Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 9; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 925-931
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Gambaran Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Senam Yoga di Praktik Mandiri Bidan W

Agisna Miftahul Jannah[1*], Lisda Handayani[2], Adriana Palimbo[3], Fadhiyah Noor Anisa[4]
[1,2,3,4] Universitas Sari Mulia Banjarmasin
Email Penulis Korespondensi: agisnamj75@gmail.com

Article History:
Received Feb 15th, 2026
Accepted Apr 28nd, 2026
Publish Apr 30th, 2026

Abstrak

Hampir semua ibu hamil tidak memenuhi kebutuhan tidur mereka dengan baik. Hal ini disebabkan oleh perubahan yang terjadi selama kehamilan. Keluhan yang sering terjadi pada ibu hamil diantaranya nyeri punggung, susah bernafas, sering kencing, tidak nafsu makan dan susah tidur. Di Indonesia gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64 % Ibu hamil dapat mengalami penurunan konsentrasi akibat kurang tidur, mudah lelah, badan terasa pegal dan emosional (Hasibun et al., 2023). Salah satu terapi komplementer untuk mengurangi sulit tidur pada ibu hamil yaitu senam yoga. Senam yoga merupakan olahraga ringan yang dirancang khusus untuk ibu hamil, berguna dalam menstabilkan fisik, pikiran, mental dan memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Mengetahui gambaran kualitas tidur ibu hamil yang senam yoga di Praktik Mandiri Bidan W. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sampel 34 orang dengan teknik *total sampling*. Pengambilan data primer melalui pengisian kuesioner PSQI (*Pittburgh Sleep Quality Index*). Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar memiliki rentang usia 20 - 35 tahun 32 responden (97.1%), pendidikan responden 22 (64.7%) perguruan tinggi, dengan paritas Multigravida 22 responden (64.7%), Mayoritas pekerjaan swasta 18 responden (52.9%) dan kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah melakukan senam yoga 32 (94.1%). Secara keseluruhan gambaran ibu hamil yang mengikuti yoga memiliki persentase yang sangat baik terhadap kualitas tidur, angka nya mencapai (94.1 %), yang mana hal tersebut menunjukan manfaat yoga untuk kualitas tidur dari ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu hamil, Kualitas tidur, Senam yoga.

Abstract

Almost all pregnant women do not meet their sleep needs adequately. This is due to the changes that occur during pregnancy. Common complaints among pregnant women include back pain, difficulty breathing, frequent urination, loss of appetite, and difficulty sleeping. In Indonesia, sleep disorders among pregnant women reach 64%. Pregnant women can experience decreased concentration due to lack of sleep, fatigue, body aches, and emotional distress (Hasibun et al., 2023). One complementary therapy to reduce sleeplessness in pregnant women is yoga. Yoga is a light exercise specifically designed for pregnant women, useful for stabilizing physical, mental, and mental health, and improving sleep quality. This study was to determine the sleep quality of pregnant women using yoga at the W PMB. Using descriptive quantitative methods. A sample of 34 participants was selected using a total sampling technique. Primary data collection was conducted through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Based on the characteristics of the respondents, most were aged 20-35 years (32 respondents (97.1%), 22 respondents (64.7%) had a college education, with 22 respondents (64.7%) being multigravida, the majority working in the private sector (18 respondents (52.9%), and sleep quality showed that most respondents had good sleep quality after doing yoga (32 respondents (94.1%). Overall, pregnant women who participated in yoga had a very good percentage of sleep quality, the figure reached (94.1%), which indicates the benefits of yoga for sleep quality in pregnant women.

Keywords: *Pregnant women, Sleep quality, Yoga exercises*

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 9; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 925-931
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

"

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi fisiologis yang kompleks, ditandai dengan perubahan hormonal, metabolik, dan fisik pada tubuh wanita. Proses ini dimulai dari fertilisasi hingga implantasi embrio di rahim, kemudian diikuti adaptasi tubuh ibu untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin (Saccone et al., 2021). Kehamilan bukan hanya peristiwa biologis, tetapi pengalaman multidimensional yang dipengaruhi faktor sosial, psikologis, dan lingkungan, sehingga memerlukan pendekatan holistik yang mempertimbangkan berbagai aspek kehidupan wanita.(Whitehead et al., 2022). Kehamilan umumnya berlangsung sekitar 40 minggu, terdiri dari tiga trimester: trimester pertama 0–12 minggu, trimester kedua 13–27 minggu, dan trimester ketiga 28–40 minggu (Lumy, 2023).

