

DAMPAK PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL : *LITERATURE REVIEW*

Komang Perlin Mariyanti⁽¹⁾, Ni Ketut Somoyani ⁽²⁾, Ni Komang Erny Astiti ⁽³⁾

^(1,2,3) Profesi Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

*email: komangperlin7@gmail.com, somoyaniniketut@gmail.com, astitierny@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur menurun pada trimester ketiga 6,6 hingga 7,8 jam Tingkat gangguan tidur juga berubah lintas trimester, mulai dari 13% pada trimester pertama, 19% di trimester kedua, dan 66% trimester ketiga. trimester terakhir masa kehamilan hingga 69,9% melaporkan kesulitan dalam mempertahankan tidur. 34,8% menggambarkan bangun pagi, dan 23,7% dilaporkan kesulitan tertidur pada kehamilan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Beberapa data based digunakan sebagai pencarian secara elektronik antara lain PubMed dan Google Scholar dari tahun 2020 sampai tahun 2025. Keyword yang digunakan adalah Prenatal Getle Yoga, Kualitas Tidur dan Ibu hamil. Berdasarkan hasil analisis 10 jurnal yang didapatkan yaitu bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pretest dan post test setelah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil. Simpulan pada hasil penelitian ini adalah Terdapat pengaruh yang signifikan antara Prenatal Gentle Yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Diharapkan ibu hamil untuk memperhatikan kondisi fisik dan psikis selama proses kehamilan dengan menjaga kesehatan dan kebugaran selama masa selama kehamilan.

Kata kunci: Prenatal Gentle Yoga, Kualitas Tidur dan Ibu hamil

ABSTRACT

Sleep quality decreased in the third trimester 6.6 to 7.8 hours The level of sleep disturbance also changed across trimesters, starting from 13% in the first trimester, 19% in the second trimester, and 66% in the third trimester. the last trimester of pregnancy to 69.9% reported difficulty in maintaining sleep. 34.8% described waking up early, and 23.7% reported difficulty falling asleep during pregnancy. The purpose of this study was to determine the impact of prenatal gentle yoga on the sleep quality of pregnant women. Several data bases were used as electronic searches including PubMed and Google Scholar from 2020 to 2025. The keywords used were Prenatal Gentle Yoga, Sleep Quality and Pregnant women. Based on the results of the analysis of 10 journals obtained, there was a significant effect on the pretest and posttest after the prenatal gentle yoga intervention on pregnant women. The conclusion of the results of this study is that there is a significant effect between Prenatal Gentle Yoga on improving the quality of maternal sleep before and after the intervention. Pregnant women are expected to pay attention to their physical and psychological conditions during the pregnancy process by maintaining health and fitness during pregnancy.

Keywords: Prenatal Gentle Yoga, Sleep Quality and Pregnant Women

PENDAHULUAN

Gangguan tidur dan kelelahan adalah yang paling sering dan keluhan terus-menerus yang dilaporkan oleh wanita hamil.sekitar 60% wanita hamil selama trimester

terakhir. mengeluh lelah, dan lebih dari 75% mengeluh gangguan tidur, penurunan kewaspadaan, dan kebutuhan untuk tidur siang hari (Simarora 2024). Gangguan tidur prenatal dan kelelahan akan menyebabkan persalinan lama dan sesar. Komplikasi ini dapat mempengaruhi ibu dan bayi baik dalam jangka pendek maupun panjang (Komalasari, Maryati, and Koeryaman 2023).

Pada wanita hamil mengalami sering bangun malam, susah tidur, dan tidur gelisah pada akhir mereka kehamilan. Perubahan fisiologis seperti peningkatan progesterone dan kadar prolaktin, pergerakan janin dan distensi kandung kemih berpotensi menjelaskan beberapa gangguan tidur wanita hamil. Nyeri juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi nyeri punggung bawah pada wanita hamil tinggi, dengan Studi menunjukkan dari prevalensi 24% hingga 90% wanita hamil (Indrayani and Muhayah 2020).

