P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 363-4582
TRILOGI, 7(3), Juli-Sep 2026 (497-508)
@2026 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: 10.33650/trilogi.v7i3.16802

Penerapan Prenatal Yoga pada Gangguan Pola Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Kasus Asuhan Keperawatan

Anjarani Dian Restuningtyas
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
anjaranidianrestuningtyas@gmail.com

Riska Hediya Putri
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
riskahediya17@aisyahuniversity.ac.id

Surmiasih
Universitas Aisyah Pringsewu, Indonesia
surmiasih@aisyahuniversity.ac.id

Abstract

Sleep pattern disturbances are a common issue among pregnant women, particularly in the third trimester, characterized by difficulty falling asleep, frequent nighttime awakenings, and reduced sleep quality. This condition can impact the mother's physical and psychological health as well as her comfort during pregnancy. Prenatal yoga is a non-pharmacological intervention that can serve as a supportive approach to help manage sleep pattern disturbances. The aim of this paper is to describe changes in sleep quality in two third-trimester pregnant women following the implementation of prenatal yoga as part of nursing care in Kalirejo Village, Pesawaran Regency. This professional nursing paper employs a case study approach, applying nursing care to two third-trimester pregnant women experiencing sleep pattern disturbances. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, and documentation. Sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. The intervention consisted of 45-minute prenatal yoga sessions, conducted alternately in the morning and afternoon over a period of three days. Assessment results indicated that both patients experienced sleep pattern disturbances characterized by difficulty sleeping, frequent nighttime awakenings, and a sense of inadequate rest. Evaluation results showed an improvement in sleep quality scores in both cases. For Mrs. A, the PSQI score decreased from 11 pre-intervention to 5 post-intervention, while for Mrs. S, the score dropped from 12 to 4. In addition to changes in PSQI scores, both patients reported reduced frequency of nighttime awakenings, increased comfort during rest, and sounder sleep. The implementation of prenatal yoga in both cases was associated with improved sleep quality, suggesting it could be considered a supportive non-pharmacological intervention in nursing care for third-trimester pregnant women. As these findings are based on a case study involving two patients and a three-day intervention period, further evaluation with a larger sample size and a longer follow-up period is warranted.

Keywords: Pregnant Women; Prenatal Yoga; Sleep Pattern Disturbance.

Abstrak

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester III, yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan penurunan kualitas tidur. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis ibu serta kenyamanan selama kehamilan. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan sebagai pendekatan pendukung untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur adalah prenatal yoga. Tujuan karya ilmiah ini adalah mendeskripsikan perubahan kualitas tidur pada dua ibu hamil trimester III setelah penerapan prenatal yoga dalam asuhan keperawatan di Desa Kalirejo Kabupaten Pesawaran. Karya Ilmiah Akhir Profesi Ners ini menggunakan pendekatan studi kasus melalui penerapan asuhan keperawatan pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan pola tidur. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Kualitas tidur dievaluasi menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan setelah intervensi. Intervensi berupa prenatal yoga selama 45 menit, dilakukan secara bergantian pada pagi dan sore hari selama 3 hari. Berdasarkan hasil pengkajian, kedua pasien mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa istirahat tidak cukup. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan skor kualitas tidur pada kedua kasus. Pada Ny. A, skor PSQI menurun dari 11 sebelum intervensi menjadi 5 setelah intervensi, sedangkan pada Ny. S skor PSQI menurun dari 12 menjadi 4. Selain perubahan skor PSQI, kedua pasien melaporkan berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, peningkatan kenyamanan saat beristirahat, dan tidur yang lebih nyenyak. Penerapan prenatal yoga pada kedua kasus diikuti oleh perbaikan kualitas tidur dan dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi pendukung nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III. Temuan ini merupakan hasil studi kasus pada dua pasien dengan periode intervensi selama tiga hari, sehingga diperlukan evaluasi lebih lanjut dengan jumlah subjek yang lebih besar dan periode tindak lanjut yang lebih panjang.

Katakunci: Ibu Hamil; Yoga Hamil; Gangguan Pola Tidur.

1 Pendahuluan

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dialami oleh perempuan dan memerlukan adaptasi fisik maupun psikologis, terutama pada trimester III. Pada periode ini terjadi pertumbuhan janin yang semakin cepat, perubahan hormonal, peningkatan ukuran uterus, serta perubahan bentuk tubuh yang dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan. Perubahan tersebut dapat memengaruhi pola istirahat dan tidur ibu hamil. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah gangguan pola tidur, yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan penurunan kualitas tidur (Manik et al., 2025).

Gangguan tidur merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh ibu hamil. Prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil dilaporkan sebesar 48,2% di Asia, 57,1% di Afrika, dan 25,1% di Eropa (Husaema et al., 2024). Di Indonesia, gangguan tidur pada ibu hamil juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, yaitu sekitar 72% yang berkaitan dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan, seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, dan kecemasan (Putri et al., 2025). Gangguan tidur juga cenderung meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan, dari sekitar 13% pada trimester I, 19% pada trimester II, hingga mencapai 66% pada trimester III (Sari & Wulandari, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa trimester III merupakan periode yang perlu mendapat perhatian dalam upaya mempertahankan kualitas tidur ibu hamil.

Gangguan tidur pada ibu hamil trimester III dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain peningkatan ukuran janin, nyeri punggung, sering buang air kecil pada malam hari (nokturia), aktivitas janin, serta kecemasan menjelang persalinan. Berbagai perubahan tersebut dapat menyebabkan ibu mengalami kesulitan untuk memulai tidur maupun mempertahankan tidur sehingga waktu dan kualitas istirahat menjadi berkurang (Manik et al., 2025). Kondisi gangguan tidur yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan kelelahan dan memengaruhi kondisi fisik serta psikologis ibu. Oleh karena itu, gangguan pola tidur pada ibu hamil perlu mendapat perhatian dan penanganan yang tepat.

