

PENGARUH *PRENATAL GENTLE YOGA* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB EKA SRIWAHYUNI MEDAN

Nafhani⁽¹⁾, Maimunah R⁽²⁾, Yaumil Fauziah⁽³⁾, Yulia Fatma Nasution⁽⁴⁾

^(1,2,3,4)Program Studi Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Medan, Indonesia

*email: nafhany04@gmail.com, mumunrieto@gmail.com, yaumil.fauziah9@gmail.com, yuliafatmanst@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan psikologis selama kehamilan. Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada ibu hamil mencapai 41,8% di seluruh dunia. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan ibu, janin, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan apabila tidak ditangani dengan baik. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah *prenatal gentle yoga* melalui latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *Pre-Experimental* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas *prenatal gentle yoga* di PMB Eka Sriwahyuni Medan. Sampel berjumlah 38 responden ibu hamil trimester III yang dipilih menggunakan teknik *Total Sampling*, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni s/d Juli 2026. *Prenatal gentle yoga* dilakukan 1 kali seminggu dengan durasi 60 menit setiap sesi pertemuan. Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas data dan *Paired Sample t-Test* untuk menguji pengaruh intervensi dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor PSQI sebelum sebesar 8,84 dan sesudah sebesar 4,76, dan rata-rata selisih skor sebesar 4,132 dengan standar deviasi selisih 0,906. Hasil uji *Paired Sample T-Test* nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa *prenatal gentle yoga* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026. Disarankan Tenaga Kesehatan mengintegrasikan terapi non-farmakologi kedalam pelayanan *antenatal* sebagai bentuk asuhan komplementer.

Kata Kunci: Prenatal Gentle Yoga, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III.

ABSTRACT

Sleep quality disturbances are one of the common problems experienced by pregnant women in the third trimester due to physiological, hormonal, and psychological changes during pregnancy. Data from the World Health Organization (WHO) indicate that the prevalence of insomnia among pregnant women reaches 41.8% worldwide. This condition may affect the health of both the mother and fetus and increase the risk of pregnancy complications if not properly managed. One complementary therapy that can be used to improve sleep quality is prenatal gentle yoga through breathing exercises, stretching, and relaxation. This study aimed to determine the effect of prenatal gentle yoga on sleep quality among third-trimester pregnant women at PMB Eka Sriwahyuni Medan in 2026. This study employed a quantitative research method using a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design approach. The study population consisted of all third-trimester pregnant women participating in prenatal gentle yoga classes at PMB Eka Sriwahyuni Medan. The sample consisted of 38 third trimester pregnant women selected using the total sampling technique The study was conducted from June to July 2026. Prenatal gentle yoga was performed once a week for 60 minutes per session. Sleep quality was

measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test to assess data normality and the Paired Sample t-Test to determine the effect of the intervention at a 95% confidence level (α 0.05). The results showed that the mean PSQI score before the intervention was 8.84 and decreased to 4.76 after the intervention, with a mean difference of 4.132 and a standard deviation of the difference of 0.906. The results of the Paired Sample t-Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that prenatal gentle yoga has a significant effect on improving sleep quality among third-trimester pregnant women at PMB Eka Sriwahyuni Medan in 2026. Healthcare professionals are recommended to integrate non-pharmacological therapies into antenatal care as a form of complementary care.

Keywords: *Prenatal Gentle Yoga, Sleep Quality, Third-Trimester Pregnant Women*

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses fisiologis alami yang dialami oleh perempuan sebagai bagian dari siklus reproduksi. Selama masa kehamilan, khususnya pada trimester III, tubuh ibu mengalami berbagai perubahan yang signifikan baik secara fisiologis maupun psikologis. Perubahan tersebut meliputi pembesaran uterus, peningkatan berat badan, serta perubahan postur tubuh yang dapat memengaruhi kenyamanan ibu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, termasuk saat beristirahat. Kondisi ini sering kali menyebabkan ibu hamil mengalami kesulitan dalam menemukan posisi tidur yang nyaman. Penurunan kepala janin ke rongga panggul pada trimester akhir semakin memperparah kondisi tersebut sehingga ibu lebih sering terbangun pada malam hari. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas tidur secara keseluruhan (Novita Dkk., 2026).