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Sedangkan kualitas tidur adalah tercapainya tahap tidur NREM dan REM (8). Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai kualitas tidur baik. Dampak dari gangguan tidur atau kurangnya kualitas tidur dapat beresiko ada janin , kehamilan dan saat melahirkan. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur selama kehamilan dianjurkan untuk mendapat pantauan khusus (Anasari et al. 2022).

Alternatif terapi yang di butuhkan dalam kehamilan adalah pemijatan dan terapi energi seperti massage, acupressure, therapeutic touch, dan healing touch, dan mind body healing seperti imagery, meditasi/yoga, berdo'a, refleksi, biofeedback. Bila dicermati lebih lanjut, sebenarnya dalam gerakan senam yoga terkandung efek relaksasi yang dapat menstabilkan emosi ibu hamil. Dari tiga komponen inti (latihan pernafasan, latihan penguatan dan peregangan otot, serta latihan relaksasi), ada beberapa jenis relaksasi yang diterapkan dalam senam yoga, yaitu relaksasi pernafasan dan otot atau progresif. Bila ibu hamil melakukan latihan tersebut dengan benar, akan terasa efek relaksasi pada diri ibu hamil yang akan berguna untuk mengatasi tekanan atau ketegangan yang ia rasakan selama masa kehamilan berlangsung (Simarora 2024).

Prenatal Yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik - teknik postur yoga, olah napas, rileksasi, teknik – teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media self help yang akan memberi kenyamanan dalam kehamlan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Dengan kata lain, program ini akan membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui dampak prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil (Komalasari, Maryati, and Koeryaman 2023).

METODE

Desain dari pendekatan metodologi penelitian ini adalah tinjauan literatur. Penelusuran artikel dilakukan dengan menetapkan beberapa kriteria inklusi, yaitu: penelitian yang menggunakan sampel ibu hamil, penelitian yang memberikan intervensi *prenatal gentle yoga*, penelitian yang menilai kualitas tidur sebagai salah satu variabel hasil, serta penelitian dengan desain eksperimental, kuasi-eksperimental. Selain itu, hanya artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2020–2025), berbahasa Indonesia maupun Inggris, memiliki teks lengkap, serta berasal dari jurnal nasional dan internasional yang diikutisertakan dalam telah. Proses pencarian dilakukan secara sistematis melalui tiga database elektronik, yaitu *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah (“gentle yoga” OR “prenatal yoga”) AND (“pregnancy” OR “pregnant women”) AND (“sleep quality” OR “kualitas tidur”). Hasil pencarian awal diperoleh sebanyak 142 artikel dari PubMed, 127 artikel dari ScienceDirect, dan 218 artikel dari Google Scholar. Artikel-artikel tersebut kemudian diseleksi berdasarkan keberagaman judul dan abstrak, dilanjutkan dengan proses eksklusi terhadap artikel yang tidak relevan, tidak memenuhi kriteria inklusi, atau tidak tersedia dalam teks lengkap. Setelah melalui proses penyaringan dan peninjauan secara menyeluruh terhadap isi artikel, diperoleh sebanyak 10 artikel yang dinilai memenuhi kriteria dan relevan dengan fokus penelitian. Artikel kemudian dijelaskan dan disajikan dalam bentuk narasi untuk menggambarkan dampak yoga lembut prenatal terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil penelitian. Berikut merupakan hasil literature review dampak yoga lembut prenatal terhadap kualitas tidur pada ibu hamil.