World Health Organization (WHO) Angka kematian ibu (AKI) menggambarkan secara global prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8% (WHO, 2022). (National Sleep Foundation, 2021) menyebutkan bahwa ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Afrika 57,1%, Asia sebesar 48,2%, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1%. Ibu hamil TM III selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam dan hanya 1,9% ibu hamil yang tidak terbangun dimalam hari (Mardalena & Susanti, 2022). Data (Kemenkes RI, 2021) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% dari total seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III (Kemenkes RI, 2021b).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, Angka Kematian Ibu (AKI) tahun 2023 tercatat sebesar 145/100.000 kelahiran hidup, dengan penyebab kematian antara lain pendarahan (4 kasus), hipertensi (5 kasus), infeksi (1 kasus), dan penyebab lainnya (5 kasus) (Dinkes Kalsel, 2023). Hipertensi pada ibu hamil banyak dipengaruhi pola tidur, di mana kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah akibat stres dari waktu tidur yang pendek (Martini et al., 2018). Tekanan darah yang tidak terkendali akibat kualitas tidur rendah berisiko menimbulkan masalah serius pada ibu dengan hipertensi (Alfi & Yuliwar, 2018). Selama kehamilan, sebagian besar ibu sulit memenuhi kebutuhan tidurnya karena perubahan fisiologis yang menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, sesak napas, sering kencing, mual muntah, kram kaki, hingga sulit tidur, yang berdampak pada kelelahan, pegal, penurunan konsentrasi, serta emosi yang tidak stabil (Hasibun et al., 2023). Gangguan pola tidur pada ibu hamil umumnya terjadi pada trimester II dan III akibat berbagai faktor. Secara fisiologis, peningkatan hormon progesteron dapat menimbulkan kantuk di siang hari namun mengganggu tidur malam, sedangkan pembesaran rahim menekan organ lain sehingga menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, kram kaki, dan frekuensi berkemih meningkat (ACOG, 2022a). Secara psikologis, stres berkepanjangan pada ibu hamil dapat menghambat perkembangan janin dan memicu gangguan emosi pascakelahiran, serta meningkatkan risiko komplikasi persalinan sehingga perlu pencegahan melalui metode pendukung kesehatan ibu selama kehamilan (Winda et al., 2024).

National Sleep Foundation melaporkan sekitar 97,3% wanita hamil trimester III sering terbangun di malam hari. Gangguan tidur terjadi pada 13–80% kehamilan trimester I dan 66–97% trimester III, sementara di Indonesia 97% ibu hamil trimester III mengalami gangguan tidur (Dhea et al., 2024). Menurut Kemenkes No.1109/ Menkes.Per/ IX / 2007, kualitas tidur perlu dijaga melalui penanganan nonfarmakologi, salah satunya terapi komplementer seperti yoga yang bermanfaat mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan relaksasi selama kehamilan (Haslin, 2023).

Senam yoga pada ibu hamil memberikan banyak manfaat, di antaranya meredakan nyeri tubuh, mengatur irama napas dan jantung sehingga tercapai kondisi rileks, serta meningkatkan kualitas tidur. Aktivitas ini penting dilakukan karena selain meningkatkan stamina, juga efektif dalam

mengatasi gangguan tidur. Gerakan yoga yang lembut, diiringi pengaturan pernapasan dan relaksasi, mampu memberikan kenyamanan fisik dan emosional bagi ibu hamil. Yoga termasuk terapi komplementer nonkonvensional yang terbukti memberi efek positif terhadap kesehatan tubuh, psikologis, dan perasaan ibu hamil (Nurbaiti & Nurita, 2020).

Penelitian (Husaema et al., 2024) dengan judul pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, menggunakan metode pra – eksperimen one group pretest – posttest design. Teknik pengambilan sampel 34 responden. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner (PSQI) Pittsburgh Sleep Quality Index analisis data dilakukan dengan uji statistik. Hasil penelitian sebelum dilakukannya yoga 27 orang atau 79, 4 % mengalami kualitas tidur yang buruk. Sesudah dilakukannya prenatal yoga, sebanyak 29 orang atau 85,3 % kualitas tidur responden meningkat menjadi baik. Sebanyak 5 orang atau 14,7 % mengalami kualitas tidur yang tetap buruk.

Penelitian ((Nastiti et al., 2024) dengan judul *"Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangmangu"* menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain *quasi experiment pre and post test one group design*. Sampel berjumlah 33 orang dengan teknik *purposive sampling* serta instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum melakukan prenatal yoga terdapat 25 responden (75,8%) dengan kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi yoga, sebanyak 51,5% ibu hamil menunjukkan kualitas tidur yang baik.