Keluhan fisik lainnya seperti nyeri punggung, kram otot kaki, konstipasi, pembengkakan ekstremitas, serta kontraksi palsu (*Braxton Hicks*) turut berkontribusi terhadap gangguan tidur pada ibu hamil. Selain itu, meningkatnya aktivitas gerakan janin pada malam hari juga dapat mengganggu kontinuitas tidur ibu. Kombinasi berbagai faktor tersebut menjadikan gangguan tidur sebagai salah satu masalah yang umum terjadi pada trimester III.

Secara global, gangguan tidur pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang cukup serius. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 berdasarkan penelitian Sa'diah, dkk (2024) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada ibu hamil mencapai 41,8% di seluruh dunia. Di kawasan Asia, angka ini bahkan mencapai 48,2%, sementara di Afrika sebesar 57,1% dan di Eropa sebesar 25,1%. Selain itu, sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi, dengan prevalensi yang lebih tinggi di negara berkembang yaitu sebesar 15,6% selama kehamilan dan meningkat menjadi 19,8% setelah persalinan. (Sa'diah, dkk 2024).

Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* (2022), sebanyak 97,3% ibu hamil trimester III mengalami kejadian terbangun di malam hari, dengan frekuensi rata-rata sekitar 3 hingga 11 kali setiap malam. Selain itu, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil di Indonesia tergolong cukup tinggi, yaitu sekitar 64%. Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian serius dalam pelayanan kesehatan maternal. Selain itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur seperti *sleep apnea* memiliki risiko lebih tinggi terhadap komplikasi kehamilan, termasuk persalinan sesar dan preeklamsia (Kemenkes RI, 2022).

Data regional juga menunjukkan tren yang serupa, berdasarkan data Badan Pusat Statistik DKI Jakarta 2021, sekitar 52,8% ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur

yang buruk (BPS DKI Jakarta, 2021). Data ini mengindikasikan bahwa gangguan tidur pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang cukup signifikan di tingkat nasional maupun daerah (PBS DKI Jakarta 2021). Sementara itu, Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara tahun 2021, jumlah ibu hamil di wilayah tersebut tercatat sebanyak 10.173 orang. Dari jumlah tersebut, sebanyak 2.876 ibu hamil dilaporkan mengalami gangguan tidur, yang setara dengan prevalensi sebesar 28%. (Dinkes Sumut, 2021).

Stres merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh ibu hamil dan berpotensi menurunkan kualitas tidur. Ibu hamil yang mengalami stres umumnya menunjukkan pola tidur yang kurang optimal, yang disebabkan oleh munculnya pikiran negatif sehingga menyulitkan untuk memulai tidur maupun mempertahankan tidur dengan baik, selain itu stres juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti adanya komplikasi kehamilan, kondisi ekonomi keluarga yang kurang memadai, kekerasan dalam rumah tangga, tuntutan pekerjaan yang berlebihan, serta minimnya dukungan dari keluarga (Falsapah et al., 2025).

Awalnya, *prenatal gentle yoga* mulai dikenal di India, kemudian teknik ini menyebar ke seluruh Nusantara, termasuk Indonesia. *Prenatal gentle yoga* memberikan manfaat yang positif, khususnya bagi ibu hamil pada trimester III, karena latihan ini bisa memperkuat ikatan antara ibu dan janin. Dengan melakukan latihan secara mendalam, ibu hamil dapat merasakan kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi proses persalinan (Nabila, 2025).

