



## EFEKTIVITAS PENERAPAN PRENATAL YOGA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA

### EFFECTIVENESS OF IMPLEMENTING PRENATAL YOGA IN OVERCOMING SLEEP DISORDERS IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER

Cyntia Hemas Febrina Putri<sup>1</sup>, Ainun Ganisia<sup>2#</sup>, Rakhamlia Imeldawati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Dr. Soetomo, Surabaya, Indonesia

#### ARTICLE INFORMATION

Received: January 5<sup>th</sup> 2026

Revised: January 28<sup>th</sup> 2026

Accepted: January 31<sup>th</sup> 2026

#### KEYWORD

*prenatal yoga, sleep quality, third trimester pregnant women*

prenatal yoga, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

#### CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ainun Ganisia

E-mail: [ainunganisia@unitomo.ac.id](mailto:ainunganisia@unitomo.ac.id)

DOI : 10.62354/jurnalmedicare.v5i1.375

#### ABSTRACT

*Sleep disturbances are common in third-trimester pregnancy due to discomfort and anxiety, potentially harming maternal and fetal health. This study aims to determine if prenatal yoga improves sleep quality. A case study was conducted on a pregnant woman in the third trimester in Surabaya from January to April 2025. Data were collected using interviews, observations, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after intervention. Prenatal yoga was delivered 4 times over 1 month, lasting 30-60 minutes per session. Results showed a decrease in PSQI score from 16 (poor) to 5 (good) after yoga. It is concluded that prenatal yoga improves sleep quality through relaxation and flexibility. Regular prenatal yoga is recommended to maintain fitness and rest before delivery.*

*Gangguan tidur merupakan keluhan fisiologis yang sering dialami ibu hamil trimester ketiga akibat ketidaknyamanan fisik dan kecemasan, yang jika dibiarkan dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Metode penelitian menggunakan desain studi kasus (case study) pada seorang ibu hamil trimester III di Surabaya yang dilaksanakan pada periode Januari hingga April 2025. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi prenatal yoga diberikan sebanyak empat kali pertemuan selama satu bulan dengan durasi 30-60 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada pola tidur subjek, ditandai dengan penurunan skor PSQI dari 16 (buruk) menjadi 5 (baik) setelah intervensi. Disimpulkan bahwa prenatal yoga efektif memperbaiki kualitas tidur melalui efek relaksasi dan pelenturan otot. Disarankan bagi ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga secara rutin guna menjaga kebugaran dan kenyamanan istirahat menjelang persalinan.*

© 2026

Cyntia Hemas Febrina Putri, et al.

## A. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang menyebabkan perubahan signifikan pada tubuh wanita, terutama saat memasuki trimester ketiga (Kemenkes, 2023). Pada fase ini, ibu hamil kerap menghadapi ketidaknyamanan fisik seperti peningkatan frekuensi miksi, nyeri punggung (Bitara et al., 2023) akibat beban uterus yang membesar, serta ketidakstabilan emosi menjelang persalinan (Wantini & Wulandari, 2022). Akumulasi dari keluhan fisik dan psikologis ini sering kali bermuara pada gangguan pola tidur atau insomnia (Alfiani et al., 2024). Gangguan tidur yang tidak tertangani dengan baik dapat berdampak serius, mulai dari penurunan kebugaran tubuh, risiko kelelahan kronis, hingga potensi komplikasi persalinan seperti partus lama atau kelahiran prematur akibat stamina ibu yang tidak memadai (Manullang et al., 2021).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengembangkan metode non-farmakologis untuk mengatasi masalah ini, salah satunya melalui intervensi prenatal yoga (Ronalen, 2022). Secara ilmiah, prenatal yoga terbukti mampu menyeimbangkan sistem saraf otonom dengan menekan aktivitas saraf simpatis (response stress) dan menstimulasi saraf parasimpatis (response rileks) (Darwitri & Rahmadona, 2022). Mekanisme ini membantu menurunkan ketegangan otot dan kecemasan, sehingga memudahkan ibu hamil mencapai fase tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang berkualitas (Fathiyyah et al., 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil yang rutin melakukan yoga memiliki skor kualitas tidur yang jauh lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan intervensi serupa (Putri & Nur, 2021). Meskipun efektivitas yoga telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada kelas yoga massal atau intervensi di fasilitas kesehatan umum. Kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada penerapan asuhan prenatal yoga yang terintegrasi secara personal dalam layanan kebidanan holistik di tingkat pelayanan primer (Praktik Mandiri Bidan), dengan pendekatan intensif *one-on-one* pada kasus spesifik. Pendekatan ini memungkinkan evaluasi mendalam mengenai bagaimana yoga tidak hanya memperbaiki durasi tidur, tetapi juga meningkatkan kenyamanan fisik secara menyeluruh sebagai persiapan menghadapi persalinan alami (*gentle birth*).