Tabel 1.
Hasil Literature Review Dampak Yoga Lembut Prenatal Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil.

| No | Judul, Penulis dan Tahun | Metode Penelitian | Hasil Penelitian |
|----|--|--|--|
| 1 | Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Indrayani and Muhayah 2020) | <ul style="list-style-type: none">▪ Desain: One Group Pre Test Post Test design▪ Variabel : Variabel bebas Prenatal Gentle Yoga dan variabel terikat peningkatan kualitas tidur▪ Sampel:▪ Teknik Sampling: 13 responden▪ Instrumen Penelitian: kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)▪ Analisis Penelitian: uji paired t test. | Hasil peneliti menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pretest dan post test setelah intervensi prenatal gentle yoga pada ibu hamil trimester III. rata – rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan intervensi prenatal gentle yoga yaitu 8.92 dengan standar deviasi 1.605 serta skor kualitas tidur yang terendah 6 dan tertinggi 12. Sedangkan kualitas tidur setelah dilakukan intervensi didapatkan rata – rata 3.62 dengan standar |

| No | Judul, Penulis dan Tahun | Metode Penelitian | Hasil Penelitian |
|----|---|--|--|
| | | | deviasi 0.650 serta skor kualitas tidur yang terendah 3 dan tertinggi 5. |
| 2 | Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III (Wulan 2023) | <ul style="list-style-type: none">Desain: two group pretest posttest designVariabel : variabel bebas yaitu prenatal gentle yoga dan variabel terikat yaitu kualitas tidur serta tingkat kecemasan.Sampel: 30 respondenTeknik Sampling: purposive samplingInstrumen Penelitian: kusioner yang diberikan sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga.Analisis Penelitian: uji t test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai p value 0,029 dan ada pengaruh gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai p value 0,000. |
| 3 | The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III (Azward et al. 2021) | <ul style="list-style-type: none">Desain: quasi-experimentalVariabel : variabel bebas yaitu prenatal gentle yoga dan variabel terikat yaitu kualitas tidur serta ansietas.Sampel: 60 respondenTeknik Sampling: purposive samplingInstrumen Penelitian: kuisisioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)Analisis Penelitian: uji Wilcoxon test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol (nilai p 0,001 < 0,05) dan kelompok intervensi (nilai p 0,001 < 0,05) terdapat perbedaan kualitas tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. |
| 4 | Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani (Andarini and Khalifatunnisak 2024) | <ul style="list-style-type: none">Desain: pre-experiment dengan desain one group pretest-postteVariabel : Variabel bebas yaitu prenatal yoga dan variabel terikat yaitu kualitas tidurSampel: 34 respondenTeknik Sampling: purposive samplingInstrumen Penelitian: kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)Analisis Penelitian: uji Wilcoxon | Hasil penelitian terhadap 34 responden menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,00 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata nilai sebelum (pretest) dan setelah (posttest) mendapatkan intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa yoga prenatal memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga. |
| 5 | Combination Of Prenatal Gentle Yoga Exercises And Lavender Aromaterapy Inhalation To | <ul style="list-style-type: none">Desain: quasy experimentVariabel : variabel bebas yaitu kombinasi prenatal gentle yoga dan aromaterapi lavender. Variabel terikat peningkatan kualitas tidurSampel: 30 respondenTeknik Sampling: purposive sampling | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur pada kelompok perlakuan (yang diberikan kombinasi prenatal gentle yoga dan inhalasi aromaterapi |