Penatalaksanaan gangguan tidur pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Penggunaan intervensi farmakologis selama kehamilan memerlukan pertimbangan yang cermat terhadap kondisi ibu dan janin serta evaluasi manfaat dan risiko oleh tenaga kesehatan. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis dapat menjadi salah satu alternatif dalam membantu meningkatkan kualitas

tidur ibu hamil. Beberapa intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan antara lain pijat prenatal, akupunktur, teknik relaksasi, dan yoga khusus ibu hamil (Wahyuni, 2022).

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah prenatal yoga. Prenatal yoga merupakan latihan yang mengombinasikan gerakan tubuh, teknik pernapasan, relaksasi, dan meditasi yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Gerakan prenatal yoga dapat berupa peregangan ringan, latihan pernapasan dalam, dan relaksasi yang bertujuan meningkatkan kenyamanan tubuh serta membantu menjaga kestabilan emosional ibu hamil (Milani et al., 2024). Dalam penelitian ini, prenatal yoga diberikan selama tiga hari dengan durasi 45 menit pada setiap sesi dan dilakukan secara bergantian pada pagi dan sore hari.

Secara fisiologis, prenatal yoga dapat membantu meningkatkan relaksasi melalui latihan pernapasan dan peregangan. Teknik pernapasan dalam dapat membantu menciptakan kondisi rileks, sedangkan gerakan peregangan ringan dapat membantu mengurangi ketegangan otot dan ketidaknyamanan fisik yang sering dialami pada trimester III, termasuk nyeri punggung. Kondisi tubuh yang lebih rileks dan berkurangnya ketidaknyamanan dapat membantu ibu memperoleh kualitas tidur yang lebih baik (Indrayani & Ai Muhayah, 2020).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah pemberian prenatal yoga. Penelitian Saleha et al. (2024) menggunakan metode quasi eksperimen pada 35 ibu hamil trimester III dan menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian prenatal yoga (p=0,000). Selain itu, penelitian Manik et al. (2025) menggunakan metode studi kasus pada dua ibu hamil trimester III menunjukkan adanya penurunan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) setelah penerapan yoga hamil selama tiga hari. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur setelah intervensi, meskipun durasi tidur belum sepenuhnya optimal.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil, penerapan prenatal yoga sebagai bagian dari asuhan keperawatan individual pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur selama periode intervensi singkat masih memerlukan dokumentasi klinis lebih lanjut. Dokumentasi kasus individual diperlukan untuk menggambarkan proses asuhan keperawatan secara menyeluruh, mulai dari pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi perubahan kualitas tidur pasien.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Azward et al. (2021) melaporkan bahwa latihan prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Ketut dan Herlinadiyaningsih (2021) serta Husaema et al. (2024) yang menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah diberikan prenatal yoga. Saleha et al. (2024) juga melaporkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah pemberian prenatal yoga. Penelitian yang lebih baru oleh Pravianti et al. (2024), Simanjuntak et al. (2025), Wati et al. (2025), serta Bangun dan Damanik (2025) turut mengkaji penerapan prenatal yoga sebagai intervensi untuk mendukung peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Selain kualitas tidur, prenatal yoga juga dikaji dalam kaitannya dengan kecemasan dan ketidaknyamanan selama kehamilan. Natsir et al. (2024) menunjukkan adanya manfaat prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III, sedangkan Mardliyana et al. (2023) menerapkan kelas prenatal yoga sebagai salah satu upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Tinjauan sistematis juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis prenatal yoga dapat memberikan manfaat terhadap aspek kesehatan mental selama kehamilan (Lin et al., 2022; Villar-Alises et al., 2023).

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan manfaat prenatal yoga terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan ketidaknyamanan selama kehamilan, penerapannya sebagai bagian dari asuhan keperawatan individual pada ibu hamil trimester III dengan masalah Gangguan Pola Tidur dalam periode intervensi singkat masih memerlukan dokumentasi klinis lebih lanjut. Hal tersebut menjadi dasar dilakukannya penerapan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi dalam paket asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah Gangguan Pola Tidur di Desa Kalirejo, Kabupaten Pesawaran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Kalirejo Kabupaten Pesawaran melalui wawancara dan observasi terhadap tiga ibu hamil trimester III, diketahui bahwa seluruh ibu hamil yang diwawancarai mengalami gangguan pola tidur. Keluhan yang ditemukan meliputi kesulitan memulai tidur pada malam hari, sering terbangun

akibat buang air kecil (nokturia), serta kecemasan menjelang persalinan yang memengaruhi kualitas istirahat. Beberapa ibu hamil juga melaporkan tidur lebih banyak pada siang hari sebagai kompensasi terhadap berkurangnya tidur pada malam hari. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa gangguan pola tidur masih menjadi permasalahan yang ditemukan pada ibu hamil trimester III di wilayah tersebut dan memerlukan intervensi yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penerapan intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur pada ibu hamil trimester III. Prenatal yoga dipilih sebagai intervensi karena mengombinasikan latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi yang dapat disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan asuhan keperawatan dengan judul "Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil dengan Penerapan Prenatal Yoga untuk Mengatasi Masalah Gangguan Pola Tidur di Desa Kalirejo Kabupaten Pesawaran"..

2 Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan dengan melibatkan dua ibu hamil trimester III yang mengalami masalah gangguan pola tidur di wilayah kerja Desa Kalirejo, Kabupaten Pesawaran. Kedua subjek, yaitu Ny. A dengan usia kehamilan 32 minggu dan Ny. S dengan usia kehamilan 34 minggu, mengalami gangguan pola tidur berdasarkan hasil pengkajian dan pengukuran menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pada pengkajian awal, Ny. A memperoleh skor PSQI 11 dan Ny. S memperoleh skor PSQI 12 yang menunjukkan kualitas tidur buruk.

Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan kesesuaian kondisi subjek dengan tujuan studi kasus dan kriteria yang telah ditetapkan. Subjek dipilih karena mengalami gangguan pola tidur pada trimester III dan memenuhi persyaratan untuk mendapatkan intervensi prenatal yoga. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh kasus yang sesuai dengan fokus asuhan keperawatan, yaitu penerapan prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur.

