

IMPLEMENTASI SENAM YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS ISTIRAHAT DAN TIDUR PADA IBU HAMIL DI KLINIK VELIA MEDIKA CILANDAK BARAT JAKARTA SELATAN

Vina Dwi Wahyunita^{1✉}, Vera Suzana Dewi Haris², Nurul Lidya²

Coreponding author: vinawahyunita@gmail.com

¹ Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

² Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Indonesia

Genesis Naskah: Received: 05-09-2023, Revised: 25-10-2023, Accepted: 07-11-2023, Available Online: 15-11-2023

Abstrak

Latar Belakang : Masih tingginya angka masalah kehamilan yang berkaitan dengan ketidaknyamanan selama hamil berupa gangguan tidur yang dirasakan selama kehamilan maka perlu dilakukan penyuluhan tentang senam yoga untuk meningkatkan kebugaran dalam tubuh sehingga otot menjadi lebih kuat dan dapat mencegah berbagai masalah kesehatan pada ibu maupun janin. **Tujuan :** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui Berdasarkan analisis situasi diatas, maka Tim akan melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Implementasi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Istirahat Dan Tidur Pada Ibu Hamil Di Klinik Velia Medika Cilandak Barat Jakarta Selatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dibagi dalam tiga tahap. **Metode :** Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni – September 2023, yang dilakukan dengan beberapa tahap, Tahap 1 : melakukan evaluasi pengetahuan responden dengan pre test serta pemberian leaflet mengenai senam yoga bagi kehamilan. Tahap 2 : mengajarkan praktik senam yoga kepada responden dengan didampingi oleh bidan. Tahap 3 : melakukan evaluasi dengan dengan post test. **Hasil :** kegiatan ini yaitu tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai senam yoga mengalami peningkatan lebih baik sebesar 45%, serta kualitas istirahat dan tidur ibu hamil meningkat 75%. **Kesimpulan :** terdapat peningkatan pengetahuan dan kualitas tidur pada ibu hamil yang melakukan senam yoga secara berkala.

Kata Kunci : Senam Yoga, Istirahat, Tidur

IMPLEMENTATION OF YOGA EXERCISES TO IMPROVE THE QUALITY OF REST AND SLEEP IN PREGNANT WOMEN AT VELIA MEDIKA CLINIC, CILANDAK BARAT, JAKARTA SELATAN

Abstract

Background: There is still a high number of pregnancy problems related to discomfort during pregnancy in the form of sleep disturbances experienced during pregnancy, so it is necessary to provide education about yoga exercises to improve fitness in the body so that the muscles become stronger and can prevent various health problems in the mother and fetus. **Objective:** This community service activity aims to find out. Based on the situation analysis above, the Team will carry out community service activities with the title Implementation of Yoga Exercises to Improve the Quality of Rest and Sleep for Pregnant Women at the Velia Medika Clinic, West Cilandak, South Jakarta. Community service activities are divided into three stages. **Method:** This Community Service was carried out in June – September 2023, which was carried out in several stages, Stage 1: evaluating respondents' knowledge with a pre-test and providing leaflets regarding yoga exercises for pregnancy. Stage 2: teaching yoga exercise practices to respondents accompanied by a midwife. Stage 3: carry out evaluation using a post test. **Results:** This activity means that the level of knowledge of pregnant women regarding yoga has increased by 45%, and the quality of rest and sleep of pregnant women has increased by 75%. **Conclusion:** there is an increase in knowledge and sleep quality in pregnant women who do regular yoga pregnancy exercise.

Keywords: Yoga exercise, rest, sleep

Pendahuluan

Kehamilan adalah proses perkembangan janin satu atau lebih didalam tubuh seorang wanita sampai dengan lahir yang berlangsung kurang lebih 40 minggu (Obrowski, 2016). Setiap wanita yang hamil umumnya menginginkan kesehatan yang baik selama masa kehamilannya, akan tetapi pada umumnya pada wanita hamil kualitas hidupnya menjadi lebih rendah dari pada sebelum hamil, baik secara fisik maupun mental, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada wanita hamil memiliki banyak masalah selama kehamilannya seperti mobilitas (37%), perawatan diri (18%) dan aktivitas keseharian (53%), disamping itu juga mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan selama hamil (57%) dan kecemasan atau depresi (52%) (Boutib et al., 2023).

