

KELAS PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Sindika Aprilia Saputri¹, Sulastri²
Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}
sulastri@ums.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kelas prenatal yoga dalam mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas. Metode penelitian yang dilakukan ini berbentuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Design*. Hasil penelitian data menunjukkan setelah melaksanakan prenatal yoga, nilai rata-rata kualitas tidur mengalami penurunan yaitu dari 9,47 menjadi 4,03. Hasil uji statistik dengan uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai $p=0,000$; dimana $p\text{-value} < 0,05$. Simpulan, ada pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Prenatal Yoga

ABSTRACT

This study aims to determine how prenatal yoga classes influence the sleep quality of pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas. The quantitative research method uses a quasi-experimental method with a Pretest-Posttest Control Design. The data research results showed that after carrying out prenatal yoga, the average score for sleep quality decreased, namely from 9.47 to 4.03. The results of statistical tests using the paired sample t-test show that the p-value = 0.000, where the p-value < 0.05. In conclusion, there is an influence of prenatal yoga classes on the sleep quality of pregnant women at PMB Wulan Mardikaningtyas.

Keywords: Pregnant Women, Sleep Quality, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Gangguan tidur pada masa kehamilan dapat memberikan pengaruh timbulnya insomnia karena perubahan durasi tidur dan kualitas tidur. Salah satu masalah yang biasa dialami ibu hamil adalah insomnia atau gangguan tidur, berdampak pada penurunan kualitas kerja mereka (Wang et al., 2020). Berlanjutnya gangguan tidur selama kehamilan dapat menyebabkan masalah Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), ketidakseimbangannya saraf pada saat masa perkembangan, kelahiran prematur, dan tubuh bayi akan mengalami penurunan sistem kekebalan. Gangguan tidur juga berdampak pada janin akibat timbulnya stres dan depresi (Alita, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 41,8% ibu hamil mengalami insomnia. Di wilayah Asia, prevalensi angka kejadian insomnia pada ibu hamil sebesar 48,2%, Amerika 24,1%, Afrika 57,1%, dan Eropa 25,1%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mastryagung et al., (2022) menggunakan metode penelitian kuantitatif pada 20 responden ibu hamil, didapatkan bahwa sebesar 90% kualitas tidurnya mengalami penurunan.

Hasil penelitian Mardalena & Susanti (2022) pada 33 responden ibu hamil, didapatkan hasil kualitas tidur menurun 57,57 %.

Menurut Mastryagung et al., (2020) ketika masa kehamilan sedang berlangsung, perubahan fisik maupun psikologis akan dialami oleh ibu hamil, sehingga ketidaknyamanan pun akan muncul seperti *dispnea*, *insomnia*. Sedangkan menurut Mardalena & Susanti (2022) Saat kehamilan memasuki periode trimester II dan III, ibu hamil sering mengalami masalah kualitas tidur karena perubahan fisiologis dan psikologis, seperti perut yang mulai membesar, perubahan anatomis, dan adanya perubahan secara hormonal yang disebabkan oleh usia kehamilan yang semakin bertambah. Kondisi stres ini menegangkan otot tubuh yang berada di jalan lahir. Hal ini bisa mengganggu pembukaan jalan lahir. Selain itu, ibu hamil yang memiliki masalah tidur akan mendapatkan stimulus dengan lebih lambat lalu akan lebih sulit untuk berkonsentrasi (Fitria et al., 2022). Apabila masalah tersebut berkelanjutan setelah melahirkan juga akan mengalami masalah tidur (Yang et al., 2020). Kecemasan juga dapat mengganggu tidur ibu hamil yang dapat memengaruhi kesehatan ibu, janin atau bayinya (Yuliani & Aini, 2020).

Ketidakmampuan tidur yang cukup dapat mengurangi kesehatan ibu hamil, menurunkan kemampuan konsentrasi, lebih cepat lelah, badan terasa kecapekan, keinginan bekerja rendah, dan lebih mudah marah. Dengan hal ini tentu saja akan menjadikan kehamilan menjadi lebih sulit. Ibu hamil harus dapat menempatkan diri dengan perubahan hormonal dan fisiknya, selain itu ibu hamil harus lebih siap untuk menghadapi menurunnya kekuatannya (Mastryagung et al., 2022). Jika ibu hamil mengalami masalah tidur, seperti kualitas tidur yang kurang atau durasi tidur yang singkat, ini berkorelasi dengan respons inflamasi tubuh yang berlebihan, yang menyebabkan peningkatan kadar sitokin inflamasi, yang dapat menyebabkan kelahiran di usia kehamilan yang masih muda (Ansari et al., 2022).

