

PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III YANG MENGALAMI PENURUNAN KUALITAS TIDUR DENGAN YOGA PRENATAL DAN AROMATERAPI LAVENDER

Ketut Novia Arini^{1*}, Ni Nyoman Deni Witari²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng

²Politeknik Kesehatan Kartini Bali

e-mail: noviaarini85@yahoo.com; dnoksaclus@yahoo.co.id

*Penulis Korespondensi: e-mail: noviaarini85@yahoo.com

Abstract

In a woman's life cycle, there is a phase of pregnancy which is a time of great change. These changes are not only related to physical changes, but also psychological ones which are a consequence of the growth of the fetus in the womb. When entering the third trimester, more and more complaints are felt by the mother, which has a negative impact on the quality of sleep for pregnant women. Some physical changes in third-trimester pregnant women that can affect the quality of the mother's sleep are the presence of back pain due to the enlarged uterus due to the increased burden of the fetus it contains so that it affects the mother's posture and it is difficult to determine a comfortable sleeping position. This activity was carried out for 40 days starting with coordinating with the Head of the Puskesmas, outreach to the community until implementation. This activity involved six students, two supervisors and one yoga instructor with the target of 30 pregnant women. The application of prenatal yoga and lavender aromatherapy can significantly improve the quality of sleep for pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, Aromatherapy, Sleep Quality

Abstrak

Dalam siklus kehidupan perempuan, terdapat fase kehamilan yang merupakan masa terjadinya perubahan yang besar. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan perubahan fisik, namun juga pada psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam rahim. Ketika memasuki trimester III, maka semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu, yang memberikan dampak buruk bagi kualitas tidur ibu hamil. Beberapa perubahan fisik pada ibu hamil trimester ketiga yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu adalah adanya nyeri punggung akibat dari pembesaran rahim karena meningkatnya beban dari janin yang dikandungnya sehingga mempengaruhi postur tubuh ibu dan sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman. Kegiatan ini dilaksanakan selama 40 hari yang diawali dengan melakukan koordinasi kepada Kepala Puskesmas, sosialisasi kepada masyarakat sampai dengan pelaksanaan. Kegiatan ini melibatkan enam orang mahasiswa, dua orang dosen pembimbing dan satu orang instruktur yoga dengan sasaran ibu hamil berjumlah 30 orang. Penerapan yoga prenatal dan aromaterapi lavender dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil secara signifikan.

Kata kunci: Yoga Prenatal, Aromaterapi, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Siklus reproduksi perempuan, terdapat fase kehamilan yang merupakan masa terjadinya perubahan yang besar. Perubahan ini tidak hanya berhubungan dengan perubahan fisik, namun juga pada psikologis yang merupakan konsekuensi dari pertumbuhan janin dalam Rahim. Perubahan fisik pada ibu hamil bertujuan untuk menjaga metabolisme tubuh, mendukung pertumbuhan janin, serta untuk mempersiapkan persalinan nantinya.

Kehamilan juga adalah suatu krisis maturitas yang dapat menimbulkan stress, karena seorang perempuan harus mengemban tanggung jawab yang lebih besar. Ketika memasuki trimester III, maka semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu, yang memberikan dampak buruk bagi kualitas tidur ibu hamil. Perubahan fisik pada ibu hamil trimester ketiga yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu adalah adanya nyeri punggung akibat dari pembesaran rahim karena meningkatnya beban dari janin yang dikandungnya sehingga mempengaruhi postur tubuh ibu dan sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, selain itu pembesaran rahim juga mengakibatkan penekanan pada kandung kemih, sehingga ibu akan lebih sering dalam berkemih. Pada kehamilan trimester ketiga, juga akan terjadi Braxton-hicks atau kontraksi palsu yang dapat mengganggu kenyamanan tidur ibu, serta pada trimester ketiga, janin akan lebih aktif bergerak pada malam hari (Ornela and Gultom, 2020).