| No | Judul, Penulis dan Tahun | Metode Penelitian | Hasil Penelitian |
|----|---|---|--|
| | Improving Sleep Quality In Trimester III Pregnant Women (Rhomadona and Primihastuti 2021) | <ul style="list-style-type: none">▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon and Mann Whitney test | lavender) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan nilai $\alpha = 0,004$ atau $\alpha < 0,05$. |
| 6 | Prenatal Gentle Yoga On The Anxiety Level Of Pregnant Women In The Third Trimester (Herniyatun et al. 2022) | <ul style="list-style-type: none">▪ Desain: Quasi eksperimental▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal gentle yoga. Variabel terikat adalah tingkat kecemasan▪ Sampel: 24 responden▪ Teknik Sampling: purposive sampling▪ Instrumen Penelitian: Kuesioner Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-revised (PRAQ-R2)▪ Analisis Penelitian: paired t test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan ibu hamil trimester III didapatkan hasil nilai p-value <0.001 artinya signifikan setelah diberikan treatment. Prenatal gentle yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. |
| 7 | Effectiveness of Prenatal Gentle Yoga and Effleurage Massage in Low Back Pain Third Trimester Pregnant Women (Anggasari et al. 2024) | <ul style="list-style-type: none">▪ Desain: quasi-experimental▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal gentle yoga dan Effleurage Massage. Variabel terikat adalah Nyeri punggung▪ Sampel: 20 responden▪ Teknik Sampling: selective sampling▪ Instrumen Penelitian: numerical rating scale (NRS)▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon Signed Rank Test | Setelah dilakukan perawatan Effleurage terdiri dari sesi pijat selama 30 menit, dengan setiap gerakan dilakukan selama sekitar 10 menit, diberikan dua kali kepada setiap peserta. Sesi yoga prenatal juga dilakukan dua kali seminggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 60 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga dan Effleurage Massage bekerja dengan baik untuk meredakan nyeri punggung bawah. |
| 8 | Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan | <ul style="list-style-type: none">▪ Desain: quasi-experimental▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal gentle yoga. Variabel terikat adalah tingkat kecemasan▪ Sampel: 20 responden▪ Teknik Sampling: purposive sampling▪ Instrumen Penelitian: Kuesioner Pregnancy Related Anxiety Questionnaire-revised (PRAQ-R2)▪ Analisis Penelitian: Independent-Sample T-Test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen sebesar 8,35, sedangkan rata-rata skor kecemasan sesudah intervensi pada kelompok kontrol sebesar 23,05 dengan selisih rerata - |

| No | Judul, Penulis dan Tahun | Metode Penelitian | Hasil Penelitian |
|----|---|---|--|
| | (Wijaya 2023) | | 14,700 dan nilai p-value =0,000 (nilai $p < 0,05$), hal ini menunjukkan adanya perbedaan rerata skor kecemasan sesudah intervensi yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. |
| 9 | The Influence of Prenatal Yoga on Pregnant Women's Sleep Quality during Trimester III (Resmaniasih 2021) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: Quasi-experimental studies ▪ Variabel : Variabel bebas adalah prenatal yoga. Variabel terikat kualitas tidur ▪ Sampel: 60 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). ▪ Analisis Penelitian: uji T-test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan latihan yoga 2 kali seminggu selama 4 minggu dengan durasi waktu 60 menit setiap sesi latihan didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih rerata kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan yoga 1,13 dan tanpa yoga 0,76. |
| 10 | Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Nh Kabupaten Bogor Tahun 2023 (Rusdi 2023) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desain: Pre-Eksperimen. ▪ Variabel : Variabel bebas pengaruh yoga prenatal dan variabel terikat adalah kualitas tidur pada ibu hamil ▪ Sampel: 30 responden ▪ Teknik Sampling: purposive sampling ▪ Instrumen Penelitian: kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). ▪ Analisis Penelitian: uji Wilcoxon Signed Ranks Test | Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur ibu hamil setelah menjalani prenatal yoga. |

Berdasarkan sepuluh artikel yang ditelaah, semuanya menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Mayoritas penelitian menggunakan desain *quasi-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* seperti pada studi sementara beberapa menggunakan desain *two group pretest-posttest* seperti Wulan (2023) untuk membandingkan kelompok perlakuan dan kontrol. Jumlah sampel bervariasi dari 13 hingga 60 responden dengan teknik *purposive sampling*, yang dipilih berdasarkan kriteria khusus seperti usia kehamilan dan kesiapan mengikuti intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *kualitas tidur pada hampir semua penelitian adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dilakukan dengan uji *paired t-test*, *Wilcoxon*, atau *Mann-Whitney*, tergantung distribusi data, dan seluruh penelitian menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil ini mendukung teori bahwa prenatal gentle yoga dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan ketegangan otot, dan mengatur sistem saraf

otonom, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil (Azward et al. 2021; Andarini and Khalifatunnisak 2024; Anasari et al. 2022).