Prenatal gentle yoga merupakan salah satu bentuk latihan yang tidak hanya menitikberatkan pada aktivitas fisik, tetapi juga mencakup pengelolaan pikiran serta pengembangan diri secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, psikologis, maupun spiritual. Latihan ini menggabungkan gerakan senam kehamilan dengan teknik distraksi melalui imajinasi terpandu yang bertujuan membantu ibu hamil mencapai kondisi relaksasi yang optimal. Salah satu manfaat utama dari *prenatal gentle yoga* adalah kemampuannya dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Selain itu, praktik yoga juga diketahui dapat memberikan efek menenangkan pada sistem saraf, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman. Latihan ini turut berperan dalam memperbaiki kualitas tidur melalui peningkatan produksi *hormon melatonin*, yaitu hormon yang berfungsi mengatur siklus tidur dan bangun seseorang (Aprillia 2020).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fahmi Alfiani Dkk, (2024) dengan judul “Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang”, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum pelaksanaan *prenatal yoga* hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan *prenatal yoga* hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan agar ibu rutin melakukan latihan *prenatal yoga* agar meningkatkan kualitas tidur sampai memasuki masa persalinan. Metode penelitian adalah *pre eksperimental one group pre dan post test* dengan Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tajinan dengan sampel penelitian sebanyak 32 orang secara *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan *uji wilcoxon* dengan *SPSS*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Bedasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabila Zhafirah (2025). Menunjukkan bahwa terdapat Penelitian dilakukan di PMB Dewi Fitria Kota Padang pada bulan Oktober sampai dengan Januari 2025 populasi penelitian ini semua ibu hamil trimester III, sampel dalam penelitian ini 30 ibu yang sesuai dengan pengambilan total *sampling*. Pengumpulan data menggunakan peralatan *prenatal gentle yoga*, dan format observasi durasi tidur. Hasil penelitian didapatkan rata-rata durasi tidur ibu sebelum *prenatal gentle yoga* adalah 6.13 dan rata-rata durasi tidur ibu sesudah *prenatal gentle yoga* adalah 8.37. Kesimpulan ada pengaruh signifikan durasi tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *prenatal gentle yoga* di PMB Dewi Fitria Tahun 2024.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Eka Sriwahyuni pada tanggal 4 April tahun 2026, hari Sabtu, Pukul 13.00 wib. Terdapat 10 orang ibu hamil trimester III, yang terdaftar untuk mengikuti kelas *prenatal gentle yoga*. Dari data yang diperoleh, ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan kualitas tidur terdapat 7 orang (70%). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur masih menjadi masalah kesehatan yang nyata di PMB Eka Sriwahyuni. Hingga saat ini belum pernah dilakukan penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh *prenatal gentle yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB tersebut, dengan keluhan seperti kualitas tidur berkurang, sulit untuk tidur, durasi setiap hari tidur berkurang, waktu tidur normal yang dibutuhkan berkurang, gangguan pada saat tidur, tidur dengan menggunakan obat tidur, dan apabila setiap melakukan aktivitas di siang hari tidak fokus dan selalu mengantuk. Hal inilah yang menjadikan dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian di PMB Eka Sriwahyuni dengan judul “Pengaruh *Prenatal gentle yoga* Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III.

METODE

Pendekatan Penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah dengan metode kuantitatif dengan pendekatan *Pra-Eksperimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, hanya terdapat satu kelompok saja, tanpa kelompok kontrol sehingga kemungkinan terdapat faktor dari luar yang mempengaruhi kualitas tidur responden. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) melakukan intervensi *prenatal gentle yoga*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan intervensi *prenatal gentle yoga* dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada responden yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang mengikuti kelas *prenatal gentle yoga* di PMB Eka Sriwahyuni selama periode penelitian, yaitu sebanyak 38 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Populasi* adalah metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang ada. Dalam teknik ini, data sampel yang digunakan yaitu sebanyak 38 orang ibu hamil trimester III. (Machali, 2021). Apabila data berdistribusi normal yang digunakan adalah *uji Paired Sample T-Test* sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji *Wilcoxon Tes*. Surat layak etik penelitian ini no : 009/KEPPI-FIK/UPP/2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai dengan Juli 2026 terhadap ibu hamil trimester III penelitian Seluruh responden melakukan intervensi *prenatal gentle yoga* sesuai prosedur penelitian kemudian dilakukan pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)

dengan waktu pengukuran 1 minggu sekali dengan 2 kali pertemuan selama 1 bulan pada 2 sesi kelas prenatal gentle yoga di PMB Eka Sriwahyuni Medan.

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*.