Kriteria inklusi dalam studi kasus ini meliputi: (1) ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 28–40 minggu; (2) mengalami gangguan pola tidur berdasarkan hasil pengkajian keperawatan; (3) memiliki skor PSQI yang menunjukkan kualitas tidur buruk; (4) mampu berkomunikasi dengan baik dan mengikuti instruksi selama pelaksanaan prenatal yoga; (5) bersedia menjadi subjek studi kasus dan mengikuti seluruh rangkaian intervensi selama tiga hari; dan (6) telah dilakukan skrining kondisi kehamilan dan dinyatakan dapat mengikuti aktivitas fisik ringan/prenatal yoga oleh tenaga kesehatan yang berwenang.

Kriteria eksklusi meliputi: (1) ibu hamil dengan kondisi atau komplikasi kehamilan yang menjadi kontraindikasi untuk melakukan aktivitas fisik atau prenatal yoga; (2) mengalami kondisi medis akut yang membutuhkan penanganan atau pemantauan intensif; (3) mengalami komplikasi obstetri yang menyebabkan aktivitas fisik harus dibatasi; (4) tidak mampu mengikuti instruksi atau melakukan gerakan prenatal yoga dengan aman; dan (5) tidak menyelesaikan rangkaian intervensi selama tiga hari.

Intervensi dilakukan selama tiga hari kunjungan rumah di wilayah kerja Desa Kalirejo, Kabupaten Pesawaran. Prosedur asuhan keperawatan dilakukan secara sistematis, meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi utama berupa prenatal yoga diberikan untuk membantu mengatasi masalah gangguan pola tidur.

Pelaksanaan prenatal yoga dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu mengidentifikasi kondisi dan kenyamanan ibu hamil serta menyiapkan lingkungan yang aman dan nyaman untuk melakukan latihan. Tahap kedua adalah pelaksanaan selama 45 menit, yang meliputi latihan pernapasan dalam (deep breathing), peregangan ringan pada area punggung, panggul, leher, dan ekstremitas, serta latihan relaksasi untuk membantu mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kenyamanan. Tahap ketiga adalah edukasi, yaitu mengajarkan teknik pernapasan dan relaksasi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh ibu di rumah. Prosedur intervensi tersebut sesuai dengan pelaksanaan prenatal yoga yang telah dijelaskan dalam naskah, yaitu durasi 45 menit pada setiap sesi selama tiga hari.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi subjek sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Perubahan kualitas tidur dinilai menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan perubahan subjektif diamati melalui keluhan kesulitan tidur, frekuensi terbangun pada malam hari, kenyamanan saat beristirahat, dan perasaan setelah tidur. Hasil

pengukuran sebelum dan sesudah intervensi digunakan untuk mendeskripsikan perubahan kualitas tidur pada kedua subjek.

Pelaksanaan studi kasus memperhatikan prinsip etika penelitian dan perlindungan terhadap pasien. Sebelum pelaksanaan asuhan keperawatan, pasien diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, serta pelaksanaan intervensi dan diminta memberikan informed consent secara sukarela. Identitas pasien dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial atau nama samaran, yaitu Ny. A dan Ny. S, serta tidak mencantumkan informasi identitas pribadi yang dapat mengungkap identitas pasien.

Pelaksanaan studi kasus juga dilakukan setelah memperoleh izin dari pihak terkait dan lokasi pelaksanaan asuhan keperawatan. Apabila karya ilmiah ini telah memperoleh ethical clearance, nomor dan tanggal persetujuan etik dicantumkan pada bagian ini. Jika ethical clearance tidak tersedia, penulis tidak mencantumkan nomor atau menyatakan seolah-olah telah memperoleh persetujuan etik, tetapi menjelaskan bentuk persetujuan yang benar-benar diperoleh, seperti informed consent pasien dan izin dari lokasi pelaksanaan.

3 Hasil dan Diskusi

Hasil asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah gangguan pola tidur di Desa Kalirejo, Kabupaten Pesawaran, menunjukkan perbaikan skor kualitas tidur pada kedua kasus setelah diberikan intervensi prenatal yoga. Intervensi dilakukan selama tiga hari kunjungan rumah yang meliputi tahapan pengkajian, penentuan diagnosis keperawatan, implementasi prenatal yoga, dan evaluasi.

a. Pengajian

Pengkajian keperawatan pada Ny. A dengan usia kehamilan 32 minggu dan Ny. S dengan usia kehamilan 34 minggu dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, serta pengukuran kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua pasien mengalami gangguan pola tidur, tetapi dengan karakteristik keluhan yang berbeda. Ny. A mengeluhkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun untuk buang air kecil pada malam hari, durasi tidur sekitar 4–5 jam per malam, kelelahan pada pagi hari, dan nyeri punggung bawah. Sementara itu, Ny. S mengeluhkan sering terbangun akibat gerakan janin yang aktif, kesulitan untuk kembali tidur, dan mengantuk pada siang hari. Secara objektif, kedua pasien tampak lemas, sering menguap, memiliki lingkar mata menghitam, serta memperoleh skor PSQI masing-masing 11 pada Ny. A dan 12 pada Ny. S.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa gangguan pola tidur pada kedua pasien berkaitan dengan perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan yang terjadi selama trimester III, tetapi faktor dominannya berbeda pada masing-masing pasien. Pada Ny. A, nokturia dan nyeri punggung bawah menjadi keluhan yang paling menonjol, sedangkan pada Ny. S gangguan tidur lebih berkaitan dengan aktivitas janin yang menyebabkan pasien terbangun dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur pada kehamilan trimester III bersifat multifaktorial dan dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik maupun perubahan yang spesifik pada masing-masing pasien.

