



Jurnal Kebidanan XVII (01) 83-91

**Jurnal Kebidanan**

[http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id](http://www.ejurnal.stikeseub.ac.id)



## **EFEKTIFITAS *PRENATAL YOGA* DENGAN *SLEEP QUALITY***

### **IBU HAMIL TRIMESTER III**

**Fatimah Dewi Anggraeni<sup>1)</sup>, Ratna Prahesti<sup>2)</sup>**

<sup>1), 2)</sup> Prodi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

*Email: dewianggraeni303@gmail.com; Dechoni.aris@gmail.com; Ratna.curve@gmail.com*

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) 2018, di dapatkan bahwa 64% ibu hamil di Indonesia memiliki permasalahan gangguan tidur dan sebagian besar di alami oleh ibu Hamil Trimester III. Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. **Tujuan:** untuk mengetahui pengaruh *prenatal yoga* pada *sleep quality* pada ibu hamil trimester II dan III. **Metodologi Penelitian:** Jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM III yang datang melakukan *prenatal yoga* di Griya Arin dengan jumlah populasi 50 ibu hamil. Tekhni pengambilan sampel dalam penelitian Sleman. Tekhnik pengambilan sampel dengan *purposive random sampling* dengan sampel sebesar 41 responden dan teknik pengambilan sampel *purposive random sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis yang di gunakan pada penelitian adalah uji parametrik *Paired Sample T Test*. **Hasil Penelitian:** dari hasil penelitian di dapatkan pada kategori pretest dapatkan sebagian besar responden dalam kategori kualitas tidur buruk sebesar 70,73 % (29 responden), sedangkan kategori postets dapatkan sebagian besar responden dalam kategori kualitas tidur baik sebesar 51,22 % (21 responden). Berdasarkan nilai mean pada pretest pada kualitas tidur di dapatkan 7,49 setelah di berikan yoga menurun menjadi 6,61. Berdasarkan analisis diperoleh hasil *p-value* = 0,000 yang berarti *p-value* < 0,05 yang berarti terdapat ada pengaruh *prenatal yoga* terhadap *Sleep Quality* ibu hamil trimester III. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh *Prenatal Yoga* dengan *Sleep Quality* Ibu Hamil di Griya Arin.

Kata Kunci : *Prenatal Yoga, Sleep Quality*

#### ***THE EFFECTIVENESS OF PRENATAL YOGA ON THE SLEEP QUALITY OF THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN***

#### **ABSTRACT**

**Background:** Anxiety in pregnant women can arise due to the long and uncertain waiting period before childbirth, along with fears about the labor process. According to the Basic Health Research (Riskesdas) report in 2018, 64% of pregnant women in Indonesia experience sleep disturbances, with the majority occurring in the third trimester. Yoga is a physical, mental, and spiritual practice that helps pregnant women relax their joints and calm their minds, especially during the second and third trimesters. **Objective:** To determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the second and third trimesters. **Method:** This study used a quasi-experimental design. The population consisted of 50 third-trimester pregnant women who attended prenatal yoga sessions at Griya Arin in Sleman. The sampling technique used was purposive random sampling, with a total of 41 respondents. Data were analyzed using the parametric test: Paired Sample t-Test. **Results:** The pre-test results showed that most respondents (70.73% or 29 women) had poor sleep quality, while the post-test results showed that most respondents (51.22% or 21 women) had good sleep quality. The mean sleep quality score decreased from 7.49 (pre-test) to 6.61 (post-test) after the yoga intervention. The statistical analysis showed a *p-value* of 0.000, which is less than 0.05, indicating that prenatal yoga significantly improved sleep quality among third-trimester pregnant women. **Conclusion:** Prenatal yoga has a significant effect on the sleep quality of pregnant women at Griya Arin.

**Keywords:** *Prenatal Yoga, Sleep Quality*

## PENDAHULUAN

*Sustainable Development Goals* (SDGs) atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan 2030, menyusui merupakan salah satu langkah pertama bagi seorang manusia untuk mendapatkan kehidupan yang sehat dan sejahtera (IDAI, 2016). Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita, dimana terjadi perubahan-perubahan besar dari aspek fisik, mental dan sosialnya. Perubahan tersebut tidak lepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhinya yang dapat berupa faktor fisik, lingkungan, sosial, budaya serta ekonomi. Setiap faktor saling memengaruhi karena saling terkait satu sama lain dan dapat merupakan suatu hubungan sebab akibat (Gultom, 2020).