Tabel 1. Distribusi Skor Kualitas Tidur Sebelum Intervensi

Kualitas Tidur (PSQI)	Frekuensi	Persentase
Baik (PSQI $\leq$ 5)	3	7,9%
Buruk (PSQI $>$ 5)	35	92,1%
Total	38	100%

Berdasarkan tabel distribusi skor kualitas tidur sebelum melakukan *prenatal gentle yoga*, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebelum diberikan intervensi *prenatal gentle yoga*, yaitu sebanyak 35 responden (92,1%). Sementara itu, hanya 3 responden (7,9%) yang memiliki kualitas tidur baik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Rentang skor tersebut menunjukkan adanya variasi kualitas tidur di antara responden. Namun secara umum nilai rata-rata berada di atas batas skor PSQI ($>$ 5), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum melakukan intervensi. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh berbagai perubahan fisiologis pada trimester III seperti pembesaran uterus, nyeri punggung bawah, sering buang air kecil pada malam hari, gerakan janin yang semakin aktif, serta kecemasan menjelang persalinan.

Tabel 2. Distribusi Skor Kualitas Tidur Sesudah Intervensi

Kualitas Tidur (PSQI)	Frekuensi	Persentase
Baik (PSQI $\leq$ 5)	28	73,7%
Buruk (PSQI $>$ 5)	10	26,3%
Total	38	100%

Berdasarkan tabel distribusi skor kualitas tidur sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*, diketahui bahwa dari 38 ibu hamil trimester III yang menjadi responden penelitian, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik setelah mengikuti *prenatal gentle yoga*, yaitu sebanyak 28 responden (73,7%), sedangkan sebagian kecil sebanyak 10 responden (26,3%) masih berada pada kategori kualitas tidur buruk berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil ini menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi *prenatal gentle yoga* terjadi perubahan distribusi kualitas tidur, di mana mayoritas responden beralih ke kategori kualitas tidur baik.

Berdasarkan tabel Uji normalitas diatas bahwa hasil *uji Shapiro-Wilk* pada skor sebelum memperoleh nilai signifikan (Sig.) sebesar 0,329. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikan 0,05 ($0,329 > 0,05$), sehingga data skor kualitas tidur sebelum diberikan intervensi *prenatal gentle yoga* dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, tidak terdapat penyimpangan distribusi data pada kelompok sesudah intervensi sehingga data memenuhi salah satu asumsi analisis parametrik. Selanjutnya, hasil *uji Shapiro-Wilk* pada skor sesudah menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,053.

Tabel 3 Hasil Uji Paired Samples Statistics Pengaruh Prenatal gentle yoga Terhadap Kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026

Pengukuran	Mean	N	SD	SE
------------	------	---	----	----

Skor Total PSQI Sebelum	8,84	38	2,200	0,357
Skor Total PSQI Sesudah	4,71	38	1,558	0,253

Berdasarkan hasil *Paired Samples Statistics*, menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur pada 38 ibu hamil trimester III sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* adalah 8,84 dengan standar deviasi 2,200 dan standar error 0,357. Setelah diberikan intervensi, rata-rata skor kualitas tidur menurun menjadi 4,71 dengan standar deviasi 1,558 dan standar error 0,253. Terjadi penurunan rata-rata skor PSQI sebesar 4,13 poin.

Tabel 4.9 Hasil Uji *Paired Sampel T-test* Pengaruh *Prenatal gentle yoga* Terhadap Kualitas tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026

Variabel	Mean Difference	Standar Deviasi (SD)	Standar Error (SE)	95% Confidence Interval	t	df	Sig. (2-tailed)
Skor Sebelum	4,132	0,906	0,147	3,834	28,125	37	0,000
Skor Sesudah				4,429			

