

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA IBU PRIMIGRAVIDA TRIMESTER III

Vitria Meilinda¹⁾ Loli Alita Ayani²⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email: vitriameilinda@fdk.ac.id

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Fort De Kock, Bukittinggi, Sumatera Barat Indonesia
Email : loli33@gmail.com

ABSTRACT

On third trimester of pregnancy, occurs change physical and psychological causes mother pregnant inconvenience as disturbance to sleep. On way that can be done to over come it is doing gymnastics yoga. This study aims to determine the effect improvement gymnastics, yoga the quality sleep on mother trimester III primigravida at BPS "B" Bukittinggi city. Type of Quasi Experiment with the design of the One Group PretestPosttest Design with population 10 mothers trimester III primigravida with technique taking sample in a manner purposive sampling. This study dilaksa na kan on month Mei 2020 . The data collection do in a manner observation and analyzed with non parametric test. Analysis Results univariate obtained quality average sleep before (mean = 9.20 and SD=1,476) and after (mean=5 and elementary school= 0.816). Results analysis bivariate obtained there is influence rhadap improvement gymnastics, yoga te quality sleep on mother primigravida third trimester withvalue of Z = 2.871 and p value = 0.004. It was concluded that there was influence improvement gymnastics, yoga te quality sleep on mother primigravida third trimester. Suggestions for all BPS to get it doing and develop yoga exercises optimally and corresponding with the principle and make yoga gymnastics as wrong one classprogram mother pregnant.

Reading list : 27(2009-2020)

Keywords : quality sleep, primigravida, yoga gymnastics, third trimester

ABSTRAK

Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil ketidaknyaman seperti gangguan tidur. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasinya adalah melakukan senam yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III di BPS "B" Kota Bukittinggi.. Jenis Quasi Eksperimen dengan rancangan One Group Pretest-Posttest Desain dengan populasi 10 orang ibu primigravida trimester III dengan teknik pengambilan sampel secara purposive sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2020. Pengumpulan data dilakukan secara observasi dan dianalisa dengan uji non parametik. Hasil Analisa univariat didapatkan rata-rata kualitas tidur sebelum (mean = 9.20 dan SD = 1.476) dan setelah (mean = 5 dan SD = 0.816). Hasil analisa bivariat didapatkan terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III dengan nilai Z = 2.871 dan p value = 0.004. Disimpulkan terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III. Saran bagi BPS "B" untuk dapat melaksanakan serta mengembangkan prenatal yoga secara optimal dan sesuai dengan prinsipnya melalui promosi dengan memberikan pelayanan antenatal kepada seluruh ibu hamil yang melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan secara rutin yang membuat ibu hamil termotivasi untuk mengikutinya.

Daftar bacaan : 27 (2009-2020)

Kata kunci : kualitas tidur, primigravida, senam yoga, trimester III

PENDAHULUAN

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidak-nyamanan terutama trimester II dan III seperti disnepea, insomnia, gingivitis dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan darah dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton Hicks, kram kaki, edema pergelangan kak (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, 2005; Perry, et al, 2013).

Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidak seimbangan hormon progesteron dan hormon estrogen yaitu hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Khumaira, 2012).

Keluhan fisik yang sering ibu hamil rasakan seperti, sering buang air kecil, konstipasi, kram pada kaki, pusing, perut kembung, bengkak pada kaki, susah tidur, kesemutan pada jari, tangan dan kaki, sesak napas, spasme otot, nyeri pinggang atas dan bawah (Rafika, 2020).

Menurut National Sleep Foundation (2017), sekitar 70 juta orang di Amerika mengalami masalah tidur, dimana wanita mengalami kurang tidur lebih sering dari pada pria dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Sebanyak 78% wanita di Amerika melaporkan adanya gangguan tidur selama kehamilan dibandingkan saat tidak hamil. Banyak wanita juga melaporkan merasa sangat lelah selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga. Gangguan tidur banyak di alami oleh wanita pada kehamilan trimester III, seperti nyeri punggung bawah. Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat

munculnya depresi dan kesulitan tidur, kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan duransi tidur (Wahyuni, 2013).