Pada trimester kedua kehamilan biasanya ibu hamil mulai mengalami masalah pada gangguan tidurnya, kejadian tersebut meningkat seiring dengan bertambahnya usia kehamilan ibu yaitu pada trimester ketiga, masalah tersebut disebabkan karena usia kehamilan yang semakin mendekati persalinan sehingga ibu cemas atau depresi dan beresiko menjadikan ibu mengalami kualitas tidur yang buruk (Zhong et al., 2023). Selain itu gangguan tidur selama kehamilan disebabkan karena perubahan fisiologis dan hormonal seperti hormon estrogen, progesteron dan kortisol (Morssinkhof et al., 2023).

Ketidaknyamanan yang terjadi pada tubuh saat hamil seperti kram kaki, inkotenesia urin, sesak nafas, jantung terbakar sakit punggung bahkan kesulitan dalam menemukan posisi tidur yang tepat, juga dapat mempengaruhi kuantitas

dan kualitas tidur pada wanita hamil (Gharaibeh, 2018).

Hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar wanita hamil memiliki kualitas tidur yang buruk dan sangat buruk pada malam hari, hal tersebut biasanya terjadi pada kehamilan multipara, kehamilan trimester tiga (50%) dengan usia kehamilan diatas 37 minggu, sedangkan pada usia kehamilan 28-32 minggu terjadi sekitar 24% pada wanita hamil, sebanyak 42,5% ibu hamil membutuhkan waktu tunggu agar bisa tidur sekitar 30-60 menit dan hanya sekitar 10% yang hanya membutuhkan waktu kurang dari 5 menit untuk dapat tidur pulas (Jemere et al., 2021)(Aalrazek et al., 2016).

Pada awal kehamilan, biasanya total waktu tidur meningkat 30 menit sampai dengan akhir kehamilan, sebaliknya aktivitas fisik menurun kurang dari 90 menit hal tersebut terjdin penurunan terus menerus sampai dengan akhir kehamilan, oleh sebab itu setiap ibu hamil diharapkan mempunyai kualitas tidur yang cukup agar pada siang hari ibu tidak mudah lelah saat beraktivitas dan tubuh akan lebih segar (Vietheer et al., 2021). Durasi tidur malam yang cukup diwaktu malam hari sangat berhubungan dengan penilaian kesehatan secara umum, dari hasil penelitian Andreasson dkk bahwa tidur yang sehat adalah tidur yang tidak kurang dan tidak lebih dari 7-9 jam, dan apabila kualitas tidur seseorang buruk dimalam hari maka dapat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh pada umumnya (Andreasson et al., 2021),.

Mengatasi masalah ketidaknyaman gangguan tidur yang dirasakan selama kehamilan dapat dilakukan dengan memberikan asuhan atau

perawatan senam yoga seperti pemberian vitamin, olahraga teratur, pemeriksaan darah dan pemeriksaan kebidanan secara teratur (Obrowski, 2015). Aktifitas fisik sedang hingga kuat seperti olahraga dapat meningkatkan kebugaran dalam tubuh sehingga otot menjadi lebih kuat dan dapat mencegah berbagai masalah kesehatan pada ibu maupun janin (Franklin et al., 2022)(Andersson-Hall et al., 2022)(Kim & Lee, 2022)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita yang melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidurnya, adapun latihan yang dapat dilakukan seperti latihan relaksasi senam yoga, senam aerobik *low-impact* (Yang et al., 2020)(Shen & Chen, 2021)(Azward et al., 2021).

Latihan kekuatan mempunyai banyak manfaat bagi kebugaran tubuh salah satunya yaitu yoga. Yoga adalah gerakan olahraga yang lengkap, dengan menggabungkan gerakan peregangan dan penguatan sehingga tubuh menjadi lebih kuat dan lentur (Ibrahim & Yousef, 2022). Yoga adalah olahraga kuno yang menggabungkan antara pernafasan (pranayama), meditasi dan kesadaran diri, maka apabila dilakukan secara benar dan teratur dapat menguatkan sendi dan meningkatkan pembentukan otot dibandingkan lemak sehingga dapat mengurangi ketidaknyaman dalam kehamilan serta mengurangi masalah stress yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur (Lang et al., 2021) (Micheletti et al., 2022). Hal tersebut juga didukung dari banyak penelitian yang dilakukan penulis sendiri dan penelitian-

penelitian lainnya bahwa senam yoga sangat bermanfaat dalam mengatasi masalah masalah kecemasan dan depresi yang berpengaruh pada gangguan tidur sehingga dengan melakukan senam yoga dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur pada ibu hamil (Wahyunita, 2023) (Bakri et al., 2021)(Sulastru et al., 2021) (Ibrahim & Yousef, 2022)(Azward et al., 2021).