Sulit tidur dapat diartikan dengan waktu tidur yang kurang atau tidak dapat tidur sama sekali. Hal ini biasa terjadi pada ibu hamil menjelang kelahiran. Gejala yang dirasakan seperti tidak dapat memejamkan mata dan selalu terbangun pada dini hari. Perasaan khawatir, cemas, takut, bimbang dan ragu terhadap konsisi kehamilan yang semakin membesar serta ketidakmampuan ibu dalam menjalankan tugas-tugas pasca melahirkan juga dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Palifiana and Wulandari, 2018).

Menurut *National Sleep Foundation*, menyatakan bahwa 97,3% wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari dan rata-rata sekitar 78% wanita hamil mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur selama kehamilan, sebanyak 13-80% terjadi pada trimester pertama, dan 66-97% terjadi pada trimester ketiga kehamilan, sedangkan pada wanita hamil di Indonesia, sebesar 97% akan mengalami gangguan tidur pada usia kehamilan memasuki trimester ketiga. Ibu hamil trimester ketiga yang sulit memperoleh kualitas tidur yang baik, akan berdampak buruk pada proses persalinan dan juga akan mengakibatkan ibu hamil akan merasa lemas serta menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit (Ornela and Gultom, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmayanti (2018) diperoleh hasil bahwa 70% ibu hamil trimester ketiga memiliki kualitas tidur yang buruk. Dalam penelitian ini dikatakan bahwa salah satu penyebab dari menurunnya kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga juga dipengaruhi oleh perubahan psikologis yang dialami oleh ibu terutama kecemasan dalam menghadapi persalinan nantinya dan kecemasan akan kondisi bayi yang akan dilahirkannya. Kecemasan akan meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini akan menyebabkan kurangnya waktu tidur dan ibu akan lebih sering terbangun dari tidurnya.

Gangguan tidur dan kelelahan adalah kondisi yang paling sering dialami oleh ibu hamil. Gangguan tidur yang terjadi pada masa kehamilan, akan menyebabkan proses persalinan akan berjalan lebih lama dan berakhir pada tindakan section cesarean. Beberapa gangguan yang juga dapat terjadi kepada ibu adalah adanya kemungkinan terjadinya hipertensi gestasional. Oleh karena itu, pada periode kehamilan trimester ketiga, ibu hamil membutuhkan perhatian khusus. Beberapa alternatif terapi yang dapat memperbaiki kualitas tidur ibu hamil adalah pemijatan dan terapi energi seperti *massage*, *acupressure*, *therapeutic touch* dan *healing touch*, serta *mind body healing* seperti *imagery*, meditasi atau yoga, refleksi, dan *biofeedback* (Indrayani and Muhyah, 2020).

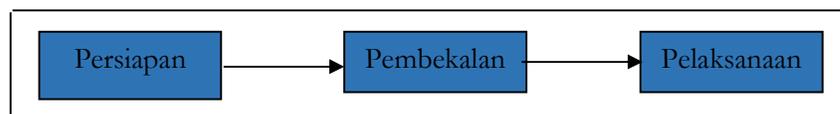
Bila dicermati lebih lanjut, dalam gerakan yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Terdapat beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam yoga yaitu relaksasi pernafasan serta relaksasi otot. Bila ibu hamil melaksanakan yoga tersebut dengan benar, maka akan merasakan efek relaksasi yang akan berguna untuk

mengatasi ketegangan atau kecemasan yang ibu rasakan selama masa kehamilan di trimester ketiga. Yoga yang dilakukan pada masa kehamilan juga akan membantu ibu hamil untuk mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan (Indrayani and Muhayah, 2020).