Temuan pada kasus ini sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Widiastuti (2024) yang melaporkan adanya hubungan antara ketidaknyamanan fisik pada trimester III dengan kualitas tidur ibu hamil. Ketidaknyamanan yang muncul selama kehamilan dapat mengganggu proses memulai maupun mempertahankan tidur. Hasil pengkajian pada kedua pasien juga sesuai dengan kondisi fisiologis kehamilan trimester III, ketika pembesaran uterus, perubahan postur tubuh, peningkatan frekuensi berkemih, serta aktivitas janin dapat memengaruhi kenyamanan dan pola istirahat.

Pada Ny. A, frekuensi berkemih pada malam hari dan nyeri punggung bawah berpotensi menyebabkan tidur terputus dan mengurangi durasi tidur. Sementara pada Ny. S, aktivitas janin yang meningkat menjadi faktor yang lebih dominan dalam menyebabkan terbangun pada malam hari. Perbedaan faktor tersebut penting diperhatikan dalam penyusunan intervensi karena kebutuhan dan respons setiap pasien tidak selalu sama meskipun keduanya memiliki diagnosis keperawatan yang sama.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, kedua pasien menunjukkan data yang mendukung diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055), antara lain keluhan sulit tidur, sering terjaga, istirahat tidak cukup, serta tanda objektif berupa tampak lemas dan sering menguap. Penetapan diagnosis selanjutnya menjadi dasar dalam penyusunan intervensi keperawatan yang diarahkan untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi faktor yang mengganggu istirahat pasien.

Dalam konteks penatalaksanaan, hasil pengkajian menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya berfokus pada satu penyebab gangguan tidur. Dukungan tidur, edukasi aktivitas dan istirahat, edukasi perawatan kehamilan, serta intervensi nonfarmakologis seperti prenatal yoga dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari paket asuhan keperawatan. Prenatal yoga yang terdiri atas latihan pernapasan, peregangan ringan, dan relaksasi secara teoritis dapat membantu meningkatkan kenyamanan fisik dan relaksasi, tetapi pada studi kasus ini kontribusinya tidak dapat dipisahkan dari intervensi keperawatan lainnya yang diberikan secara bersamaan.

b. Diagnosa keperawatan

Diagnosis keperawatan merupakan penilaian klinis terhadap respons pasien yang menjadi dasar dalam menentukan luaran dan intervensi keperawatan (SDKI, 2022). Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. A usia kehamilan 32 minggu dan Ny. S usia kehamilan 34 minggu, ditemukan masalah utama berupa gangguan tidur selama trimester III kehamilan. Ny. A mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun untuk berkemih pada malam hari, durasi tidur sekitar 4–5 jam per malam, kelelahan pada pagi hari, serta nyeri punggung bawah. Sementara itu, Ny. S mengalami sering terbangun akibat gerakan janin yang aktif, sulit kembali tidur, dan mengantuk pada siang hari. Secara objektif, kedua pasien tampak lemas, sering menguap, memiliki lingkar mata menghitam, serta memperoleh skor PSQI 11 pada Ny. A dan 12 pada Ny. S. Data tersebut menunjukkan adanya gangguan pada pola tidur yang selanjutnya menjadi dasar penetapan diagnosis keperawatan Gangguan Pola Tidur (D.0055).

Gangguan pola tidur pada kedua pasien dapat dijelaskan melalui perubahan fisiologis dan ketidaknyamanan yang terjadi pada trimester III. Pembesaran uterus dapat membatasi posisi tidur dan meningkatkan tekanan terhadap kandung kemih sehingga frekuensi berkemih dapat meningkat (Asrinah, 2023; Nugrawati, 2021). Pada Ny. A, kondisi tersebut tampak melalui keluhan nokturia yang menyebabkan pasien berulang kali terbangun pada malam hari. Selain itu, perubahan pusat gravitasi selama kehamilan dapat meningkatkan beban pada daerah lumbal dan berhubungan dengan munculnya nyeri punggung bawah yang juga dapat mengganggu kenyamanan saat tidur (Ade & Prijatni, 2021). Pada Ny. S, faktor yang lebih menonjol adalah aktivitas janin yang menyebabkan pasien terbangun dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun kedua pasien memiliki diagnosis yang sama, faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur dapat berbeda.

Penetapan diagnosis Gangguan Pola Tidur (D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur dan perubahan fisiologis kehamilan, dengan tanda dan gejala berupa sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, serta istirahat tidak cukup, sesuai dengan kriteria dalam SDKI (2022). Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Wahyuni (2022) yang menunjukkan adanya penurunan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yang berkaitan dengan berbagai ketidaknyamanan selama kehamilan. Dengan demikian, diagnosis yang ditegakkan pada kedua pasien didasarkan pada kesesuaian antara keluhan subjektif, temuan objektif, hasil pengukuran PSQI, dan karakteristik diagnosis yang terdapat dalam SDKI.

Perbedaan keluhan antara Ny. A dan Ny. S perlu menjadi pertimbangan dalam penyusunan intervensi. Pada Ny. A, intervensi keperawatan perlu memperhatikan faktor nokturia dan nyeri punggung yang berpotensi menyebabkan tidur terputus. Sementara pada Ny. S, pendekatan diarahkan pada peningkatan kenyamanan dan relaksasi untuk membantu pasien menghadapi gangguan tidur akibat terbangun oleh aktivitas janin. Oleh karena itu, penanganan gangguan pola tidur tidak hanya diarahkan pada satu penyebab, tetapi perlu dilakukan secara komprehensif sesuai kondisi dan keluhan masing-masing pasien.