Kontribusi dari penelitian ini diharapkan dapat memperkuat bukti klinis mengenai pentingnya integrasi terapi komplementer dalam standar asuhan antenatal (10T). Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas penerapan prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga melalui studi kasus komprehensif.

## B. METODE

Penelitian ini menerapkan desain studi kasus (*case study*) yang berfokus pada unit analisis tunggal untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi secara mendalam dan komprehensif. Lokasi penelitian bertempat di salah satu Praktik Mandiri Bidan (PMB) di wilayah Kota Surabaya. Rangkaian kegiatan penelitian dilaksanakan dalam rentang waktu Januari 2025 hingga April 2025, dengan periode pengambilan data spesifik terhadap subjek berlangsung mulai tanggal 12 Februari 2025 sampai

dengan 5 Maret 2025. Partisipan atau subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu seorang ibu hamil trimester ketiga yang mengalami keluhan gangguan tidur dan telah menyetujui lembar persetujuan (*informed consent*). Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung, wawancara, serta studi dokumentasi data sekunder dari Buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Instrumen pengukuran variabel kualitas tidur menggunakan kuesioner baku *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) (Uzakki et al., 2019). Prosedur intervensi berupa latihan prenatal yoga diberikan sebanyak empat kali pertemuan dengan frekuensi satu kali seminggu dan durasi 30 hingga 60 menit per sesi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* hasil kuesioner PSQI guna mengevaluasi perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam studi kasus ini adalah Ny. S, seorang ibu hamil multigravida berusia 29 tahun dengan usia kehamilan memasuki 33 minggu (trimester ketiga). Pada pemeriksaan awal, subjek menyampaikan keluhan dominan berupa insomnia atau kesulitan memulai tidur di malam hari, disertai kelelahan fisik yang intens pasca menyelesaikan pekerjaan rumah tangga. Sebagai upaya penanganan non-farmakologis, subjek diberikan edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik ringan dan menyetujui untuk mengikuti program prenatal yoga. Intervensi dilakukan secara terstruktur selama empat minggu berturut-turut pada periode Februari hingga Maret 2025. Evaluasi efektivitas intervensi diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah program selesai. Ringkasan perubahan kualitas tidur subjek dapat dilihat secara rinci pada tabel 1.

**Tabel 1.** Perbandingan Skor Kualitas Tidur (PSQI) Sebelum dan Sesudah Intervensi

Sesi Evaluasi	Keterangan	
	Skor PSQI	Kategori
Sebelum Intervensi	16 (Kategori: Buruk)	Buruk
Sesudah Intervensi	5 (Kategori: Baik)	Baik

Sumber: Data Primer, 2025

Pada Tabel 1, terlihat adanya penurunan skor PSQI yang sangat signifikan, yakni dari skor 16 (kategori kualitas tidur buruk) menjadi skor 5 (kategori kualitas tidur baik). Penurunan angka ini mengindikasikan keberhasilan intervensi dalam mengubah status gangguan tidur subjek menjadi normal. Selama pemantauan asuhan, kondisi kehamilan subjek tetap stabil secara fisiologis tanpa adanya komplikasi atau keluhan tambahan.

Pembahasan temuan penelitian kasus ini memperlihatkan bahwa pada trimester ketiga, Ny. S awalnya mengalami gangguan tidur berat yang umum dipicu oleh ketidaknyamanan fisik dan beban kehamilan. Namun, setelah menjalani

rutinitas prenatal yoga selama satu bulan, masalah tersebut dapat teratasi dengan baik. Peningkatan kualitas tidur yang dialami subjek sejalan dengan temuan terbaru dari Wahyuni (2022), yang menyatakan bahwa prenatal yoga efektif mengurangi keluhan fisik seperti nyeri punggung dan ketegangan otot. Gerakan peregangan (*stretching*) dalam yoga membantu melancarkan sirkulasi darah dan meredakan ketidaknyamanan fisik yang sering menjadi penghalang utama ibu hamil untuk memulai tidur.

Selain aspek fisik, mekanisme relaksasi psikis juga memegang peranan kunci. Hal ini didukung oleh penelitian Simanjuntak et al., (2025), yang menjelaskan bahwa prenatal yoga bekerja sebagai terapi komplementer yang mampu meningkatkan produksi hormon endorfin. Peningkatan hormon ini memberikan efek penenang alami, mereduksi kecemasan, dan menstabilkan emosi ibu, sehingga memudahkan transisi tubuh menuju fase istirahat yang dalam (*deep sleep*).