Kecemasan pada ibu hamil dapat muncul karena masa panjang saat menanti kelahiran penuh ketidakpastian dan juga bayangan tentang hal-hal yang menakutkan saat proses persalinan. Ketakutan ini sering dirasakan pada kehamilan pertama atau primigravida terutama dalam menghadapi persalinan (Kartono, 2012). Menurut WHO (2020) sekitar 10% ibu hamil mengalami depresi dan kondisi ini lebih tinggi terjadi pada Negara berkembang yaitu mencapai 15,6% selama kehamilan dan 19,8% setelah melahirkan. Penelitian yang dilakukan oleh National Sleep Foundation

97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, hasil survei 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III (National Sleep Foundation, 2007). Kualitas tidur yang buruk dapat membuat sistem kekebalan tubuh Anda menurun. Selain itu, gangguan bernapas selama tidur atau sleep apnea juga dapat membuat Anda memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami komplikasi kehamilan. Pada akhirnya, tidur yang buruk selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, hambatan pertumbuhan janin, serta masalah kesehatan atau kematian pada bayi yang baru lahir (Veraramala A, 2022)

Upaya untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil yaitu biasanya dengan terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki (Yuliarti, 2010). Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam

prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan adalah pada bagian relaksasi dan meditasi. Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy (Wulandari, 2018).

## METODE

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan desain eksperimen semu (quasi experimental) dengan pendekatan one group pre test-post test design. Pada penelitian ini, peneliti mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian intervensi prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Pada penelitian ini

responden mendapatkan prenatal yoga selama 2 dengan frekuensi 2 kali per minggu.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester III yang datang melakukan prenatal yoga di Griya Arin dengan jumlah populasi 50 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan metode purposive random sampling dengan kriteria kriteria yang telah di tetapkan dengan jumlah sampel sebesar 41 responden. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner untuk mengukur kualitas tidur yaitu kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan uji statistik komparatif parametrik yaitu Paired Sample t-Test untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Kategori	<i>f</i>	%
Usia	Tidak reproduktif	8	19,51
	Reproduktif	33	80,49
	Total	41	100
Kehamilan	Primigravida	21	51,22
	Multigravida	20	48,78
	Total	41	100
Pendidikan	Pendidikan Dasar	10	24,39
	Pendidikan Menengah	19	46,34
	Pendidikan Atas	12	29,27

	Total	41	100
Pekerjaan	Tidak Bekerja	29	70,73
	Bekerja	12	29,27
	Total	41	100

Berdasarkan tabel di pada kategori usia didapatkan sebagian besar responden berusia reproduktif (20-35 tahun) sebesar 80,49 % (33 responden), pada kategori kehamilan sebagian besar responden hamil pada kategori primigravida 51,22 % atau 21 responden), pada

kategori pendidikan didapatkan sebagian besar responden berpendidikan menengah sebesar 41,46 % (19 responden), pada kategori pekerjaan didapatkan sebagian besar responden tidak bekerja/ Ibu rumah tangga sebesar 70,73 % (29 responden)

## 2. Pengaruh *Prenatal Yoga* terhadap *Sleep Quality* pada Ibu Hamil TM

Tabel 2. Hasil Uji Statistika

Komponen	Kriteria	<i>f</i>	%	Mean	Nilai <i>p-value</i>
Pretest	Baik	12	29,27	7,49	0,000
	Buruk	29	70,73		
	total	41	100,00		
Postets	Baik	21	51,22	6,61	
	Buruk	20	48,78		
	total	41	100,00		

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan bahwa sebelum di lakukan intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 70,73 % (29 responden), sedangkan setelah di berikan intervensi sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur baik sebesar 51,22 % (21 responden). *Score* rata-rata pada responden sebelum di lakukan intervensi di dapatkan *score* 7,49 setelah di berikan intervensi *prenatal yoga score* rata-rata pada responden menurun menjadi 6,61.

Berdasarkan analisis diperoleh hasil *p-value* = 0,000 yang berarti *p-value* < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh *prenatal yoga* terhadap *sleep quality* ibu hamil trimester III di Griya Arin.