Disamping pelaksanaan yoga bagi ibu hamil, juga terdapat terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil, yaitu dengan aromaterapi, salah satunya dengan aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender memiliki senyawa sedative dan anti neurodepressive yang dapat memberikan efek rileks dan dapat mengatasi kesulitan tidur yang dialami oleh ibu hamil trimester ketiga. Aromaterapi lavender juga dipercaya dapat meredakan stress dan meredakan kesulitan untuk memulai tidur. Minyak yang berasal dari bunga lavender memiliki kelebihan dibandingkan dengan minyak yang berasal dari tanaman lainnya, yaitu memiliki kandungan racun yang relatif lebih sedikit, sehingga aman jika digunakan untuk ibu hamil (Ayuningtias and Burhanto, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas I Denpasar Timur, Kota Denpasar dengan mengambil tempat di Puskesmas I Denpasar Timur yang dilaksanakan pada tanggal 2 Januari – 11 Februari 2023. Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berdomicili di Kota Denpasar yang memeriksakan kehamilannya di Puskesmas I Denpasar Timur. Dalam proses perencanaan, dilakukan koordinasi dengan kader setempat terkait jumlah ibu hamil yang ada. Metode yang diterapkan berupa *Participatory Action Research* (PAR). Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yang dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 1. Metode Kegiatan

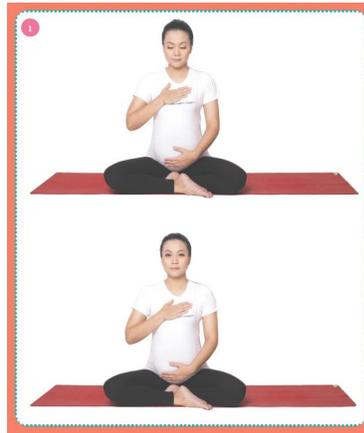
Berdasarkan Gambar 1. maka kegiatan ini dilakukan dengan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

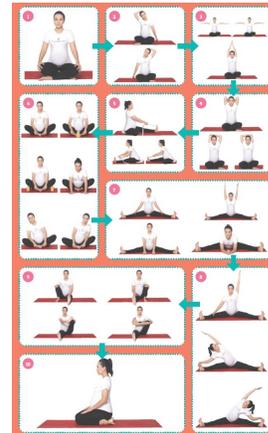
Proses persiapan didahului dengan persiapan sarana yang dibutuhkan untuk pelaksanaan yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender seperti matras yoga, balok yoga, strep, handuk tebal, diffuser, esensial oil lavender, tensimeter dan doppler. Selain itu, dalam tahap persiapan juga dilakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas I Denpasar Timur.

2. Tahap pembekalan

Pembekalan dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada instruktur yoga dan mahasiswa tentang kegiatan yang akan dilakukan, serta pembagian tugas sesuai dengan tingkat semester mahasiswa. Mahasiswa semester III diberikan tugas untuk melakukan pengukuran tanda-tanda vital meliputi tekanan darah dan umur kehamilan, sedangkan mahasiswa semester V diberikan tugas untuk melakukan pemeriksaan tinggi fundus uteri dan detak jantung janin.



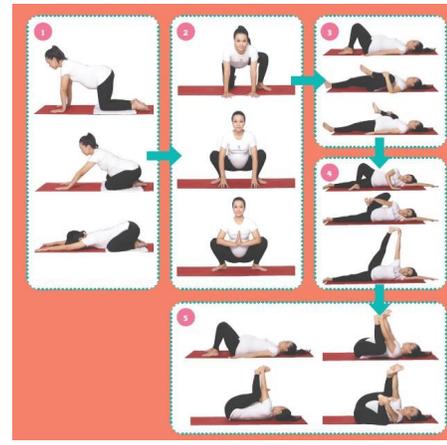
Gambar 2. Gerakan Centering dan Pranayama