Menurut Parenting (2015) ibu hamil yang tidur kurang dari 6 jam pada malam hari memiliki tekanan darah sistolik 4 mm/Hg lebih tinggi dibanding ibu hamil yang tidur lebih dari 7 jam. Kurangnya waktu tidur menyebabkan risiko terkena preeklampsia menjadi Sembilan kali lebih tinggi. Tidur merupakan faktor penting dalam kesehatan secara keseluruhan. Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi.

Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memberikan ketenangan. Namun tidak pada ibu hamil, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan risiko untuk janin dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, pilihan menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani, dkk, 2015).

Selama kehamilan dianjurkan untuk melakukan olahraga kecil bagi ibu hamil. Ada beragam jenis olahraga yang dapat diikuti oleh ibu hamil, saat ini telah berkembang program olahraga bagi ibu hamil baik senam hamil ataupun senam yoga dengan berbagai macam fasilitas yang ditawarkan. Dengan olahraga hamil, ibu dapat memperoleh pengendalian dan kesadaran tubuh yang lebih baik dan perasaan hati yang damai (Naviri, 2011).

Sementara yoga telah terbukti mengurangi stress yang berhubungan dengan kehamilan, kecemasan dan rasa sakit, penelitian baru juga telah menemukan hubungan potensial antara lain latihan yoga prenatal dan peningkatan kualitas tidur dan istirahat

selama kehamilan. Tidur mungkin sulit pada akhir kehamilan karena posisi terbatas dimana ibu dapat beristirahat serta lebih sulit pada tidur dan sering terbangun di malam hari karena gerakan janin (Pratignyo, 2014).

Menurut Pujiastuti (dalam Hudiyawati dkk, 2020) menyatakan bahwa latihan yoga dapat memberikan dampak yang positif pada sistem saraf pusat terutama bagian otak. Dampak dari yoga tersebut yaitu dengan membuat rileks otot-otot diseluruh tubuh serta memberikan dampak pada ketenangan pikiran yang pada akhirnya akan membantu penderita untuk tidur. Yoga sangat baik bagi wanita hamil bukan hanya karena manfaat fisiknya salah satunya meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga karena manfaat mental yang diperoleh dari senam yoga, pernapasan dan relaksasi merupakan dua hal utama yang harus dikuasai untuk anak (Nurdiansyah, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Rafika (2020) Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengaruh Keluhan Fisik Ibu Hamil Trimester III bahwa hasil ini terdapat perbedaan signifikan nilai rata-rata keluhan fisik responden antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Simpulan penelitian bahwa prenatal yoga efektif terhadap pengurangan keluhan fisik ibu hamil trimester III. Penelitian yang dilakukan oleh Hudiyawati dkk (2020) Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi Akan tetapi, pada kelompok control tidak mengalami perbedaan yang signifikan. Kesimpulan dari studi ini adalah Latihan yoga memberikan pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur pasien hipertensi, sehingga latihan yoga selanjutnya dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi bagi pasien yang mengalami gangguan tidur. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi terdapat 13 BPS, salah satunya adalah BPS "B" yang memiliki kunjungan ANC

terbanyak dan BPS "B" membuka kelas ibu hamil, spa ibu hamil, spa pasca salin, swimming baby, spa baby, massage baby.

Berdasarkan data awal di BPS "B" Kota Bukittinggi, pada bulan November 2020 berjumlah 172 ibu hamil. Dari survey pendahuluan yang peneliti lakukan di BPS "B" Kota Bukittinggi melalui wawancara 7 orang ibu hamil Trimester III, 5 diantaranya mengalami susah tidur yang tidak nyenyak dengan keluhan yang dilaporkan tiap ibu berbeda-beda. Kebanyakan keluhan yang dialami ibu hamil adalah gelisah, kepanasan dan gerakan janin yang aktif membuat tidur ibu hamil tidak nyenyak. Adapun cara untuk mengatasi masalah kesulitan tidur ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi salah satunya seperti senam yoga, adapun manfaat dari senam yoga salah satunya yaitu untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti ingin mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida trimester III dalam sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida trimester III di BPS "B" Kota Bukittinggi tahun 2020"