Penelitian oleh Komalasari, Maryati, and Koeryaman (2023) menunjukkan bahwa nilai PSQI menurun drastis dari rata-rata 8,92 menjadi 3,62 setelah intervensi. Penurunan ini mencerminkan perbaikan kualitas tidur yang signifikan. Hasil ini didukung oleh Wulan (2023) yang juga mencatat bahwa prenatal gentle yoga secara statistik berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur ($p = 0,029$). Penelitian Azward et al (2021) bahkan melibatkan kelompok kontrol, dan hasilnya menunjukkan adanya perubahan signifikan pada kelompok intervensi dan kontrol, dengan $p < 0,05$, yang memperkuat validitas temuan.

Kualitas Tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari (Resmaniasih 2021; Rusdi 2023).

Penelitian oleh Andarini and Khalifatunnisak (2024) menyatakan bahwa yoga prenatal menghasilkan perbedaan berarti antara skor PSQI sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,00$). Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* seperti Indrayani dan Rusdi, meskipun tidak memiliki kelompok kontrol, tetap menunjukkan dampak positif yoga terhadap kualitas tidur. Penelitian lainnya oleh Rhomadona and Primihastuti (2021) menambahkan kombinasi aromaterapi lavender dengan prenatal gentle yoga, yang menunjukkan dampak lebih signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan hanya yoga saja. Ini menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi multimodal dapat lebih efektif dalam menangani gangguan tidur pada ibu hamil.

Penelitian-penelitian ini selaras dengan teori relaksasi dan model adaptasi Roy, yang menjelaskan bahwa yoga sebagai bentuk latihan tubuh yang lembut dan teknik pernapasan dalam mampu menurunkan respon stres fisiologis serta membantu adaptasi individu terhadap perubahan fisiologis selama kehamilan. Selama trimester III, peningkatan ukuran rahim, nyeri punggung bawah, serta kecemasan menjelang persalinan menjadi penyebab umum gangguan tidur (Wijaya 2023). Yoga membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Penelitian oleh Rusdi (2023) yang menggunakan sesi yoga rutin 2 kali per minggu selama 4 minggu juga menunjukkan peningkatan kualitas tidur yang bermakna, di mana intervensi terstruktur dan durasi cukup menjadi kunci efektivitasnya.

Selain kualitas tidur, banyak penelitian juga mencatat bahwa prenatal gentle yoga berdampak pada penurunan kecemasan (Wulan 2023; Herniyatun et al. 2022; Anasari et al. 2022). Penurunan kecemasan ini penting karena secara psikologis, kecemasan tinggi sering kali disebabkan oleh gangguan tidur. Oleh karena itu, yoga tidak hanya bekerja secara fisik tetapi juga psikis. Yoga mengintegrasikan gerakan

tubuh dengan meditasi dan teknik pernapasan yang membantu menenangkan sistem saraf simpatis (Azward et al. 2021)

Penelitian Anggasari et al. (2024) menunjukkan bahwa prenatal gentle yoga bersama teknik pijat (*Effleurage*) juga efektif untuk mengurangi nyeri punggung bawah. Mengingat nyeri merupakan salah satu penyebab gangguan tidur pada ibu hamil, maka secara tidak langsung, pengurangan nyeri juga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Prenatal gentle Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau bahkan melipat–lipat tubuh, tetapi prenatal yoga adalah sebuah filosofi saat pola pikiran sehari–hari kita, beserta seluruh keinginan, rasa khawatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya dapat beristirahat. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari–harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan (Simarora 2024).