Gambar 3. Gerakan Pemanasan



Gambar 4. Gerakan Inti



Gambar 5. Gerakan Pendinginan

3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, instruktur yoga dan mahasiswa melakukan tugasnya masing-masing sesuai dengan pembekalan yang telah diberikan. Sebelum kegiatan dilakukan, maka seluruh sasaran diberikan lembar presensi untuk mendata jumlah dan identitas sasaran. Kemudian dilakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner baku yakni Pittsbutgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari Sembilan pertanyaan dengan skala penilaian 0-3. Pengukuran kualitas tidur ini dilakukan sebelum pelaksanaan yoga prenatal dan aromaterapi lavender serta setelah ibu hamil mengikuti minimal 3 kali yoga prenatal yang dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2 Januari-11 Februari 2023 dengan melibatkan satu instruktur yoga prenatal, enam orang mahasiswa dan dua orang dosen pembimbing, serta jumlah ibu hamil yang berperan serta dalam kegiatan ini berjumlah 30 orang. Dari kegiatan ini, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Sasaran Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Status Kehamilan		
	a. Primigravida	7	23.3
	b. Multigravida	21	70
	c. Grandemultigravida	2	6.7
2	Umur		
	a. < 20 tahun	7	23.3
	b. 20-35 tahun	19	63.4
	c. >35 tahun	4	13.3
3	Riwayat Yoga Prenatal		
	a. Pernah	2	6.7
	b. Tidak Pernah	28	93.3
Total		30	100

Tabel 2. Hasil Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

No	Kualitas Tidur	Sebelum Kegiatan	Setelah Kegiatan
1	Baik	6 (20%)	26 (86.7%)
2	Buruk	24 (80%)	4 (13.3%)
Total		30 (100%)	30 (100%)

Instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas ibu hamil yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas sembilan pertanyaan dengan skala penilaian 0-3. Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas I Denpasar Timur. Dukungan dari tenaga Kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi Kesehatan di lingkungan masyarakat sangat bermanfaat dalam mendukung kesehatan ibu hamil (Sapitri, 2023). Kendala yang dihadapi di lapangan selama dilaksanakan kegiatan ini adalah seringnya ibu hamil berhalangan hadir untuk melakukan yoga prenatal yang diakibatkan dari adanya kegiatan adat di lingkungan masing-masing.

Jumlah ibu hamil yang berperan serta dalam kegiatan ini sebanyak 30 orang, dari 30 orang ibu hamil diperoleh 7 orang (23.3%) memiliki status primigravida, 21 orang (70%) memiliki status multigravida dan 2 orang (6.7%) memiliki status grandemultigravida. Menurut karakteristik umur, didapatkan 7 orang (23.3%) berumur < 20 tahun, 19 orang (63.4%) berumur 20-35 tahun dan 4 orang (13.3) berumur >35 tahun. Menurut riwayat mengikuti yoga prenatal sebelumnya, diperoleh bahwa hampir seluruh ibu hamil yakni 28 orang (93.3%) belum pernah mengikuti yoga prenatal dan hanya 2 orang (6.7%) yang sudah pernah mengikuti yoga prenatal.

Hasil penilaian kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga yang dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender, didapatkan 24 orang (80%) memiliki penurunan kualitas tidur, namun setelah dilakukan yoga prenatal dan pemberian aromaterapi lavender, maka ibu hamil yang memiliki kualitas tidur yang buruk menurun secara signifikan menjadi 4 orang (13.3%). Penilaian kualitas tidur ibu hamil dilakukan setelah ibu hamil melaksanakan yoga prenatal sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu berturut-turut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur yang terjadi pada ibu hamil adalah dengan menerapkan terapi non farmakologis yakni yoga. Salah satu manfaat dari melaksanakan prenatal yoga adalah untuk meningkatkan otot serta memperkuat rangka tubuh yang akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu hamil

selama masa kehamilannya (Mastryagung, Dewi and Januraheni, 2022). Adanya kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kualitas hidup seseorang salah satunya adanya penurunan pada fungsi kognitifnya. Aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan energi yang dipercaya mampu menyegarkan dan menyejukkan pikiran, tubuh dan jiwa, serta dapat mengatasi kelainan fisik dan psikis (Agnesia, Pangemanan and Polii, 2021).