Berdasarkan Tabel hasil uji analisis diatas menggunakan *Paired Sample t-Test* terhadap 38 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata selisih (*mean difference*) antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *prenatal gentle yoga* adalah 4,132 dengan standar deviasi sebesar 0,906 dan standar error sebesar 0,147. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa 95% *Confidence Interval* (CI) terhadap selisih rata-rata berada pada rentang 3,834 sampai dengan 4,429. Selanjutnya, diperoleh nilai t hitung sebesar 28,125 dengan derajat kebebasan (*df*) = 37. Nilai t yang sangat besar menunjukkan bahwa selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah jauh lebih besar dibandingkan variasi kesalahan pengukuran. Selain itu, hasil uji menghasilkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Karena nilai $p = 0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *prenatal gentle yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Tahun 2026.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel distribusi skor kualitas tidur sebelum melakukan *prenatal gentle yoga*, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebelum diberikan intervensi *prenatal gentle yoga*, yaitu sebanyak 35 responden (92,1%). Sementara itu, hanya 3 responden (7,9%) yang memiliki kualitas tidur baik berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat bahwa ada hubungan yang signifikan hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dan teori yang digunakan, bahwa sebelum melakukan intervensi *prenatal gentle yoga*, bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III dalam penelitian mengalami gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur pada trimester III merupakan kondisi yang sering ditemukan selama kehamilan. Pada trimester ini terjadi berbagai perubahan fisiologis yang dapat mengganggu kenyamanan saat tidur. Pembesaran uterus menyebabkan peningkatan tekanan pada kandung kemih sehingga ibu lebih sering terbangun pada malam hari untuk berkemih. Selain itu, perubahan pusat gravitasi tubuh mengakibatkan peningkatan lordosis lumbal yang sering menimbulkan nyeri punggung bawah dan ketidaknyamanan saat berbaring.

Berdasarkan tabel distribusi skor kualitas tidur sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*, diketahui bahwa dari 38 ibu hamil trimester III yang menjadi responden penelitian, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik setelah mengikuti *prenatal gentle yoga*, yaitu sebanyak 28 responden (73,7%), sedangkan sebagian kecil sebanyak 10 responden (26,3%) masih berada pada kategori kualitas tidur buruk, berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Meskipun demikian, masih terdapat juga 10 responden (26,3%) yang memiliki kualitas tidur buruk sesudah mengikuti *prenatal gentle yoga*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *prenatal gentle yoga* tidak serta-merta menghilangkan seluruh faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. Kualitas tidur selama kehamilan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan fisik pada trimester III, seperti pembesaran uterus, peningkatan frekuensi berkemih pada malam hari, nyeri punggung, nyeri panggul, kram tungkai, gerakan janin, serta kesulitan memperoleh posisi tidur yang nyaman. Selain faktor fisik, faktor psikologis juga dapat berperan terhadap kualitas tidur. Kecemasan menjelang persalinan, kekhawatiran terhadap kondisi janin, perubahan emosional, serta pikiran mengenai proses persalinan dapat menyebabkan ibu sulit mencapai kondisi rileks ketika akan tidur, masih dapat terjadi meskipun ibu telah mengikuti latihan *prenatal gentle yoga*.

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat bahwa ada hubungan yang signifikan hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dan teori yang digunakan, bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III mengalami perbaikan setelah mengikuti *prenatal gentle yoga*. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya jumlah responden yang memiliki kualitas tidur baik menjadi 28 orang (73,7%), dengan rata-rata skor PSQI menurun menjadi $4,71 \pm 1,56$. Penurunan skor PSQI tersebut menunjukkan bahwa secara umum kualitas tidur responden mengalami perbaikan.

Dengan demikian, karena masih adanya 10 responden (26,3%) dengan kualitas tidur buruk sesudah intervensi bukan berarti *prenatal gentle yoga* tidak memberikan manfaat. Tapi terbukti sebaliknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 28 orang (73,7%), telah mencapai kategori kualitas tidur baik sesudah dilakukan intervensi. Temuan ini juga menunjukkan adanya perubahan distribusi kualitas tidur meningkat ke arah yang lebih baik, meskipun beberapa responden masih memiliki faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur. Hasil temuan ini juga perlu membuat hasil analisis statistik pada tahap berikutnya untuk menentukan apakah perubahan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi secara analistik statistik bermakna.

Hasil *Paired Samples Statistics* pada 38 ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas tidur berdasarkan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum diberikan *prenatal gentle yoga* adalah 8,84, dengan standar deviasi sebesar 2,200 dan *standard error* sebesar 0,357. Setelah diberikan *prenatal gentle yoga*, rata-rata skor PSQI menurun menjadi 4,71, dengan standar deviasi sebesar 1,558 dan *standard error* sebesar 0,253. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata skor PSQI sebesar 4,13 poin. Karena skor PSQI yang lebih rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik, penurunan skor tersebut secara deskriptif menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah diberikan *prenatal gentle yoga*. Rata-rata skor PSQI sebelum intervensi sebesar 8,84 menunjukkan bahwa secara umum responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik.