## PEMBAHASAN

### 1. *Sleep Quality* Ibu Hamil TM III Sebelum di berikan Intervensi *Prenatal Yoga*

Berdasarkan data, sebelum di lakukan intervensi, sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 70,73

% (29 responden). Ketika memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu baik keluhan yang bersifat psikis maupun fisik dan memiliki dampak pada kualitas tidur ibu hamil. Beberapa faktor seperti semakin membesarnya ukuran perut ibu, gerakan janin di dalam kandungan yang semakin aktif, yang membuat ibu hamil kesulitan untuk tidur di malam hari (Aprilia, 2014).

Berdasarkan karakteristik paritas, di dapatkan sebagian besar ibu dalam kategori primigravida. Pada ibu primigravida cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan multigravida yang dapat menyebabkan gangguan pada saat tidur. Hal ini dikarenakan kurangnya pengalaman dan ketidaktahuan mengenai proses kehamilan dan persalinan. Menurut Yusuf, A. M. (2017) seorang ibu yang baru memiliki pengalaman cenderung mengalami kecemasan karena ketidaksiapan dalam menghadapi perubahan dan ketidakpastian masa depan.

## 2. *Sleep Quality* Ibu Hamil TM III Sesudah di berikan Intervensi *Prenatal Yoga*

Sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami kualitas tidur baik sebesar 51,22 % (48,78 responden) setelah di berikan intervensi. Hal ini dapat mendapatkan perilaku yoga. gan istirahat yang buruk (Putri, 2016) Upaya untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil yaitu biasanya dengan terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki (Yuliarti,2010).

Berdasarkan karakteristik responden, di dapatkan sebagian besar ibu hamil dalam kategori pendidikan menengah. Menurut Notoatmodjo (2010) individu dengan pendidikan yang lebih tinggi memiliki kecenderungan untuk memiliki perilaku kesehatan yang lebih baik karena lebih mampu memahami manfaat dan risiko suatu tindakan.

### 3. Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Sleep Quality pada Ibu Hamil TM III

Berdasarkan hasil analisis data, di dapatkan *score* rata-rata pada responden sebelum di lakukan intervensi adalah 7,49, setelah di berikan intervensi *score* rata-rata pada responden menurun menjadi 6,61. Berdasarkan analisis diperoleh hasil  $p\text{-value} = 0,000$  yang berarti  $p\text{-value} < 0,05$  terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap sleep quality ibu hamil trimester III di Griya Arin.

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Konsep ini mencakup beberapa aspek, seperti lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, kedalaman tidur, serta tingkat ketenangan selama tidur (Adrianti, 2017) Yoga adalah suatu olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester II dan III. Gerakan dalam prenatal yoga dibuat dengan tempo yang lebih lambat dan menyesuaikan dengan kapasitas ruang gerak ibu hamil. Unsur pada yoga yang dikatakan dapat membantu menurunkan kecemasan

adalah pada bagian relaksasi dan meditasi.

Yoga selama kehamilan dapat membantu wanita fokus pada proses persalinan, bersiap untuk mentolerir nyeri,serta mengubah stres dan kecemasan menjadi energy (Wulandari, 2018). Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif (Tia, 2014. Banyak ibu hamil merasa stres terutama ketika hamil untuk pertama kali, kecemasan dan kekhawatiran dan emosi negatif lainnya dapat dikurangi dengan prenatal gentle yoga (Aprilia A, 2020). Banyak ibu hamil merasa kesulitan tidur karena stres, aktivitas janin atau perut yang semakin membesar sehingga kurang nyaman. Melakukan aktifitas yoga dapat membantu ibu hamil untuk rileks

sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Aprilia A, 2020).

*Prenatal gentle yoga* sangat banyak mendatangkan mafaat yaitu meningkatkan energy vitalis, dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan (Pratigny T, 2014).

Kegiatan fisik atau olahraga merupakan cara yang tepat dan efektif dalam meningkatkan produksi hormon endorphen. Semua jenis aktifitas fisik atau olahraga dapat menyebabkan endorphen dilepaskan ke dalam aliran darah.