Aktifitas fisik yang dapat dilakukan ibu hamil, salah satunya adalah yoga yang bertujuan untuk menimbulkan efek relaksasi agar dapat meningkatkan kualitas tidur ataupun memperbaiki kualitas tidur agar menjadi lebih baik. Yoga memiliki tujuan yang komprehensif untuk pencapaian kebugaran fisik, psikis, spiritual, kesehatan, kesejahteraan, pernapasan dan meditasi. Yoga mampu memperbaiki aliran darah yang mampu meningkatkan oksigen di dalam otak. Yoga dapat menstimulasi sekresi β -endorfin, dimana peningkatan β -endorfin memiliki hubungan yang erat terhadap penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksualitas, tekanan darah dan pernafasan. Hal ini dapat membuat tubuh menjadi tenang dan lebih mudah untuk tidur serta sekaligus dapat memperbaiki siklus dan pola tidur seseorang (Faidah, Bindhu and Sriadi, 2020). Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil berupa rasa kantuk yang lebih besar pada siang hari, penurunan kewaspadaan di siang hari, terbangun 3-5 kali pada malam hari, serta bermimpi buruk. Gangguan tidur sering dihubungkan dengan timbulnya depresi pada ibu hamil. Pada kehamilan trimester III, angka kejadian gangguan tidur akan lebih tinggi yang dikarenakan adanya ketidaknyamanan seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, spontan terbangun yang diakibatkan oleh adanya gerakan janin yang tiba-tiba, nyeri ulu hati (hurtburn), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan untuk memulai tidur. Dari hasil penelitian yang dilaksanakan pada 30 ibu hamil yang diberikan yoga prenatal sebanyak 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi waktu 60 menit di setiap sesi latihan, didapatkan adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil yang signifikan ke kategori yang lebih baik (Resmaniasih, 2021).

Hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian yang dilaksanakan di Bantul Yogyakarta yang melibatkan 34 ibu hamil yang diberikan intervensi berupa prenatal yoga sebanyak 3 kali, diperoleh hasil bahwa terjadinya peningkatan jumlah ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik dari yang sebelumnya sebesar 59.5% menjadi 73% setelah diberikannya intervensi (Sari and Kumorojati, 2019). Dalam penelitian yang dilaksanakan di Bekasi pada tahun 2019, juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III (Indrayani and Muhyah, 2020). Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Secara fisiologis, latihan relaksasi yang dilaksanakan melalui metode yoga akan menimbulkan efek relaksasi yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam susunan syaraf pusat, dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis adalah menurunkan produksi hormone adrenalin (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon norepinephrine (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil (Kamalah, Ismail and Nurwidiyaningsih, 2021).

Pemberian aromaterapi lavender juga berpengaruh terhadap perbaikan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbaikan kualitas tidur pada 50 orang ibu hamil yang diberikan aromaterapi lavender selama 10 menit dalam waktu 7 hari berturut-turut (Lestari, 2019). Salah satu aromaterapi yang sudah terbukti aman bagi ibu hamil dan janinnya adalah aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender dapat meningkatkan rasa relaksasi bagi ibu hamil yang membuatnya menjadi mudah untuk tertidur karena mengandung efek sedatif dan anti-neurodepressive (Ismail and Safrudin, 2020). Aromaterapi lavender juga memiliki kandungan utama yaitu linalool asetat yang mampu melemaskan

sistem kerja saraf dan otot-otot yang tegang, selain itu minyak esensial lavender juga paling umum digunakan untuk pijat karena kandungan aldehid yang bersifat iritatif bagi kulit hanya 2% serta kandungan ester pada bunga lavender memberikan efek menenangkan (Prima and Oktarini, 2021).

Pada penelitian yang dilaksanakan pada tahun 2018 terhadap 15 orang ibu hamil trimester III yang diberikan aromaterapi lavender selama 7 hari berturut-turut, memberikan efek yang baik terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil (Arkha Rosyaria Badrus, 2018). Menghirup aroma lavender dapat meningkatkan gelombang alfa dan keadaan ini diasosiasikan dengan bersantai dan dapat mengobati insomnia serta dapat menjaga keseimbangan tubuh, stress, sakit kepala, serta kejang otot. Minyak esensial lavender memiliki kelebihan dibandingkan dengan minyak esensial yang berasal dari bunga lainnya. Aroma bunga lavender akan diterima oleh hipotalamus yang mengendalikan sistem kelenjar dan hormon sehingga perasaan relaks terpenuhi dan dapat mengurangi tingkat stress. Saat molekul-molekul masuk melalui hidung menuju ke olfaktorius, reseptor ini kemudian akan mengirimkan informasi mengenai aroma yang tercium pada sistem limbic di dalam otak yang akan mengatur perasaan seseorang (Ayuningtias and Burhanto, 2021). Oleh sebab itu, perpaduan antara pelaksanaan yoga prenatal dengan pemberian aromaterapi lavender dapat memberikan hasil yang lebih maksimal dalam memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester III.