Menurut Hartini (2025), kondisi ini sesuai bahwa kehamilan trimester III disertai berbagai perubahan fisiologis yang dapat mengganggu tidur, seperti pembesaran uterus, peningkatan frekuensi berkemih pada malam hari, nyeri punggung, nyeri panggul, kram tungkai, gerakan janin, dan kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman. Selain faktor fisik, perubahan psikologis dan kecemasan menjelang persalinan juga dapat meningkatkan ketegangan sehingga ibu lebih sulit mencapai kondisi rileks sebelum tidur. Dengan demikian, tingginya skor PSQI sebelum intervensi dapat dipahami sebagai gambaran adanya berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis pada trimester III.

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat bahwa ada hubungan yang signifikan hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dan teori yang digunakan, bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026. Setelah diberikan *prenatal gentle yoga*, rata-rata skor PSQI menurun menjadi 4,71. Nilai tersebut menunjukkan perubahan kualitas tidur ke arah yang lebih baik karena berada di bawah batas skor yang digunakan untuk mengidentifikasi kualitas tidur buruk. Penurunan standar deviasi dari 2,200 menjadi 1,558 juga menunjukkan bahwa variasi skor kualitas tidur responden sesudah intervensi lebih kecil dibandingkan sebelum intervensi. Dengan demikian, perubahan tidak hanya terlihat pada penurunan rata-rata skor, tetapi juga terdapat kecenderungan skor kualitas tidur responden menjadi lebih homogen setelah mengikuti *prenatal gentle yoga*. Temuan deskriptif ini selanjutnya diperkuat dengan uji *Paired Sample t-Test* untuk menentukan signifikansi perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. *Melatonin* membantu mempercepat proses inisiasi tidur, meningkatkan durasi tidur, memperbaiki efisiensi tidur, serta mengurangi frekuensi terbangun pada malam hari (Benson. H 2010).

Berkurangnya ketidaknyamanan fisik tersebut membuat ibu lebih mudah menemukan posisi tidur yang nyaman dan mempertahankan tidur sepanjang malam. Sementara itu, dari aspek psikologis, latihan meditasi dan relaksasi membantu mengurangi kecemasan menjelang persalinan, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan ketenangan emosional. Kombinasi manfaat fisiologis dan psikologis tersebut menjadi mekanisme utama yang menjelaskan peningkatan kualitas tidur setelah pemberian *prenatal gentle yoga*.

Berdasarkan dari hasil penelitian terdapat bahwa ada hubungan yang signifikan hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian dan teori yang digunakan, bahwa *prenatal gentle yoga* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026. Pengaruh tersebut ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor PSQI sebesar 4,132 poin setelah intervensi, dengan hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini membuktikan bahwa *prenatal gentle yoga* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan dapat direkomendasikan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III melalui mekanisme relaksasi, penurunan hormon stres, peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta perbaikan kenyamanan fisik dan psikologis selama kehamilan

SIMPULAN

Penelitian mengenai Pengaruh *Prenatal gentle yoga* terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Tahun 2026 telah dilaksanakan terhadap 38 responden dengan menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental One Group Pretest-Posttest Design*. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan instrumen