METODE PENELITIAN

Jenis desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian pre-post test dalam satu kelompok (One Group Pretest-Posttest Desain). Pada penelitian ini menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek (Notoadmodjo, 2012). Dalam One Group Pretest-Posttest Desain adalah mengukur apa yang terjadi pada kelompok percobaan sesuai dengan kondisi awalnya sebelum eksperimen (Pre-test dan perbedaan yang tampak di akhir eksperimen (Post-test) (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian telah dilakukan pada bulan Mei 2020 di BPS "B" kota

Bukittinggi. populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu primigravida trimester III yang berkunjung ke BPS “B” sebanyak 18 ibu hamil pada bulan mei-juli 2020 (Notoatmodjo, 2012). . Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling yaitu didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012). Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 10 orang, sampel penelitian ini adalah ibu primigravida trimester III. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan angket analisa yang digunakan analisis univariat dan bivariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Yoga Di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Tabel

Rata- Rata Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Yoga di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Kualitas Tidur	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum dilakukan senam yoga	10	9.20	1.476	7	12

Berdasarkan tabel diatas rata-rata kualitas tidur terhadap 10 orang sampel sebelum dilakukan senam yoga sebesar 9.20 dengan standar deviasi 1.476. Skor kuesioner PSQI terendah adalah 7 dan yang tertinggi adalah 12.

Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Sesudah Dilakukan Senam Yoga Di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Tabel

Rata- Rata Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Sesudah Dilakukan Senam Yoga di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Kualitas Tidur	N	Mean	SD	Min	Max
Sesudah dilakukan senam yoga	10	5	0.816	4	6

Berdasarkan tabel diatas terlihat rata-rata kualitas tidur terhadap 10 orang sampel sesudah dilakukan senam yoga sebesar 5 dengan standar deviasi 0.816. Skor kuesioner PSQI terendah adalah 4 dan yang tertinggi adalah 6.

Analisa Bivariat Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Tabel

Pengaruh Senam Yoga Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Kualitas tidur	N	Mean	SD	Z	p value
Sebelum senam yoga	10	9.20	1.476	2.871	0.004
Sesudah senam yoga	10	5	0.816		

Berdasarkan tabel diatas didapatkan peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III sebelum dilakukan senam yoga yaitu 9.20 dengan standar deviasi 1.476 dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu 5 dengan standar deviasi 0.816 dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan Z = 2.871 dan p value= 0,004 ini berarti terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III di BPS “B” Kota Bukittinggi tahun 2020.

B. Pembahasan Hasil Temuan

Analisa Univariat 1. Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Sebelum Dilakukan Senam Yoga Di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Hasil analisis mengenai rata-rata kualitas tidur terhadap 10 orang sampel sebelum dilakukan senam yoga sebesar 9.20 dengan standar deviasi 1.476. Skor

kuesioner PSQI terendah adalah 7 dan skor yang tertinggi adalah 12 yang artinya kualitas tidur yang tidak baik. Menurut Romauli (2011), perubahan fisik pada trimester III salah satunya adalah masalah tidur yang disebabkan setelah perut besar, bayi akan sering menendang di malam hari sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak. Menurut Nugoroho (2014), di masa-masa kehamilan, beberapa wanita sering mengalami kesulitan tidur terutama usia kehamilan memasuki 3 bulan terakhir. Kondisi ini sebenarnya merupakan hal yang normal di awal kehamilan, sebab tubuh sedang bekerja untuk melindungi dan memelihara perkembangan janin.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk (2017) tentang Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil, diketahui bahwa mean pretest kualitas tidur pada kelompok eksperimen adalah 8,00 dengan skor minimal 5,00 dan skor maksimal 13,00 serta standar deviasi 2,26. Begitu juga dengan hasil penelitian Renityas, dkk (2017) tentang Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Masyarakat Agriculture Tradisional DI Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri ,bahwa diketahui rata-rata dari 40 orang sampel sebelum intervensi sebesar 9,4000 dengan Simpangan baku 3,521.