Pengobatan farmakologi dan non farmakologi dapat membantu ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan akibat gangguan tidur. Jenis yoga klasik yang disebut prenatal yoga dimana gerakannya lebih lambat memang dirancang untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil. Perhatian secara khusus kepada ibu hamil ketika berlatih yoga sangat diperlukan untuk mencegah cedera dan menjamin keamanan dan kenyamanan bayi (Mastryagung et al., 2022)

Yoga, semacam gerakan tubuh, pikiran, dan jiwa, sangat membantu ibu hamil, terutama di trimester terakhir kehamilan, untuk merelaksasi dan menenangkan. Sangat penting untuk mempertimbangkan lima cara untuk melakukan yoga prenatal lembut: pernapasan, pemanasan, gerakan dasar yoga prenatal, relaksasi dan meditasi, dan afirmasi positif. Semua ini dilakukan secara sadar dan dapat membantu ibu selama kehamilan dan persalinan yang normal (Alita, 2020). Yoga selama kehamilan adalah cara sederhana dan mudah untuk mempersiapkan persalinan dan dapat membantu ibu hamil memperbaiki pernapasan dan menenangkan diri, yang membantu mereka menyesuaikan diri dengan perubahan tubuh yang terjadi selama kehamilan (Patiyah et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan yoga prenatal dengan tingkat kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga (Astuti et al., 2022). Penelitian lain dari Ketut & Herlinadiyaningsih (2021) juga menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat memperlancar sirkulasi darah, membuat tubuh menjadi rileks, ketegangan otot pada bagian tertentu dapat berkurang, menurunkan hormone kortisol untuk mengurangi stress, neropineprin untuk mengurangi kecemasan, serotin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat. Perbedaan penelitian ini dibandingkan penelitian sebelumnya terletak pada lokasi penelitian, sample dan populasi.

Penelitian yang dilakukan peneliti bertujuan untuk mengetahui pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Manfaat dilakukannya penelitian ini yaitu untuk menambah wawasan/ilmu bagi institusi keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan maternitas dan hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi mengembangkan penelitian berikutnya tentang pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Kebaharuan dari penelitian ini adalah pengaruh dari kelas prenatal yoga pada ibu hamil yang sangat bermanfaat mereka, yaitu dapat membantu meningkatkan kenyamanan, tubuh menjadi lebih rileks, yang berarti mereka akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik sehingga keluhan selama trimester kedua dan ketiga kehamilan menurun.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini berbentuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode adalah *quasi experimental* dengan desain *Pretest-Posttest Control Design*. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. Penelitian dilakukan dari bulan Juli sampai September 2023. Sampel penelitian ini yaitu 30 ibu hamil trimester II dan III yang mengikuti kelas prenatal yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura.

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil ialah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Kuesioner ini memiliki tujuh komponen tes yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari

Pada penelitian ini responden akan diberikan *pre-test* terlebih dahulu. Setelah itu para responden akan diberikan perlakuan berupa Prenatal Yoga selama 1 bulan (4 minggu) dengan intensitas latihan hanya sekali dalam seminggu. Kemudian diberikan perlakuan kelas prenatal yoga, para responden diberikan kuesioner post-test dengan menggunakan kuesioner PSQI. Kelas prenatal yoga diberikan oleh praktisi prenatal yoga yang telah tersertifikasi. Lokasi Penelitian di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura. Analisa statistik penelitian yang digunakan ialah uji dua kelompok berhubungan (*paired sample t test*).

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis Kualitas Tidur Ibu Hamil sebelum Diberikan Kelas Prenatal Yoga

Tabel. 1
Analisis Univariat Kualitas Tidur sebelum Diberikan
Kelas Prenatal Yoga (Pre Test)

Kualitas tidur	<i>f</i>	<i>Presentase (%)</i>
Baik	2	7
Buruk	28	93
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan kelas prenatal yoga dengan menggunakan PSQI didapatkan sebanyak 28 (93%) memiliki kualitas tidur buruk.

Analisis Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah Diberikan Kelas Prenatal Yoga

Tabel. 2
Analisis Univariat Kualitas Tidur sesudah Diberikan Kelas Prenatal Yoga (Post Test)

Kualitas tidur	<i>f</i>	<i>Presentase (%)</i>
Baik	25	83
Buruk	5	17
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan kelas prenatal yoga dan diukur menggunakan PSQI didapatkan hasil sebanyak 25 (83%) memiliki kualitas tidur baik.

Analisis Bivariat Uji Normalitas

Tabel. 3
Uji Normalitas

Nilai Hasil PQSI	<i>Nilai p</i>	
	Pretest	Postest
Uji Normalitas	0,861	0,293

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil pengujian normalitas menggunakan *Saphiro Wilk* untuk menentukan apakah data yang diperoleh terdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa data tersebut terdistribusi normal. Setelah itu, uji statistik dilakukan dengan uji *Paired Sampel T-Test*.