Gambar 6. Pelaksanaan Yoga Prenatal dan Pemberian Aromaterapi Lavender

KESIMPULAN

Kegiatan yoga prenatal yang dikombinasikan dengan pemberian aromaterapi lavender untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dilakukan di Puskesmas I Denpasar Timur dengan melibatkan enam orang mahasiswa, satu orang instruktur yoga prenatal dan dua orang dosen pembimbing dengan jumlah sasaran yang hadir pada saat kegiatan berjumlah 30 orang. Sarana yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain matras yoga, balok yoga, strep yoga, handuk tebal, tensimeter, doppler dan diffuser yang sudah diisi dengan esensial oil lavender. Kegiatan ini memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan yang signifikan terhadap kualitas tidur sasaran, serta seluruh sasaran menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKES Buleleng serta Kepala Puskesmas I Denpasar Timur yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik yang

bersifat moril maupun materiil, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, A., Pangemanan, D.H.C. and Polii, H. (2021) 'Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia', *Jurnal e-Biomedik*, 9(2), pp. 192–200. Available at: <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31795>.
- Arkha Rosyaria Badrus, M.K. (2018) 'Pengaruh Pemberian Effleurage Massage', *Kebidanan, Jurnal Islam, Universitas*, 10(1), pp. 67–71.
- Ayuningtias, I. and Burhanto (2021) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia: Literature Review', *Borneo Student Research*, 2(3), pp. 1–3.
- Faidah, N., Bindhu, I.P.B.M. and Sriadi, N.N.P. (2020) 'Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia', *Bali Medika Jurnal*, 7(1), pp. 69–76. Available at: <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.117>.
- Indrayani, T. and 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), p. 2020.
- Ismail, M.M. and Safrudin, M.B. (2020) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender dengan Kualitas Tidur Pelaku Rawat (Caregiver) Keluarga dengan Stroke di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sempaja', *Journals.Umkt.Ac.Id*, 1(3), p. 2020.
- Kamalah, R., Ismail, Z. and Nurwidiyaningsih, A. (2021) 'Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ii', *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), pp. 186–198.
- Lestari, I. (2019) 'Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 32–38.
- Mastriyagung, G.A.D., Dewi, K.A.P. and Januraheni, N.L.P. (2022) 'Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil', *Menara Medika*, 4(2), pp. 221–226. Available at: <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>.
- Ornela, D. and Gultom, V. (2020) 'JURNAL KESEHATAN SILIWANGI GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III: STUDI LITERATUR', 1(1), pp. 25–33.
- Palifiana, D.A. and Wulandari, S. (2018) 'Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 9(2), pp. 1–14.
- Prima, R. and Oktarini, S. (2021) 'Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), pp. 319–324.
- Rahmayanti, R. (2018) 'Penerapan Teori Self Care Orem's Dan Teori Becoming A Mother Mercer's Pada Ibu Post Seksio Searia Usia Remaja: Laporan Kasus', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(2), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i2.940>.
- Resmaniasih, K., Kebidanan, J. and Kemenkes Palangka Raya Palangka Raya, P. (2021) 'PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III', ...*Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), pp. 252–258.
- Sapitri, A. (2023) 'the Penyuluhan Tentang Perawatan tali Pusat di puskesmas cambai kota prabumulih', *Jurnal Abdi Mahosada*, 1(1), pp. 14–18.
- Sari, A.A. and Kumorojati, R. (2019) 'Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada

Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta',
Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup, 02, pp. 1–5.