Menurut asumsi peneliti, keluhan susah tidur pada ibu hamil trimester III ini dikarenakan faktor fisiologi ketidaknyamanan trimester III diantaranya merasa dirinya jelek, aneh dan tidak menarik, merasa tidak menyenangkan ketika bayi tidak lahir tepat waktu dan takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan dalam keadaan tidak normal. Hal inilah yang membuat ibu susah tidur, dan untuk mendapatkan rasa nyaman saat tidur yaitu dengan mencari posisi yang nyaman bagi ibu. Pentingnya membuat rasa nyaman pada ibu trimester III agar

tidak mengalami kecemasan dan dapat beristirahat dan tidur cukup waktu agar tidak mengalami gangguan pada psikologis dan janinnya dan siap dalam menghadapi persalinan

Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Sesudah Dilakukan Senam Yoga Di BPS “B” Kota Bukittinggi Tahun 2020

Hasil analisis mengenai rata-rata kualitas tidur terhadap 10 orang sampel sesudah dilakukan senam yoga sebesar 5 (kualitas tidur dengan kategori baik) dengan standar deviasi 0.816. Skor kuesioner PSQI terendah adalah 4 dan skor yang tertinggi adalah 6. Yoga merupakan sistem komprehensif untuk yang menggunakan postur fisik (asana), latihan pernafasan (pranayama), konsentrasi dan meditasi (dharana dan dhyana) (Tilong, 2014).

Menurut Pratignyo (2014) tujuan senam yoga kehamilan atau prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik., mental dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjadi persalinan dengan lancar dan aman. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk (2017) tentang Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil, diketahui bahwa nilai mean post test kualitas tidur pada kelompok eksperimen adalah 4,47 dengan skor minimal 2,00 dan skor maksimal 7,00 serta standar deviasi 1,41. Sementara hasil penelitian Mediarti, dkk (2014), diketahui bahwa rata-rata keluhan ibu hamil pada pengukuran setelah dilakukan yoga antenatal didapatkan rata-rata keluhan ibu hamil 12,19 dengan standar deviasi 2,912.

Menurut asumsi peneliti, 7 dari 10 sampel telah meningkat kualitas tidurnya dari sebelum dilakukan senam yoga dikategorikan tidak baik dan setelah dilakukan senam yoga kualitas tidurnya berkategori baik. Hanya 3 sampel yang masih mengalami gangguan tidur.

Kemungkinan disebabkan oleh psikis seperti yang disebutkan salah seorang sampel kalau perasaan cemas menghadapi persalinan masih ada. Kemungkinan hal ini dikarenakan umur sampel masih remaja (19 tahun). Umumnya wanita dibawah usia 20 tahun kurang baik untuk hamil dan memiliki resiko tinggi, seperti keguguran atau kegagalan persalinan, bahkan menyebabkan kematian. Wanita usia dibawah 20 tahun secara fisik dan mental belum siap untuk hamil.

Analisa Bivariat Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester III Di BPS "B" Kota Bukittinggi Tahun 2020 Dari hasil analisis menilai pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III sebelum dilakukan senam yoga yaitu 9.20 dengan standar deviasi 1.476 dan sesudah dilakukan senam yoga yaitu 5 dengan standar deviasi 0.816 dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan $Z = 2.871$ dan $p \text{ value} = 0,004$ ini berarti terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III di BPS "B" Kota Bukittinggi tahun 2020.

Menurut Pratigyo (2014) manfaat dari senam yoga antara lain meningkatkan energy, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepas stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri pundul hingga pembengkakan bagian tubuh dan membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan. Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanita hamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan minimal 23 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, tidak memiliki riwayat persalinan preterm, dan BBLR (Aulia, 2014). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk (2017) tentang Efektivitas Yoga Terhadap

Kualitas Tidur Ibu Hamil, diketahui bahwa mean kualitas tidur pre-test pemberian yoga adalah 8,00 dengan standar deviasi 2,26 dan mean kualitas tidur sesudah pemberian yoga adalah 4,47 dengan standar deviasi 1,42. dengan $p \text{ value} = 0,00$ yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kualitas tidur pretest dan post test pemberian yoga.

Begitu juga dengan hasil penelitian Renityas, dkk (2017) tentang Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Masyarakat Agriculture Tradisional Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri, bahwa diketahui rata-rata dari 40 orang sampel setelah intervensi terjadi kenaikan rata-rata dibanding sebelum intervensi yaitu 6.125 poin dan SD 2.747 dengan hasil uji Paired sampel T-Test < 0.001 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan insomnia responden sebelum dan setelah intervensi.