Penelitian ini sesuai dengan peneliti Wijaya (2023) mengatakan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan prenatal gentle yoga antenatal dan setelah dilakukan yoga antenatal. Karena kualitas tidur yang terjadi pada ibu hamil tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh keluhan – keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil, jadi dengan prenatal gentle yoga dapat terjadi perbedaan yang dirasakan oleh ibu hamil trimester III.(7) Penelitian oleh Saragih and Siregar (2023) menyatakan yoga efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil, karena gerakan yoga yang mampu mengendalikan pernapasan dan pikiran, manfaat yoga yang nyata dapat dirasakan dari latihan yoga, berkurang ya kelelahan pikiran dan emosi menjadi tenang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur terhadap 10 artikel, dapat disimpulkan bahwa prenatal gentle yoga secara signifikan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, baik sebagai intervensi tunggal maupun dikombinasikan dengan aromaterapi atau teknik relaksasi lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, Luvi, Triatmi Andri Yanuarini, Lumastari Ajeng Wijayanti, And Finta Isti Kundarti. 2022. “Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 91 (5): 328–41. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>.
- Andarini, Anna Septina, And Alfadefi Khalifatunnisak. 2024. “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil.” *Jurnal Kebidanan* 14 (1): 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.V14i1.1334>.
- Anggasari, Yasi, Ika Mardiyanti, Ratna Ariesta, Dwi Andriani, And Nanik Handayani. 2024. “Effectiveness Of Effleurage Massage And Prenatal Gentle Yoga In Third Trimester Pregnant Women With Low Back Pain” 2 (2019): 1450–57.
- Azward, Hajratul, Sri Ramadhany, Nugraha Pelupessy, Andi Nilawati Usman, And

- Farida Tandi Bara. 2021. "Prenatal Yoga Exercise Improves Sleep Quality In The Third Trimester Of Pregnant Women." *Gaceta Sanitaria* 35: S258–62. <https://doi.org/10.1016/J.Gaceta.2021.10.030>.
- Herniyatun, Herniyatun, Ema Tri Indah Sari, Diah Astutiningrum, Wulan Rahmadhani, And Pall Chamroen. 2022. "Prenatal Yoga On The Anxiety Level Of Pregnant Women In The Third Trimester During The Covid-19 Pandemic In Purbalingga, Indonesia." *International Journal Of Health Sciences*, 1463–71. <https://doi.org/10.53730/Ijhs.V6ns6.10743>.
- Indrayani, Triana, And Ai Muhayah. 2020. "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 2 (2): 104–14.
- Komalasari, Dewi, Ida Maryati, And Mira Trisyani Koeryaman. 2023. "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Jatinangor Kabupaten Sumedang." *Jurnal Psikologi*, 1–16.
- Resmaniasih, K. 2021. "The Influence Of Prenatal Yoga On Pregnant Women's Sleep Quality During Trimester Iii." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 12 (02): 252–58.
- Rhomadona, Shinta Wurdiana, And Dianita Primihastuti. 2021. "Combination Of Prenatal Gentle Yoga Exercises And Lavender Aromaterapy Inhalation To Improving Sleep Quality In Trimester Iii Pregnant Women." *Journal Of Midwifery* 5 (1): 42. <https://doi.org/10.25077/Jom.5.1.42-49.2020>.
- Rusdi, Annisa. 2023. "Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii." *Journal Of Midwifery Tiara* 1 (2): 70–77. <https://doi.org/10.29238/Puinova.V1i2.890>.
- Saragih, Rismaida, And Siti Arfah Siregar. 2023. "The Relationship Between Prenatal Gentle Yoga And The Level Of Anxiety Of Primigravid Pregnant Women In The Third Trimester In Facing Childbirth At The Juliana Dalimunthe Clinic." *International Journal Of Public Health Excellence (Ijphe)* 3 (1): 450–59. <https://doi.org/10.55299/Ijphe.V3i1.743>.
- Simarora, Mery Krista. 2024. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Gangguan Tidur Menggunakan Penerapan Inhalasi Aromaterapi Lavender Mery." *Journal Of Language And Health* 5 (1): 2017–22.
- Wijaya, Putri -. 2023. "Pengaruh Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb M Bogor." *Jurnal Medika Usada* 6 (2): 45–52. <https://doi.org/10.54107/Medikausada.V6i2.174>.
- Wulan, Sri. 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): 117–21. <https://doi.org/10.35451/Jkf.V6i1.1897>.