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang digunakan dalam asuhan keperawatan pada kedua kasus adalah prenatal yoga, yang meliputi latihan pernapasan, peregangan ringan, dan relaksasi. Latihan tersebut secara teoritis dapat membantu meningkatkan relaksasi dan mengurangi ketegangan otot sehingga mendukung kenyamanan ibu selama kehamilan. Penelitian Indrayani dan Ai Muhayah (2020) juga melaporkan adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil setelah pemberian prenatal yoga. Namun, dalam studi kasus ini prenatal yoga diberikan bersama dengan intervensi keperawatan lain, seperti dukungan tidur dan edukasi aktivitas serta istirahat. Oleh karena itu, perubahan kualitas tidur yang terjadi pada kedua pasien tidak dapat diatribusikan secara khusus hanya kepada prenatal yoga.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, diagnosis Gangguan Pola Tidur menjadi dasar dalam pemberian asuhan keperawatan yang diarahkan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas istirahat pasien. Penerapan prenatal yoga

dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi pendamping nonfarmakologis dalam paket asuhan keperawatan, terutama melalui latihan pernapasan, peregangan ringan, dan relaksasi. Temuan pada kedua kasus mendukung potensi prenatal yoga sebagai intervensi pendamping untuk membantu memperbaiki kualitas tidur, tetapi hasil tersebut perlu dipahami secara deskriptif karena jumlah kasus terbatas dan tidak terdapat kelompok pembanding.

c. Rencana Keperawatan

Intervensi keperawatan pada Ny. A dan Ny. S disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) untuk menangani diagnosis Gangguan Pola Tidur (D.0055). Luaran yang ditetapkan berfokus pada peningkatan kualitas tidur, yang ditunjukkan melalui berkurangnya keluhan sulit tidur, menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya kepuasan tidur, serta meningkatnya kemampuan pasien dalam menjalankan aktivitas (SIKI, 2018). Pemilihan intervensi disesuaikan dengan hasil pengkajian, terutama faktor yang menjadi pengganggu tidur pada masing-masing pasien.

Intervensi utama yang diberikan adalah Dukungan Tidur (I.05174), melalui identifikasi pola tidur dan faktor yang mengganggu tidur, seperti nokturia, nyeri punggung, dan aktivitas janin. Modifikasi lingkungan dan pengaturan posisi tidur juga diberikan untuk meningkatkan kenyamanan pasien. Anjuran posisi tidur miring ke kiri diberikan sebagai salah satu upaya meningkatkan kenyamanan dan mendukung sirkulasi selama kehamilan (Nugrawati, 2021; Hatijar et al., 2020). Pada Ny. A, perhatian terhadap nokturia dan nyeri punggung menjadi bagian penting karena kedua keluhan tersebut secara langsung mengganggu kontinuitas tidur. Sementara itu, pada Ny. S, intervensi diarahkan pada peningkatan kenyamanan dan relaksasi setelah pasien terbangun akibat aktivitas janin.

Selain Dukungan Tidur, diberikan Edukasi Aktivitas/Istirahat (I.12362) untuk membantu pasien mengatur keseimbangan aktivitas dan waktu istirahat serta Edukasi Perawatan Kehamilan (I.14567) untuk meningkatkan pemahaman mengenai perubahan fisiologis dan psikologis selama trimester III (Andina & Fitriana, 2022; Asrinah, 2023). Pemberian edukasi tersebut menjadi bagian penting karena gangguan tidur pada kedua pasien tidak hanya berkaitan dengan satu faktor, tetapi merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh perubahan fisik dan ketidaknyamanan selama kehamilan.

Sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam paket asuhan keperawatan, diberikan prenatal yoga selama 45 menit sebanyak tiga kali pertemuan. Latihan meliputi pernapasan dalam (deep breathing), peregangan ringan, serta relaksasi atau meditasi. Pemilihan latihan tersebut disesuaikan dengan kondisi kedua pasien. Pada Ny. A, latihan peregangan dan relaksasi diarahkan untuk meningkatkan kenyamanan tubuh, khususnya pada area yang mengalami ketegangan akibat nyeri punggung. Pada Ny. S, latihan pernapasan dan relaksasi diarahkan untuk membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks sehingga dapat mendukung proses tidur kembali setelah terbangun. Penyesuaian tersebut menunjukkan bahwa penerapan prenatal yoga dalam asuhan keperawatan perlu memperhatikan keluhan dan kondisi setiap pasien.

Secara teoritis, latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi dalam prenatal yoga dapat membantu menciptakan keadaan relaksasi serta mengurangi ketegangan otot yang berkaitan dengan ketidaknyamanan selama kehamilan. Penelitian terdahulu mengenai prenatal yoga pada ibu hamil trimester III juga melaporkan adanya perubahan kualitas tidur setelah intervensi, antara lain penelitian Wahyuni (2022), Simanjuntak et al. (2025), Husaema et al. (2024), Palifiana (2020), dan Azward et al. (2021). Temuan tersebut memberikan dasar bahwa prenatal yoga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam mendukung kualitas tidur ibu hamil.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu perlu diinterpretasikan dengan mempertimbangkan perbedaan desain penelitian dengan studi kasus ini. Sebagian penelitian sebelumnya menggunakan desain kuantitatif dengan jumlah responden dan analisis statistik tertentu, sedangkan studi ini berfokus pada dua kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Selain itu, pada kedua kasus prenatal yoga diberikan bersamaan dengan Dukungan Tidur, Edukasi Aktivitas/Istirahat, dan Edukasi Perawatan Kehamilan. Oleh karena itu, perubahan kualitas tidur yang diamati setelah pelaksanaan asuhan tidak dapat dipastikan merupakan akibat dari prenatal yoga saja.

Penggabungan intervensi standar keperawatan dengan prenatal yoga memberikan pendekatan yang lebih komprehensif terhadap masalah Gangguan Pola Tidur. Dukungan tidur dan edukasi diarahkan pada faktor lingkungan, kebiasaan,

serta pemahaman pasien mengenai perubahan kehamilan, sedangkan prenatal yoga menjadi intervensi pendamping yang berfokus pada latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi. Dengan demikian, prenatal yoga dalam studi kasus ini ditempatkan sebagai bagian dari paket asuhan keperawatan, bukan sebagai intervensi tunggal yang dapat menjelaskan seluruh perubahan kualitas tidur pasien.