Menurut asumsi peneliti, dari penelitian yang dilakukan terlihat adanya perbedaan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga, ibu hamil trimester III yang telah diberikan intervensi senam yoga mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, hal ini disebabkan karena senam yoga sangat penting bagi wanita hamil yang dapat membantu keluhan-keluhan selama kehamilan dan persiapan persalinan. Senam yoga salah satu bentuk olahraga fisik yang mengandalkan pernafasan dan pemusatan pikiran. Hasil dalam penelitian ini melihatkan setelah dilakukan senam yoga hamil keluhan yang dikeluhkan oleh responden bisa teratasi dan berkurang sehingga kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi senam yoga

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur

pada ibu primigravida trimester III di di BPS “B” Kota Bukittinggi tahun 2020 yang telah dilaksanakan pada bulan Mei 2020 terhadap 10 orang sampel, dapat disimpulkan sebagai berikut Rata-rata kualitas tidur sampel sebelum dilakukan senam yoga sebesar 9.20 dengan standar deviasi 1.476. Rata-rata kualitas tidur sesudah dilakukan senam yoga sebesar 5 dengan standar deviasi 0.816. 4. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu primigravida trimester III di BPS “B” Kota Bukittinggi tahun 2020 dengan $Z = 2.871$ dan $p \text{ value} = 0.004$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada prodi Kebidanan dan LPPM Universitas Fort De Kock Bukittinggi yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENSI

- Aulia. 2014. Hamil Sehat Dengan Beragam Olahraga Ibu Hamil. Yogyakarta: Buku Biru.
- Delima. 2020. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Program Studi Ilmu Keperawatan
- Harahap, Sri Delima., Utami, Sri., Huda, Nurul. 2017. Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Universitas Riau, Diakses dari: <https://jom.unri.ac.id>, pada tanggal 12 Januari 2020.
- Hudiyawati, 2020. Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Jannah, Nurul. 2012. Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan. Yogyakarta: Andi.
- Khumaira, Marsha. 2012. Ilmu Kebidanan. Yogyakarta: Citra Pustaka.
- Kementerian Kesehatan RI, 2012. Panduan Teknis Latihan Fisik Selama Kehamilan dan Nifas: Jakarta, Kemenkes.
- Kartika, Dewi. 2012. Warning Ibu Hamil Kenali Penyakit dan Gangguan Yang Biasa Terjadi pada Ibu Hamil. Surakarta
- Mubarak & Chayatin. 2008. Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta
- Naviri, 2011. Buku Pintar Ibu Hamil. Jakarta
- Mediarti, Devi., Sulaiman, Rosnani, Jawiah. 2014. Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 47-53.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdiansyah, 2011. Buku Pintar Ibu & Bayi. Jakarta
- Nugroho, Taufan. 2014. Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Onggo, Ira Tri. 2009. Yoga Untuk Wanita Hamil. Yogyakarta: Goldenbooks.
- Pratigny, Tia. 2014. Yoga Ibu Hamil. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Rafika. 2020. Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Pengurangan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester III. Indonesia : Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
- Renityas, Nevy Norma., Sari, Levi Tina., Wibisono, Wahyu. 2017. Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Masyarakat Agriculture Traditional Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri. Jurnal Ners dan Kebidanan , Volume 4, Nomor 2, Agustus 2017, 98–103.
- Rusmita, Eli. 2015. Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kesiapan Ibu Hamil Menghadapi Persalinan Di RSIA Litmijati Bandung.

- Bandung : Politeknik Kesehatan
TNI AU Ciumbuleuit
- Saifuddin, Abdul Bari. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka
- Sarwono Prawirohardjo. Sulistyawati, Ari. 2013. Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika.
- Sani, Rachman. 2012. Yoga Untuk Kesehatan. Semarang : Effhar Offset, Semarang.
- Tilong, Adi D. 2014. Cepat Hamil Dengan Yoga Dan Meditasi. Yogyakarta: Buku Kita.
- Tilarso, Haryo. 2011. The Power Of Yoga For Pregnancy and Post-pregnancy. Jakarta : IKAPI
- Vasra, Elita. 2016. Kebutuhan Dasar Manusia dan Keterampilan Dasar Kebidanan. Jakarta :Anggota IKAPI
- Widya, Setta. 2015. Panduan Dasar Yoga. Jakarta : Kawan Pustaka
- Wulandari, 2010. Pengaruh Prenatal Yoga Tethadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Widya Husada Semarang.