Dari studi pendahuluan yang dilakukan di Praktik Mandiri Bidan W di bulan Maret 2025 pada 34 ibu hamil yang pernah mengikuti senam yoga. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian " Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Senam Yoga Di Praktik Mandiri Bidan W". memiliki pengetahuan yang baik pula, untuk meningkatkan kesehatan yang baik tersebut perlu pengetahuan yang cukup.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggambarkan fenomena kualitas tidur pada ibu hamil yang melakukan senam yoga melalui pengumpulan data berupa kuesioner PSQI (*pittburgh Sleep Quality Index*) yang terdiri dari tujuh komponen dengan skor 0–21. Kualitas tidur baik ditetapkan apabila skor PSQI ≤ 5, sedangkan kualitas tidur buruk jika skor PSQI > 5.

Sampel berjumlah 34 ibu hamil yang mengikuti senam yoga di Praktik Mandiri Bidan W. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

Analisis data dilakukan secara univariat, Jenis data yang digunakan bersumber dari data primer dan sekunder.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil

Table 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia

Data Umum	Frekuensi	Presentasi %
Usia		
< 20 Tahun	0	**00.0**
20-35 Tahun	32	**94.1**
>35 Tahun	2	**5.9**
Jumlah	**34**	**100.0**

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 9; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 925-931
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

"

Pendidikan		
SMA/SMK	12	**35.3**
Perguruan Tinggi	22	**64.7**
Jumlah	**34**	**100.0**
Pekerjaan		
IRT	11	**32.4**
Swasta	18	**52.9**
Wiraswasta	5	**14.7**
Jumlah	**34**	**100.0**
Paritas		
Primigravida	12	**35.3**
Mulitigravida	22	**64.7**
Jumlah	**34**	**100.0**

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil berdasarkan umur hampir seluruh responden berusia 20 – 35 tahun sebanyak 32 responden (94.1%), sebagian kecil berusia > 35 tahun sebanyak 2 responden (2.9%). Berdasarkan pendidikan responden dapat diketahui bahwa hampir seluruh responden berpendidikan di peguruan tinggi yaitu sebanyak 22 responden (64.7%), dan sebagian kecil lainnya berpendidikan menengah SMA yaitu sebanyak 12 responden (35.3%).

Table 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentasi %
Baik	32	**94.1**
Buruk	2	**5.9**
Jumlah	**34**	**100.0**

2) Pembahasan

Karakteristik ibu hamil Ibu Hamil Dengan Senam Yoga Di PMB Winda Maolinda MM., M.Keb

Melakukan senam yoga selama masa kehamilan dapat membantu mengurangi keluhan sulit tidur pada ibu hamil. Senam yoga bertujuan meningkatkan persiapan fisik, mengatur pernapasan, memperlancar sirkulasi darah, serta menginduksi relaksasi otot panggul dan rahim. Dampak positifnya adalah menurunkan stres, kecemasan, memperbaiki kualitas tidur, serta mengurangi nyeri persalinan dan ketidaknyamanan lainnya (Khairoh et al., 2019).

Penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan kualitas tidur ibu hamil yang mengikuti senam yoga di Praktik Mandiri Bidan W. Hasilnya menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik setelah senam yoga berdasarkan kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Sebanyak 32 responden (94,1%) melaporkan tidur yang lebih baik karena adanya peningkatan efisiensi tidur dan kemudahan untuk segera tertidur. Kualitas tidur ibu hamil sendiri dapat dipengaruhi faktor usia, status gravida, serta status pekerjaan (Handayani, 2023).

Faktor usia berperan penting terhadap kualitas tidur ibu hamil. Sebanyak 32 responden (94,1%) berusia 20–35 tahun, rentang usia yang dianggap ideal untuk hamil karena kesiapan fisik maupun mental. Di bawah 20 tahun kehamilan berisiko tinggi akibat rahim yang belum berkembang sempurna, sedangkan di atas 35 tahun risiko meningkat karena fungsi organ tubuh mulai menurun (Prawirohardjo, 2018). Kebutuhan tidur ibu hamil pada usia 20–35 tahun rata-rata 7–8 jam per hari yang dapat dicapai melalui tidur malam dan tidur siang.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)
Volume 9; Nomor 2 ; Tahun 2026; Halaman 925-931
E-ISSN : 2622-7487 ; P-ISSN : 2622-7482

Faktor pendidikan juga berpengaruh. Mayoritas responden, yaitu 22 orang (64,7%), memiliki pendidikan perguruan tinggi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memudahkan ibu hamil menerima dan mencari informasi tentang perawatan kehamilan, termasuk manfaat senam yoga (Kalifatunnisak et al., 2023). Penelitian lain menegaskan bahwa semakin tinggi pendidikan, semakin mudah seseorang memperoleh dan mengolah informasi, termasuk dalam mencari solusi mengurangi ketidaknyamanan selama hamil (Sri Wulandari et al., 2020).

