu hamil (96.9%).

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat terdapat pada parameter no.7 terganggunya aktifitas disiang memiliki rata-rata tertinggi sebelum diberi senam yoga.

Berdasarkan hasil dari 32 responden sejumlah 21 responden memilih dengan kalkulasi pertanyaan no.7 dan no.8 rentang skor 3-4, hal ini berarti responden 2 kali seminggu mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari, memiliki antusias sedang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini ditunjang dengan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 ibu hamil (100%).

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas disiang hari.

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 (Simkin, 2007, 8).

### **Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan pemberian kuesioner PSQI pada tabel 10 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (9.4%).

Berdasarkan hasil tabulasi data menunjukkan bahwa hampir seluruh parameter mengalami penurunan sedangkan rata-rata tertinggi adalah parameter no.5 yaitu gangguan ketika tidur malam sesudah senam yoga.

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam yoga, hal ini dibuktikan dengan 7 parameter kualitas tidur semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III diakibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi

dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*, dll (Tia, 2014, 15)

### **Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III**

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan dengan pemberian kuesioner PSQI dilakukan sebelum pelaksanaan senam yoga dan sesudah pelaksanaan senam didapati pada tabel 11 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%). Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistik *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi  $p < 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

Menurut peneliti, meningkatnya kualitas tidur dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke kualitas tidur baik dikarenakan gerakan-gerakan senam yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih *relax*, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Menghilangkan ketegangan dan *afirmasi positif* terbentuk dalam jiwa ibu hamil

sehingga ibu hamil tidak merasakan kegelisahan, sulit tidur dan ketegangan pikiran ibu hamil yang melakukan senam yoga.

Senam yoga bekerja menenangkan saraf *simpatic* pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf *parasimpatis* yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga NSC yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatic* dan *parasimpatic* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal, NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone* yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata, ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon *melatonin* sehingga orang mengantuk dan tidur, ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat (Rahmarwati, 2016, 4).

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk, sedangkan sesudah dilaksanakan senam yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik. Jadi, ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

### Saran

1. Bagi ibu hamil trimester III Ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan senam yoga selama kehamilan dengan prinsip aman dan nyaman.
2. Bagi bidan desa

Dapat menerapkan senam yoga dalam program kelas ibu hamil 1 bulan 1x dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikannya di rumah sehingga permasalahan seperti kualitas tidur buruk dapat teratasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya Dapat mengembangkan variabel penelitian, misalnya efektifitas senam yoga dengan *hipnobirthing*.

## KEPUSTAKAAN

- Ayu, R.L., 2015, *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*, STIKes Muhammadiyah, Banjarmasin
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang., 2016, *Profil Dinkes Jombang 2015*, Dinkes Jombang, Jombang
- Janiwarty & Pieter H.Z., 2013, *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*, Andi, Yogyakarta
- Kemenkes RI., 2016, *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Kemenkes RI, Jakarta
- National Sleep Foundation.*, 2007. *Woman And Sleep 2*, USA, dilihat tanggal 15 Februari 2017, <http://www.sleepfoundation.org>
- Rahmawarti, F., 2016, *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 karanganyar*, Jurnal Fisioterapi, vol.1, no.10
- Robin, G., 2015, *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida TM III*, Universitas Mahayati, Bandar Lampung
- Prawirohardjo, S., 2011, *lmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono. Jakarta

Siallagan, A.M., 2010, *Pola Tidur Ibu Pada Masa Kehamilan*, UNSUT, Medan

Simkin, P., 2007, *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*, Arcan, Jakarta

Tia, P., 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Pustaka Bunda, Jakarta