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah pemberian *prenatal gentle yoga*. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan rata-rata selisih (*mean difference*) sebesar 4,132, dengan 95% *Confidence Interval* sebesar 3,834–4,429, nilai $t = 28,125$, $df = 37$, dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara skor kualitas tidur sebelum dan sesudah mengikuti *prenatal gentle yoga*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa *prenatal gentle yoga* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Eka Sriwahyuni Medan Tahun 2026.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., Zhang, Y., & Wang, L. (2021). *The role of prenatal yoga in reducing maternal anxiety and improving sleep quality during pregnancy*. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(4), 784–792. <https://doi.org/10.1111/jog.14532>
- Badan Pusat Statistik DKI Jakarta. (2025). jakarta.bps.go.id/indicator/30/522/1/jumlah-ibu-hamil-melakukan-kunjungan
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation revolution*. Scribner.
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J., & Garcia, J. (2017). *Associations Between Maternal-Foetal Attachment and Infant Developmental Outcomes: A Systematic Review*. *Maternal and Child Health Journal*, 21(3), 540–553. <https://doi.org/10.1007/s10995-016-2138-2>
- Eli Rusmita, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Neglasari Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung.
- Falsapah, C. A., Hermawati, D., & Delianti, N. (2025). Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kota Banda Aceh. *Indonesian Journal of Health Science*, 5(4), 748–753. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v5i4.1470>
- Fitria, 2022. *Metode Penelitian Kesehatan*. Ujungbatu : Dalni Bintang.
- Girsang, R. Y. (2024). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB K Tahun 2022. *Journal of Midwifery Tiara Bunda*, 2(2), 51–63. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i2.48>
- Hartini. (2025). *Maternity Corset Mechanical Pressure Titik Bl 23, Gv 3 Dan Gv 4 Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III* (M. P. Tita Yunia Zalni, S.Pd. (ed.); Cetakan pe). Penerbit Buku Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). Pedomani Dan Standar Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *Komisi Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.
- Marliani. et, al. (2024). *Effect of Structured Physical Exercise on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women*. *Bulletin of Inspiring Developments and Achievements in Midwifery*, 1(1), 52–67. <https://doi.org/10.69855/bidan.v1i1.398>
- Nabila, Z. (2025). Pengaruh *Prenatal gentle yoga* Terhadap Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Dewi Fitria Kota Padang Tahun 2025. 1 (Durasi Tidur, *Gentle Yoga*, Ibu Hamil TM III), 1–102.
- Natalia., S. M. (2023). Perubahan Perilaku Pada Ibu Hamil Primigravida Trimester III Di Puskesmas Leces. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 32(3), 56–71. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK%0APERUBAHAN>
- Novita., Sugiharto, B., Almira, S., Setiani, L., Octaviani, E., Rohayati, Y., (2025). Evaluasi Efektivitas *Prenatal Yoga* Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Marna Yusuf Am . Keb ., SKM Kelurahan Bintara Jaya Kota Bekasi Tahun 2025. 6(1), 1989–2000.

-
- Notoatmodjo, S. (2022). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Putri, N. R. et al. (2022) Asuhan Kebidanan Kehamilan. Pertama. Surakarta.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamental keperawatan* (Edisi Bahasa Indonesia). Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Pratiwi, D. A., & Fatimah, S. (2019). Asuhan kebidanan pada kehamilan. Pustaka Baru Press
- Ronalen Br. Situmoran, Dkk. (2022). Pengaruh *Prenatal gentle yoga* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPM Jumita, S.St., M.Kes. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Program Studi Kebidanan DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. *Journal Of Midwifery Vol. 10 No. 1 April 2022*.
- Rustikayanti RN, Anam AK, Hernawati Y. Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: *Studi Cross-Sectional*. *J Perawat Indones*. 2020;4(2):344-350. doi:10.32584/jpi.v4i2.313
- Saleha. dkk. (2024). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Educational Research Journal*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Sa'diah, N., & Darmi, S. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga dan Pijit Hamil Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di TpmB N Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11991–12001. <https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/11745/8127>.
- Sugiharto, B., Almira, S., Setiani, L., Octaviani, E., Rohayati, Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Nusantara, A. (2026). *Evaluasi Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur dan Tingkat Stress Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Marna Yusuf Am . Keb ., SKM Kelurahan Bintara Jaya Kota Bekasi Tahun 2025*. 6(1), 1989–2000.
- Statistik Dasar. (2024). Statistik Dasar. <https://eprints.hamzanwadi.ac.id/5914/1/52>. *Book Chapter-Tahun 2024-Statistik Dasar-SUDAH PUBLISH.pdf*
- Zuraidah, Dkk. (2023). Terapi *Komplementer* Dalam Pelayanan Kebidanan. In *Penerbit Yayasan Kita Menulis* (Vol. 32, Issue 3).Zubaida, A., Immawati, & Kesuma dewi, T. (2024). Menyusui Di Puskesmas Iringmulyo Metro Timur. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 194–200.