Faktor pekerjaan turut memengaruhi kualitas tidur. Dari penelitian ini, 18 responden (52,9%) bekerja sebagai pegawai swasta. Aktivitas bekerja memberikan akses pengetahuan yang lebih luas, namun beban fisik berlebih dapat memicu nyeri dan gangguan tidur. Oleh karena itu, ibu hamil tetap dianjurkan aktif bergerak, kecuali bila terdapat kontraindikasi yang membatasi aktivitas.

Selain itu, status gravida juga menjadi faktor penting. Sebanyak 22 responden (64,7%) berstatus multigravida. Pada kehamilan kedua atau selanjutnya, ibu lebih rentan mengalami gangguan pola tidur akibat perubahan fisik, hormonal, dan beban tubuh yang meningkat (Amalia et al., 2020). Prenatal yoga terbukti membantu menyesuaikan kondisi tersebut melalui latihan pernapasan, pemanasan, dan gerakan inti yang memperkuat otot, memperlancar peredaran darah, serta memberikan efek relaksasi. Secara fisiologis, yoga merangsang sistem saraf parasimpatis yang menurunkan hormon stres (adrenalin) dan meningkatkan hormon relaksasi (norepinefrin), sehingga kecemasan berkurang dan kualitas tidur ibu hamil membaik (Aprillia, 2020; Amalia et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, responden dievaluasi menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 9 pertanyaan. Penelitian ini melibatkan 34 responden ibu hamil yang mengikuti yoga. Dari jumlah tersebut, 32 responden memiliki kualitas tidur baik setelah mengikuti yoga, sedangkan 2 responden tetap mengalami kualitas tidur buruk. Data diperoleh melalui wawancara terstruktur dengan panduan kuesioner PSQI, yang kemudian dikelompokkan menjadi 7 parameter kualitas tidur sesuai jenis pertanyaannya, yaitu: (1) pertanyaan nomor 1 dan 3 mengenai efisiensi tidur, (2) pertanyaan nomor 2 dan 5a mengenai latensi tidur (kesulitan memulai tidur), (3) pertanyaan nomor 4 mengenai lama tidur malam, (4) pertanyaan nomor 5b–5j mengenai gangguan tidur malam, (5) pertanyaan nomor 6 mengenai penggunaan obat tidur, (6) pertanyaan nomor 7 dan 8 mengenai terganggunya kualitas di siang hari, serta (7) pertanyaan nomor 9 mengenai kualitas tidur secara subjektif.

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa gangguan tidur malam (pertanyaan 5b– 5j) menjadi parameter dengan skor tertinggi, mencakup keluhan sering terbangun di malam hari, harus ke kamar mandi, kesulitan bernapas, batuk atau mendengkur, merasa kedinginan, kepanasan, mimpi buruk, hingga nyeri. Meskipun masih sering dialami, frekuensinya berkurang setelah yoga, karena gerakan dan meditasi membantu melancarkan aliran oksigen ke otak sehingga tubuh lebih rileks dan nyaman saat beristirahat. Sebaliknya, parameter dengan skor terendah adalah penggunaan obat tidur (pertanyaan 6), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang atau bahkan tidak pernah menggunakan obat tidur.

Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Senam Yoga Di Praktik Mandiri Bidan W

Dari segi skor akhir PSQI, sebanyak 32 responden dengan skor ≤5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sebagian besar mengikuti yoga lebih dari satu kali. Sementara itu, 2 responden dengan skor >5 mengalami kualitas tidur buruk, terutama terkait gangguan tidur malam (pertanyaan 5b–5j) dan latensi tidur (pertanyaan 2 dan 5a). Responden tersebut mengeluhkan sering terbangun di malam hari akibat posisi tidur yang tidak nyaman karena usia kehamilan memasuki trimester III, serta kesulitan memulai tidur lebih dari 30 menit. Salah satu responden primigravida menunjukkan kecemasan berlebih karena pengalaman pertama hamil, sedangkan responden lainnya adalah pekerja kantoran yang sering kurang tidur akibat harus bangun pagi dan menyelesaikan pekerjaan di malam

hari. Kondisi ini menyebabkan rasa mengantuk saat beraktivitas di siang hari, yang sesuai dengan hasil pertanyaan nomor 7 dan 8 tentang kualitas siang hari.