Kelas olahraga berkelompok juga sangat bermanfaat karena perpaduan antara aktivitas fisik dan sosialisasi dapat merangsang produksi hormon endorphen ekstra. Salah satu kelas olahraga berkelompok yaitu senam yoga (Herdianto, 2016). Yoga dapat mengurangi keluhan fisik selama kehamilan, menstabilkan emosi ibu hamil, melepaskan stres dan cemas dan dapat menenangkan, mengheningkan pikiran melalui relaksasi pada saat melahirkan dan dapat meningkatkan kualitas tidur (Pratigny T, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mastyagung GAD dkk pada tahun 2022, Berdasarkan analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh hasil Nilai Z -3.561 dengan P value = 0.000 (<0.005) yang berarti  $H_0$  diterima atau ada pengaruh pemberian *Prenatal Yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safriani I dkk tahun 2018 yang menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah pelaksanaan senam yoga kualitas tidur baik

meningkat menjadi 29 ibu hamil (90.6%). Hasil uji *willcoxon* di dapatkan nilai  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan Jombang.

## PENUTUP

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di dapatkan kesimpulan bahwa *Sleep quality* pada ibu hamil sebelum di berikan *prenatal yoga* sebagian besar dalam kategori kualitas tidur buruk sebanyak 70,73 % (29 responden). *Sleep quality* pada ibu hamil sesudah di berikan *prenatal yoga* sebagian besar dalam kategori dalam kategori kualitas tidur baik sebesar 51,22 % (21 responden). Nilai *mean sleep quality* sebelum 7,49 sedangkan nilai *mean* pada sesudah intervensi 6,61, hal ini menunjukan terdapat penurunan pada *mean sleep quality* sebesar 0,88. Selain itu terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap *sleep quality* ibu hamil trimester III di Griya Arin di buktikan dengan nilai  $p$ -value sebesar = 0,000 ( $p$ -value < 0,05).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti memberikan saran Bagi ibu hamil

diharapkan dapat melakukan *prenatal yoga* secara rutim sebagai salah terapi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi keluhan kehamilan seperti stres, gelisah, dan sulit tidur. Saran berikut Bagi bidan disarankan untuk memberikan edukasi dan bimbingan tentang manfaat serta teknik dasar *prenatal yoga* sebagai bagian dari pelayanan *antenatal care*. Serta saran peneliti Bagi peneliti selanjutnya dapat membandingkan metode relaksasi lain seperti teknik pernapasan atau meditasi untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Y. (2011). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Aprilia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: Gramedia.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Arinda Veratamala. (2022). *Kualitas Tidur Ibu Hamil Memengaruhi Pertumbuhan Janin*. Tersedia di: <https://hellosehat.com/kehamilan/kandungan/prenatal/kualitas-tidur-ibu-hamil/> [Diakses 10 Nov 2023].
- Azwar, S. (2016). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauziah & Sutejo. (2012). *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Kencana.
- Fitriani, N., Nursalam & Devy, S.R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ibu Primigravida Trimester III

- Menghadapi Persalinan.  
*Jurnal Keperawatan Maternitas*, 8(1), 23–29.  
<https://doi.org/10.20473/jkm.v8i1.2020>
- Hawari. (2013). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Herdianto, D. (2016). *Creative Selling Everyday*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Jenny, J.S. (2013). *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Erlangga.
- Kaplan & Sadock. (2010). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis* (Jilid Dua). Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Litbangkes.
- Mastryagung, G.A.D., Komang Dewi, K.A.P. & Januraheni, L.N. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Menara Medika*, 4(2).
- National Sleep Foundation. (2007). *Woman and Sleep 2*. Tersedia di: <http://www.sleepfoundation.org> [Diakses 5 Nov 2023].
- Nolan, M. (2010). *Kehamilan dan Melahirkan*. Jakarta: Arcan.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Pujiastuti, P. (tanpa tahun). *Yoga untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Mizan Digital Publishing.
- Pujiastuti, S. (2009). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga: Daily Practice*. Bandung: Qanita.
- Safriani, I., Nufus, H. & Nurmawati, I. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia*.
- Situmorang, R., Rossita, T. & Rahmawati, D.T. (2020). Hubungan Senam Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 178–183.  
<https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>
- Streeter, C.C., Gerbarg, P.L., Saper, R.B., Ciraulo, D.A. & Brown, R.P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571–579.
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Edisi 5). Jakarta: EGC.
- Tia, P. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Trismiati. (2009). *Wanita, Psikologi dan Kehamilan*. Jakarta: Gramedia Group.
- Videbeck, S.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Yusuf, A.M. (2017). *Psikologi Perkembangan: Anak dan Remaja*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.