Berdasarkan keseluruhan pertimbangan tersebut, pemilihan intervensi telah disesuaikan dengan diagnosis Gangguan Pola Tidur dan faktor pengganggu tidur yang ditemukan pada masing-masing pasien. Temuan kedua kasus mendukung potensi prenatal yoga sebagai intervensi pendamping nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan untuk membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Namun, jumlah kasus yang terbatas, durasi intervensi yang hanya tiga hari, serta pemberian beberapa intervensi secara bersamaan menjadi keterbatasan dalam menentukan kontribusi khusus prenatal yoga terhadap perubahan kualitas tidur.

d. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan merupakan tahap pelaksanaan intervensi yang telah direncanakan secara sistematis untuk mengatasi masalah pasien (SIKI, 2018). Pada Ny. A dan Ny. S, implementasi dilakukan selama tiga kali pertemuan melalui Dukungan Tidur, Edukasi Aktivitas/Istirahat, Edukasi Perawatan Kehamilan, serta prenatal yoga sebagai salah satu intervensi utama. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan faktor pengganggu tidur yang ditemukan pada masing-masing pasien. Pada Ny. A, faktor yang diperhatikan meliputi nokturia dan nyeri punggung bawah, sedangkan pada Ny. S faktor yang lebih menonjol adalah aktivitas janin yang menyebabkan pasien terbangun pada malam hari.

Implementasi Dukungan Tidur dilakukan dengan mengidentifikasi faktor yang mengganggu tidur, menciptakan lingkungan yang lebih tenang, serta memberikan anjuran posisi tidur yang nyaman. Posisi tidur miring ke kiri juga dianjurkan selama kehamilan untuk mendukung kenyamanan dan sirkulasi (Nugrawati, 2021; Hatijar et al., 2020). Pada Ny. A, pendekatan tersebut disertai perhatian terhadap keluhan nyeri punggung dan frekuensi terbangun untuk berkemih. Sementara pada Ny. S, tindakan diarahkan untuk membantu pasien memperoleh kondisi yang lebih rileks setelah terbangun akibat aktivitas janin. Perbedaan pendekatan tersebut menunjukkan bahwa implementasi perlu disesuaikan dengan faktor pengganggu tidur yang dominan pada setiap pasien.

Edukasi Aktivitas/Istirahat diberikan untuk membantu pasien mengatur keseimbangan aktivitas dan waktu istirahat serta menghindari aktivitas yang dapat menyebabkan kelelahan berlebihan (Andina & Fitriana, 2022). Edukasi Perawatan Kehamilan juga diberikan untuk meningkatkan pemahaman pasien mengenai perubahan fisik dan psikologis selama trimester III (Asrinah, 2023). Kedua bentuk edukasi tersebut menjadi bagian dari upaya mendukung pengelolaan gangguan tidur secara menyeluruh, karena masalah tidur pada kedua pasien tidak hanya berkaitan dengan satu faktor fisik.

Prenatal yoga dilaksanakan selama tiga kali pertemuan dengan durasi 45 menit setiap sesi. Latihan terdiri atas pernapasan dalam (deep breathing), peregangan ringan, dan relaksasi. Pada Ny. A, latihan peregangan dan relaksasi diarahkan untuk meningkatkan kenyamanan tubuh berkaitan dengan keluhan nyeri punggung. Pada Ny. S, latihan pernapasan dan relaksasi digunakan untuk membantu menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks. Latihan pernapasan dan peregangan secara teoritis dapat mendukung relaksasi dan mengurangi ketegangan tubuh selama kehamilan (Indrayani & Ai Muhayah, 2020; Ade & Prijatni, 2021).

Selama pelaksanaan, kedua pasien menunjukkan respons yang positif terhadap rangkaian intervensi. Pada pertemuan kedua, frekuensi terbangun pada malam hari dilaporkan berkurang dan kedua pasien mampu mempraktikkan teknik pernapasan secara mandiri di rumah. Pada akhir pelaksanaan, Ny. A melaporkan tidur lebih nyenyak dan merasa lebih segar ketika bangun, sedangkan Ny. S melaporkan lebih mudah memulai tidur dan merasa lebih rileks. Respons tersebut menunjukkan adanya perubahan subjektif selama proses asuhan keperawatan dan menjadi bagian dari data evaluasi kualitas tidur kedua pasien.

Temuan selama implementasi memiliki kesesuaian dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan adanya perubahan kualitas tidur setelah pemberian prenatal yoga pada ibu hamil trimester III, antara lain Saleha et al. (2024), Indrayani dan Muhayah (2020), serta Natsir et al. (2024). Latihan pernapasan, peregangan, dan relaksasi dalam prenatal yoga dapat menjadi salah satu pendekatan untuk meningkatkan kenyamanan dan membantu relaksasi selama kehamilan. Namun, hasil pada studi kasus ini perlu

ditafsirkan secara hati-hati karena prenatal yoga tidak diberikan sebagai satu-satunya intervensi.

Perubahan yang diamati selama implementasi terjadi setelah pasien memperoleh beberapa intervensi secara bersamaan, yaitu Dukungan Tidur, Edukasi Aktivitas/Istirahat, Edukasi Perawatan Kehamilan, dan prenatal yoga. Oleh karena itu, berkurangnya frekuensi terbangun dan membaiknya pengalaman tidur tidak dapat dipastikan sebagai akibat khusus dari prenatal yoga. Respons positif pasien juga dapat berkaitan dengan edukasi, modifikasi lingkungan, dukungan tidur, serta kemampuan pasien menerapkan teknik relaksasi secara mandiri di rumah.

Kemampuan kedua pasien dalam mempraktikkan teknik pernapasan secara mandiri menunjukkan bahwa implementasi tidak hanya berorientasi pada pelaksanaan tindakan oleh perawat, tetapi juga pada keterlibatan pasien dalam mengelola kenyamanan dan istirahatnya. Hal ini memberikan implikasi klinis bahwa prenatal yoga dapat digunakan sebagai intervensi pendamping dalam paket asuhan keperawatan, dengan pelaksanaan yang disesuaikan terhadap kondisi dan keluhan masing-masing ibu hamil.