Hasil penelitian ini selaras dengan temuan Indrayani & Muhayah (2020) yang menunjukkan bahwa prenatal yoga minimal 2 kali dapat memperbaiki kualitas tidur dengan menurunkan skor 7 parameter PSQI, terutama karena gerakan yoga mengurangi nyeri punggung dan sesak napas, sehingga responden lebih cepat tertidur. Penelitian ini juga mendukung hasil Sari & Kumorojati (2020) yang menemukan bahwa yoga 1 kali seminggu selama 1 bulan efektif mengurangi gangguan tidur pada ibu hamil. Selain itu, penelitian Wulandari & Wantini (2020) menegaskan bahwa gangguan tidur pada kehamilan dipengaruhi oleh perubahan fisik (misalnya sering buang air kecil, pembesaran rahim, nyeri punggung) dan emosional, sehingga menyebabkan sering terbangun di malam hari dan mengantuk di siang hari.

Yoga bagi ibu hamil terbukti memberikan dampak positif sebagai metode nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur. Hasil wawancara mendalam juga menunjukkan bahwa rasa nyaman, damai, dan tenang setelah yoga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur. Meskipun demikian, masih ada gangguan fisiologis khas kehamilan seperti terbangun untuk buang air kecil yang tidak sepenuhnya dapat dihilangkan. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat yoga lebih optimal bila dilakukan secara rutin dan konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

ACOG. (2022a). Sleep disturbances during pregnancy: Causes and clinical recommendations. *Washington, DC: ACOG American College of Obstetricians and Gynecologists*.

ACOG. (2022b). Sleep disturbances during pregnancy: Causes and clinical recommendations. *Washington, DC: ACOG American College of Obstetricians and Gynecologists*.

Alfi, N., & Yuliwar, R. (2018). Gangguan tidur sebagai faktor risiko hipertensi pada kehamilan. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 6(2), 78–85*.

Dhea, R., Putri, A. N., & Wulandari, S. (2024). Tingkat gangguan tidur dan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak, 12(1), 55–62*.

Dinkes Kalsel. (2023). Laporan tahunan kesehatan ibu dan anak Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2023. *Banjarmasin: Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan*.

Hasibun, R., Fitriani, D., & Lestari, M. (2023). Dampak kurang tidur terhadap kesehatan fisik dan mental ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Ibu, 11(3), 210–218*.

Haslin, F. (2023). Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Wanita, 8(1), 33–40*.

Husaema, S., Ramadhani, R., & Nurcahyani,
A. N. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi, 9(1), 15–22*.

Kemenkes RI. (2021a). Profil kesehatan ibu hamil dan gangguan tidur di Indonesia. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.

Kemenkes RI. (2021b). Profil kesehatan ibu hamil dan gangguan tidur di Indonesia. *Jakarta: Kementerian Kesehatan RI*.

Lumy, A. (2023). Dasar-dasar kehamilan dan trimester kehamilan. *Jakarta: Pustaka Medika*.

Mardalena, L., & Susanti, R. (2022). Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III: Studi observasional. *Jurnal Kesehatan Maternal Dan Neonatal, 7(2), 110-11*.

Martini, R., Sutanto, H., & Prasetya, A. (2018). Hubungan kualitas tidur dan
tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(1), 34–40*.

Nastiti, Ningrum, R. P., & Yessi, M. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tawangmangu. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan*, 65–79.
National Sleep Foundation. (2021). Sleep disturbances in pregnant women: Regional prevalence. *Washington, DC: National Sleep Foundation*.
Notoadmodjo, S. (2022). Metodologi Penelitian Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
Nurbaiti, E., & Nurita, A. (2020). Manfaat senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga: Studi literatur. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan, 6(2), 112–120*.
Saccone, G., Berghella, V., & Maruotti, G. (2021). Physiological changes during pregnancy: A review. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 34(12), 2001-2010*.
Suci. (2023). Etika Penelitian dalam Ilmu Kesehatan. *Jakarta: Mitra Cendekia Media*.
Whitehead, A., Smith, B., & Johnson, C. (2022). A holistic approach to understanding pregnancy experiences: Social, psychological, and environmental factors. *Journal of Women's Health, 31(4), 500-512*.
WHO. (2022). Maternal mortality and sleep disturbances during pregnancy: Global report. *Geneva: World Health Organization (WHO)*.
Winda, S., Lestari, F., & Anggraini, D. (2024). Dampak stres psikologis terhadap kehamilan dan persalinan: Tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Kesehatan Reproduksi, 8(1), 45–53*.