Efektivitas intervensi ini juga konsisten dengan penelitian Andarini & Khalifatunnisak (2024), yang menemukan adanya perbedaan signifikan pada skor kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi yoga. Latihan pernapasan dan meditasi yang terintegrasi dalam setiap sesi yoga membantu meningkatkan suplai oksigen ke otak dan organ vital, menciptakan sensasi kesegaran dan ketenangan (*inner peace*). Senada dengan hal tersebut, Alfiani et al., (2024) menegaskan bahwa penerapan prenatal yoga secara rutin pada trimester ketiga tidak hanya memperbaiki durasi tidur, tetapi juga kualitas tidur secara menyeluruh. Dampak positif dari tidur yang berkualitas ini sangat vital untuk mencegah komplikasi saat bersalin. Sirkulasi uteroplasenta dan oksigenasi janin menjadi jauh lebih optimal ketika ibu terbebas dari ketegangan fisik maupun gangguan tidur kronis (Susanti & Koni Suryaningsih, 2023). Ibu dengan pola istirahat yang terjaga akan memiliki cadangan tenaga yang jauh lebih prima sehingga menghindari risiko partus lama akibat kelelahan ibu (*maternal exhaustion*) (Franciska et al., 2024; Suhartati et al., 2023). Ibu hamil yang rutin berlatih yoga memiliki kemampuan manajemen stres yang lebih baik, yang menjadi modal penting dalam menghadapi persalinan dengan percaya diri dan minim komplikasi.

#### **D. KESIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan prenatal yoga secara terstruktur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil pada trimester ketiga. Berdasarkan hasil studi kasus, intervensi yang dilakukan secara rutin selama empat minggu terbukti mampu menurunkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) secara signifikan dari kategori buruk menjadi baik. Esensi dari temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi gerakan relaksasi otot dan teknik pernapasan dalam prenatal yoga berperan krusial dalam mereduksi ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung serta menstabilkan kondisi psikologis ibu dari kecemasan, sehingga memudahkan tubuh mencapai fase istirahat yang optimal. Dengan demikian, prenatal yoga direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang integral dalam standar pelayanan asuhan kebidanan untuk mendukung kesehatan ibu dan janin menjelang persalinan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfiani, F., Safitri, R., & Maulina, R. (2024). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang*. 12, 202–209. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Andarini, A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Bitara, I. N. W., Pratiwi, W., Rohmini, S., & Pranoto, H. H. (2023). Prenatal Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(1), 217–224. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.374>
- Darwitri, & Rahmadona. (2022). Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester II dan III. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(1), 26–33. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i1.3335>
- Fathiyah, N., Kwartana, C. P., Imeldawati, R., Ganisia, A., & Kusumawardani, L. A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dismenore Primer terhadap Kualitas Hidup Wanita: Tinjauan Pustaka. *Indonesian Journal of Health Science*, 4(6s), 933–940. <https://doi.org/10.54957/ijhs.v4i6s.1277>
- Franciska, Y., Yuka, A. A. S., & Ry, N. (2024). The Effect of Prenatal Yoga on the duration of stage I Labour in Primigravida Women. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)*, 4(June), 153–159. <https://doi.org/10.36086/maternalandchild.v4i1.2276>
- Islah Wahyuni. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal*, 1(2), 26–31. <https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Manullang, J. B., Studi, P., Kebidanan, S.-1, Tingi, S., & Kesehatan, I. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal of Midwifery Senior*, 5(1), 1–6. <https://midwifery.journalsenior.com/index.php/ms/article/view/76>
- Putri, M., & Nur, H. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii Di Uptd Puskesmas Aek Loba Tahun 2021. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, 1(2), 61–71. <https://doi.org/10.51771/jdn.v1i2.66>
- Ronalen, S. (2022). *The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality of Pregnant Women in Trimester III BPM Jumita*. 10(1), 49–51. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/JM/article/download/2318/1821/>
- 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>

- Suhartati, S., Lisda Handayani, & Winda Maolinda. (2023). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Primigravida Di PMB W.M. *Midwifery And Complementary Care*, 2(2), 84–88. <https://doi.org/10.33859/mcc.v2i2.611>
- Susanti, T., & Koni Suryaningsih, E. (2023). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kesehatan Ibu Dan Janin : Scoping Review. *Avicenna : Journal of Health Research*, 6(2), 112–122. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v6i2.948>
- Uzakki, E. S., Yulianti, I., & Ariyanti, R. (2019). The Effect of A Combination of Prenatal Yoga, Relaxation Music, And Agarwood Aromatherapy On The Quality of Women's Sleep of Third Trimester Pregnancy. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 3425–3434. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.250>
- Wantini, N. A., & Wulandari, S. (2022). Pengaruh Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhasana) terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 125–132. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.338>