Pengaruh Kelas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Tabel. 4
Pengaruh Kelas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Perlakuan	Skor PQSI				<i>Nilai p</i>
	Pretest		Postest		
	Mean	SD	Mean	SD	
Kualitas Tidur	9.47	2.345	4.03	1.098	0.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil dari *sampel T-test* yang dibagi, di mana *nilai p* adalah 0,000 kurang dari 0,05, dan H0 ditolak dan Ha diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga turun dari 9.47 menjadi 4.03. Hasil analisis juga menunjukkan signifikansi $p(0,000)$ dengan nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas Kartasura.

PEMBAHASAN

Perubahan ibu hamil dengan pertambahan berat badan yang membuat beban semakin berat akan dialami oleh ibu hamil ketika memasuki usia kehamilan trimester II dan III. Ini akan menyebabkan keluhan seperti nyeri pinggang, sakit punggung, bengkak, dan kram kaki.

Ketidaknyamanan ini menyebabkan gangguan tidur dan berdampak pada janin yang dikandungnya (Yuniarti & Eliana, 2020).

Kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas sebelum intervensi berada pada kriteria kualitas tidur yang buruk dengan nilai rata-rata skor sebelum intervensi adalah 9,47. Ini karena ibu hamil PMB Wulan Mardikaningtyas sering terbangun saat dini hari untuk pergi ke buang air kecil, mengalami nyeri saat tidur, bernapas akan menjadi lebih sulit, khawatir tentang kondisi janinnya, dan khawatir tentang proses persalinan. Ketika tidur malam terganggu, ibu hamil sering mengantuk di siang hari. Ibu hamil juga menyampaikan bahwa mereka tidak pernah mengikuti kelas prenatal yoga.

Faktor lain berupa efek cahaya, perubahan suhu, kegiatan dan kebiasaan bekerja secara umum juga dapat mempengaruhi tidur. Setiap individu pasti memiliki waktu tidur yang beragam (Alita, 2020). Selain itu ibu hamil yang bekerja lebih dari 8 jam akan mengakibatkan ibu menjadi kelelahan sehingga berdampak pada kualitas tidurnya (Muzakir et al., 2022). Selama kehamilan, kenyamanan fisik yang terganggu yang biasa terjadi pada ibu hamil akan menjadi parah dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Aryani et al., 2022).

Pada hasil penelitian didapatkan hasil rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan intervensi yaitu 9,47 dan setelah dilakukan intervensi yaitu 4,03 dan nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 yang artinya adanya pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. Prenatal yoga dimaksudkan untuk ibu hamil dan berfokus pada pernafasan, relaksasi otot, postur, dan relaksasi (Ismiyati, 2020). Prenatal yoga diadaptasi melalui lima metode, olahraga, yoga, pernapasan (pranayama), postur (mudra), meditasi dan relaksasi, yang memberikan manfaat selama masa kehamilan, membantu meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan sirkulasi darah, meringankan punggung yang sakit serta nyeri pinggang, otot dasar panggul menjadi terlatih, kecemasan dapat menurun, memperlancar proses bersalin, dan meningkatkan fase pemulihan, terutama untuk memperbaiki masalah ibu hamil seperti gangguan tidur (Ketut & Herlinadiyaningsih, 2021).

Prenatal yoga dimulai dengan latihan pemanasan, yang membantu meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan jumlah oksigen di dalam otot dan jaringan tubuh, dan mengurangi risiko cedera atau trauma. Penelitian yang dilakukan oleh Mastriyagung et al., (2022) prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu selama kehamilan. Dengan yoga juga dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu hamil trimester II dan III. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2021) juga menunjukkan bahwa mengikuti prenatal yoga saat *AnteNatal Care* (ANC) dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

Konsisten dengan temuan penelitian bahwa Yoga merupakan pilihan terbaik untuk mempersiapkan persalinan karena berfokus pada pengendalian otot, kenyamanan, dan rileksnya pikiran (Sukmawati & Nurhasanah, 2022; Amalu et al., 2022). Latihan yoga menciptakan keseimbangan jiwa, raga, ketenangan, mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, spiritual proses persalinan (Kartikasari et al., 2020). Sebelum melakukan kelas prenatal yoga, peserta diminta untuk terlebih dahulu bercerita tentang kehamilannya. kebanyakan peserta mengatakan mereka tidak bugar dan sakit. Selama kehamilan, keluhan ini umumnya muncul, terutama pada awal trimester kedua dan ketiga, ketika bayi menjadi lebih besar dan berat bagi tubuh (Hutasoit & Hayati, 2021).