Dengan demikian, implementasi pada kedua kasus menunjukkan adanya respons positif selama tiga kali pertemuan dan perubahan pengalaman tidur yang dilaporkan pasien. Temuan kedua kasus mendukung potensi prenatal yoga sebagai intervensi pendamping nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Namun, keterbatasan berupa dua kasus, durasi implementasi yang singkat, serta pemberian beberapa intervensi secara bersamaan menyebabkan kontribusi khusus prenatal yoga terhadap perubahan kualitas tidur belum dapat ditentukan secara terpisah.

e. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada kedua pasien setelah diberikan asuhan keperawatan selama tiga hari. Skor PSQI Ny. A mengalami penurunan dari 11 menjadi 5, sedangkan skor PSQI Ny. S menurun dari 12 menjadi 4. Selain perubahan skor, kedua pasien juga menunjukkan penurunan keluhan terbangun pada malam hari dan peningkatan kenyamanan istirahat. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur secara deskriptif setelah pemberian paket asuhan keperawatan dengan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi utama

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Azward et al. (2021) yang melaporkan adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah mengikuti latihan prenatal yoga. Penelitian Ketut dan Herlinadiyaningsih (2021) juga menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah pemberian prenatal yoga. Hasil penelitian Husaema et al. (2024) dan Saleha et al. (2024) semakin mendukung temuan bahwa prenatal yoga dapat digunakan sebagai salah satu pendekatan nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Temuan dalam kasus ini juga memiliki kesesuaian dengan penelitian yang lebih baru. Simanjuntak et al. (2025) melaporkan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Wati et al. (2025) juga mengkaji pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Sementara itu, Bangun dan Damanik (2025) menggunakan desain kuasi-eksperimental untuk mengevaluasi peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah pemberian prenatal yoga. Kesamaan temuan tersebut memberikan dukungan terhadap penggunaan prenatal yoga sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan, meskipun hasil pada karya ilmiah ini hanya didasarkan pada dua kasus sehingga tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh ibu hamil.

Perubahan kualitas tidur pada kedua pasien dapat dikaitkan dengan komponen prenatal yoga yang diberikan, yaitu latihan pernapasan, peregangan ringan, dan relaksasi. Komponen tersebut diarahkan untuk meningkatkan kenyamanan dan membantu pasien mencapai kondisi relaksasi sebelum dan selama waktu istirahat. Temuan mengenai manfaat prenatal yoga terhadap aspek psikologis selama kehamilan juga dilaporkan oleh Natsir et al. (2024), sedangkan Mardliyana et al. (2023) menunjukkan penerapan prenatal yoga sebagai salah satu upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan. Dengan demikian, perubahan kualitas tidur dalam kasus ini dapat dipahami dalam konteks paket asuhan keperawatan yang tidak hanya mencakup prenatal yoga, tetapi juga dukungan tidur, edukasi aktivitas dan istirahat, modifikasi lingkungan, posisi tidur, serta edukasi kehamilan.

Perbedaan respons antara Ny. A dan Ny. S juga menunjukkan bahwa gangguan pola tidur pada kehamilan trimester III bersifat multifaktorial. Pada Ny. A, gangguan tidur berkaitan terutama dengan nokturia dan nyeri punggung bawah, sedangkan pada Ny. S berkaitan dengan aktivitas janin yang menyebabkan terbangun dan kesulitan

kembali tidur. Oleh karena itu, penerapan prenatal yoga perlu disesuaikan dengan kondisi dan keluhan masing-masing pasien serta diberikan bersama intervensi keperawatan lain yang mendukung kenyamanan dan istirahat.

Hasil kasus ini memberikan gambaran bahwa penerapan prenatal yoga dalam paket asuhan keperawatan selama tiga hari dapat diikuti dengan perbaikan kualitas tidur pada kedua pasien. Namun, karena karya ilmiah ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua subjek dan tidak menggunakan analisis statistik inferensial, perubahan tersebut dipaparkan secara deskriptif dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat atau efektivitas secara umum. Penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar, kelompok pembanding, dan periode intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk memperoleh bukti yang lebih kuat.

4 Kesimpulan

Asuhan keperawatan pada dua ibu hamil trimester III, yaitu Ny. A dan Ny. S, dengan masalah Gangguan Pola Tidur (D.0055) menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah diberikan paket asuhan keperawatan selama tiga hari kunjungan rumah, yang meliputi dukungan tidur, edukasi aktivitas dan istirahat, edukasi kehamilan, serta prenatal yoga sebagai salah satu intervensi utama. Prenatal yoga dilakukan selama 45 menit melalui latihan pernapasan, peregangan ringan, dan relaksasi yang disesuaikan dengan kondisi pasien. Perubahan kualitas tidur ditunjukkan oleh penurunan skor PSQI pada Ny. A dari 11 menjadi 5 dan pada Ny. S dari 12 menjadi 4, disertai berkurangnya keluhan terbangun pada malam hari dan peningkatan kenyamanan istirahat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan paket asuhan keperawatan dengan prenatal yoga dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mendukung perbaikan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III dengan gangguan pola tidur. Temuan pada dua kasus ini dapat menjadi dasar untuk dokumentasi dan pengembangan penerapan prenatal yoga dalam asuhan keperawatan, sedangkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai perubahan kualitas tidur ibu hamil.

5 Referensi

Adnyani, K. D. W. (2021). Prenatal yoga untuk kondisi kesehatan ibu hamil. *Jurnal Yoga dan Kesehatan, 4*(1), 35–43. https://doi.org/10.25078/jyk.v4i1.2067

Ade, R., & Prijatni, D. A. R. (2021). Nyeri pinggang ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan, 3*(2).

Andina, V., & Fitriana, Y. (2022). *Buku ajar asuhan pada kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Asrinah. (2023). *Buku asuhan kebidanan kehamilan*. Jawa Barat: Widina Media Utama.

Azward, H., Ramadhany, S., Pelupessy, N., Usman, A. N., & Bara, F. T. (2021). Prenatal yoga exercise improves sleep quality in the third trimester of pregnant women. *Gaceta Sanitaria, 35*(Suppl. 2), S258–S262. https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030

Chen, F., Yu, H., & Peng, S. (2025). Effects of prenatal yoga on birth outcomes in nulliparous women: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Pregnancy and Childbirth*. https://doi.org/10.1186/s12884-025-08279-4

Dewi, N. E. C., Jatmiko, D. D., Fitrianingsih, D., Nisa', D. K., Lestari, D. D., & Febrianti, D. (2025). Pengaruh relaksasi napas dalam sebagai intervensi non farmakologis terhadap penurunan kecemasan pada ibu hamil. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, dan Humaniora, 6*(3), 56–63. https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i3.12499

Febriyanti, M. (2024). *Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III* [Skripsi, STIKes RSPAD Gatot Soebroto].

Farokah, A., & Kurniasari, E. (2024). Effectiveness of prenatal yoga on quality improvement pregnant women's sleep in the third trimester. *International Journal of Educational and Psychological Sciences, 2*(6), 331–338. https://doi.org/10.59890/ijeps.v2i6.2349

Hatijar, & dkk. (2020). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. CV Cahaya Bintang Cemerlang.

Husaema, S., Afriani, A., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 19*(2), 176–182. https://doi.org/10.32382/medkes.v19i2.724

Indrayani, M. T. (2022). *Komplikasi kehamilan dan penatalaksanaannya*. Bandung: Global Eksekutif Teknologi.

Indrayani, T., & Ai Muhayah. (2020). Pengaruh prenatal gentle yoga dengan peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi tahun 2019, *2*(2), 128–136. https://doi.org/10.60010/jikd.v2i2.33

Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas, 1*(2), 70–77. https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890

Ketut, K. R., & Herlinadiyaningsih. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika, 12*(2), 252–258. https://doi.org/10.36569/jmm.v12i2.229

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Modul pelatihan skrining bayi baru lahir bagi dokter, bidan, dan perawat di puskesmas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Pusdatin.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil kesehatan ibu dan anak Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Lin, I. H., Huang, C. Y., Chou, S. H., & Shih, C. L. (2022). Efficacy of prenatal yoga in the treatment of depression and anxiety during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(9), 5368. https://doi.org/10.3390/ijerph19095368

Manik, M. D., Dyna, F., Puswati, D., & Anggraini, D. (2025). Asuhan keperawatan pada ibu hamil dengan penerapan yoga hamil untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur di Puskesmas Melur Pekanbaru. *Menara Ilmu Keperawatan, 19*(1).

Mardliyana, N. E., Nadhiroh, A. M., & Puspita, I. M. (2023). Kelas prenatal yoga sebagai upaya mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. *Indonesia Berdaya, 4*(1), 305–312. https://doi.org/10.47679/ib.2023407

Natsir, N. A. Y., Afriani, A., Sonda, M., Ningsi, A., & Mukarramah, S. (2024). Efektivitas prenatal yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 19*(2), 171–175. https://doi.org/10.32382/medkes.v19i2.723

Nugrawati, N. (2021). *Buku ajar asuhan kebidanan pada kehamilan*. Indramayu: CV Adanu Abimata.

Palifiana, S. D. (2020). Efektifitas prenatal yoga terhadap pengurangan ketidaknyamanan dalam kehamilan trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. https://doi.org/10.36419/jkebin.v11i1.325

Pravianti, R. Y., Febriyani, P. A., & Ciptiasrini, U. (2024). Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan kualitas tidur dengan prenatal yoga dan pijat hamil. *Journal of Midwifery, 12*(1), 18–22. https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6183

Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2021). Literature review: Prenatal yoga for anxiety in pregnancy. *EMBRIO: Jurnal Kebidanan, 13*(2), 92–98. https://doi.org/10.36456/embrio.v13i2.3532

Rahayu, B., & Ariningtyas, R. E. (2022). Reduction of anxiety and pain in primigravida mothers with modified Iyengar yoga: A clinical study. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine, 14*(1), 100584. https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100584

Saleha, I. R., Muawanah, S., Purnomo, M. Z., Shofia, D., & Setyanti, R. (2024). Efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil, *2*(1), 73–80.

Simanjuntak, N. M., Harianja, E. S., & Lumbantoruan, M. (2025). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB Morina Neri Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 6*(2), 8661–8667. https://doi.org/10.62619/jmtb.v1i2.146

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2022). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: Definisi dan indikator diagnostik* (Edisi 2). Jakarta: DPP PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: Definisi dan tindakan keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.

Urbayanti, P. D. (2025). *Asuhan keperawatan gangguan pola tidur dengan pemberian aromatherapy lavender pada pasien kanker payudara di UPTD Puskesmas Mengwi I* [Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan].

Villar-Alises, O., Martinez-Miranda, P., & Martinez-Calderon, J. (2023). Prenatal yoga-based interventions may improve mental health during pregnancy: An overview of systematic reviews with meta-analysis. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health, 20(2), 1556. https://doi.org/10.3390/ijerph20021556

Wahyuni, I. (2022). Prenatal yoga meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, 1(2), 26-31. https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71

Wati, R., Kusumastuti, K., Sofiana, J., & Tyas, S. F. (2025). The effect of prenatal yoga on sleep quality of pregnant women in the third trimester at PMB Restu Bunda. Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya, 13(2). https://doi.org/10.20961/placentum.v13i2.107616

Bangun, P., & Damanik, Y. (2025). The effectiveness of prenatal yoga on improving sleep quality of pregnant women in the third trimester: A quasi experimental study at Bah Kapul and Simarimbun Health Centres, Pematangsiantar City. Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health, 7(2). https://doi.org/10.30829/contagion.v7i2.24640