Semua gerakan yoga tubuh dimulai dengan menciptakan suasana santai secara intuisi, yang secara bertahap membawa ke dalam keadaan relaksasi yang penuh. Tubuh akan mampu melepaskan ketegangan otot dengan menginduksi relaksasi. Saat tubuh rileks, pernapasan menjadi lebih santai dan lebih dalam, yang memungkinkan sistem pernapasan untuk

beristirahat. Kelenjar endokrin menerima sinyal relaksasi dari sistem saraf parasimpatis, yang berdampak besar pada kondisi fisik dan emosi seseorang (Kamalah et al., 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kelas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di PMB Wulan Mardikaningtyas.

SARAN

Bagi Ibu Hamil

Kegiatan yoga prenatal harus dilakukan secara teratur, setidaknya sekali seminggu, selama satu jam dengan persiapan, dilakukan dan diawasi oleh pelatih yoga profesional untuk memastikan gerakannya aman dan tepat.

Bagi Bidan

Bidan harus dilatih dalam prenatal yoga agar mereka dapat mengajar ibu hamil dan memberi tahu mereka tentang manfaatnya.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat meneliti manfaat lain dari kelas prenatal yoga ini, salah satunya yaitu menganalisis manfaat lain prenatal yoga dalam kelancaran proses bersalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alita, R. (2020). Hubungan Senam Hamil dengan Rasa Nyaman Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 4(1), 1-8. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v4i1.1499>
- Amalu, C., Riu, D. S., Idris, I., Usman, A. N., & Prihantono, P. (2022). Efektivitas Hidroterapi terhadap Nyeri Punggung dan Peningkatan Hormon Endorfin pada Ibu Hamil. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.5722>
- Ansari, L., Yuniarini, T. A., Wijayanti, L. A., & Kundarti, F. I. (2022). Terapi Non Farmakologi yang Berpengaruh terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Aryani, N. P., Afrida, B. R., Idyawati, S., Annisa, N. H., & Yuliani, M. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Dasar Ibu Hamil Berhubungan dengan Keluhan Nyeri Punggung pada Pekerja Kerajinan Anyaman. *Jurnal Doppler*, 6(2), 36–50. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/doppler/article/view/7889>
- Fitria, Y., Sarma, L. R., & Panjaitan, I. M. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Hamil di Desa Karang Anyar Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. *Miracle Journal*, 2(1), 128–137. <https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/mj/article/view/245>
- Hutasoit, E. S., & Hayati, S. (2021). Pengaruh Yoga Kehamilan dengan Kecemasan dan Lama Persalinan Kala I di Kota Pekanbaru. *Journal of Midwifery Science*, 5(1), 69–78. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1494>
- Ismiyati, A. (2020). Prenatal Yoga sebagai Solusi Mengatasi Keluhan Fisik dan Melancarkan Proses Persalinan pada Ibu Hamil di PMB Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 40–46. <https://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/jkpm/article/view/590>

- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/jubitar/article/view/1650>
- Kartikasari, A., Hadisaputro, S., & Sumarni, S. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Lamanya Persalinan Kala I Kontraksi Uterus dan Perubahan Kadar Hormon Endorphin pada Ibu Primigravida Studi Kasus di Puskesmas Kadugede Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1). <https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.147>
- Ketut, K. R., Herlinadiyaningsih, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(02), 252–258. <https://doi.org/10.36569/jmm.v12i2.229>
- Lestari, S. W. P., Rufaida, Z., & Susanti, I. Y. (2021). Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Upt Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1), 9–18. http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/1207/1043
- Mardalena, M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.857>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Muzakir, H., Prihayati, P., & Novianus, C. (2022). Pengaruh Kelelahan pada Ibu Hamil yang Bekerja. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 289–295. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.42624>
- Patiyah, P., Carolin, B. T., & Dinengsih, S. (2021). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kenyamanan Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 174–183. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i2.463>
- Sukmawati, E., Nurhasanah, N. (2022). Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2), 533–539. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/390>
- Wang, W. L., Chen, K. H., Pan, Y. C., Yang, S. N., & Chan, Y. Y. (2020). The Effect of Yoga on Sleep Quality and Insomnia in Women with Sleep Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02566-4>
- Yang, Y., Li, W., Ma, T. J., Zhang, L., Hall, B. J., Ungvari, G. S., & Xiang, Y. T. (2020). Prevalence of Poor Sleep Quality in Perinatal and Postnatal Women: A Comprehensive Meta-Analysis of Observational Studies. *Frontiers in Psychiatry*, 11(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00161>
- Yuliani, D. R., & Aini, F. N. (2020). Kecemasan Ibu Hamil dan Ibu Nifas pada Masa Pandemi COVID-19 di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2), 11–14. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i2.6487>
- Yuniarti, Y., & Eliana, E. (2020). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Kesiapan Ibu Primigravida dalam Menghadapi Persalinan di Bpm Kota Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 9–17. <https://doi.org/10.33088/jmk.v13i1.499>