Melihat banyaknya manfaat yang didapatkan dari senamyoga itu sendiri diharapkan ibu hamil dapat melakukan yoga untuk mengatasi masalah dalam gangguan tidur, namun minat ibu hamil masih sangat kurang dalam melakukan senamyoga karena masih minimnya pengetahuan tentang senam yoga itu sendiri, sehingga berbanding lurus antara pengetahuan dan minat untuk melakukan tindakan (Nurbaiti & Nurita, 2020).

Metode Pelaksanaan

Pengabdian Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juni – September 2023, yang dilakukan dengan beberapa tahap, Tahap 1 : melakukan evaluasi pengetahuan responden dengan pre test serta pemberian leaflet mengenai senam yoga bagi kehamilan. Tahap 2 : mengajarkan praktik senam yoga kepada responden dengan didampingi oleh bidan. Tahap 3 : melakukan evaluasi dengan dengan post test.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan sasaran ibu hamil normal berjumlah 20 responden yang mempunyai usia kehamilan diatas 28 minggu di lingkungan Klinik Velia Medika Cilandak serta bersedia melakukan senam senamyoga dirumah,

dalam bentuk membimbing dan mengajarkan serta memberikan informasi terkait dengan senam yoga. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan 2 metode yaitu penyuluhan tentang pengertian, manfaat dan kontraindikasi pada senam yoga, kemudian dilanjutkan dengan simulasi dan bimbingan gerakan senam senam yoga.

1. Persiapan teknis

Tahap persiapan dilakukan dengan berkoordinasi untuk persetujuan ijin dengan pemilik Klinik Velia Medika Cilandak sebagai tempat yang akan digunakan kegiatan pengabdian, dilanjutkan dengan koordinasi dengan bidan penanggung jawab yang membantu dalam memberikan penyuluhan dan membimbing praktik kegiatan senamyoga. Pada tahap ini ditetapkan penyuluhan dan praktik untuk melakukan simulasi senam yoga dilakukan oleh satu bidan penanggung jawab klinik.

2. Pelaksanaan kegiatan

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mengikutsertakan ibu hamil sebanyak 20 orang dengan satu bidan penanggung jawab klinik.

Kegiatan edukasi dilakukan dengan penyuluhan secara ceramah dan diskusi serta pengembangan rencana tindak lanjut. Ibu hamil diberikan penyuluhan pengertian, manfaat dan kontraindikasi mengenai senamyoga. Sebelum diberikan pemberian materi ibu hamil diberikan pretest terlebih dahulu dengan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang senamyoga.

Setelah ibu hamil mengisi kuesioner pretest ibu hamil diajarkan praktik senamyoga langkah demi langkah gerakan senam.

Senam yoga yang dipraktikkan secara langsung oleh bidan penanggung jawab yang telah ditunjuk di tempat pelayanan dengan peserta ibu hamil mengikuti secara aktif gerakan tersebut. Peserta ibu hamil dalam melakukan gerakan dibimbing oleh bidan penanggung jawab untuk memastikan gerakan yang dilakukan oleh peserta benar sesuai dengan langkah – langkah yang telah disampaikan.

Setelah penyuluhan dan melatih gerakan senam senamyoga peserta akan dilakukan diberikan kuesioner *posttest* menilai pengetahuan peserta dalam setiap langkah senam yoga yang dilakukan agar peserta mampu melakukan senam yoga di rumah

Rencana tindak lanjut disepakati bersama oleh seluruh peserta ibu hamil dengan di saksikan oleh bidan penanggung jawab klinik yang hadir bersedia untuk melakukan Latihan senam senam yoga dirumah. Dalam sesi ini juga disepakati jadwal kegiatan monitoring di Klinik Velia Medika Cilandak di minggu ke 2 dan 3 selama satu bulan. Saat monitoring diharapkan ibu hamil keluhan pada gangguan tidur selama hamil dapat berkurang atau teratasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini berupa peningkatan pengetahuan dan berkurangnya gangguan tidur pada ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dan latihan. Perubahan perilaku tersebut dalam bentuk

meningkatnya minat akan kesadaran melakukan senam senam yoga di rumah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gravida / Jumlah Kehamilan Ibu pada Praktik Senam Yoga di Klinik Velia Medika Cilandak

Gravida	n	%
Primipara	7	35
Multipara	13	65

Berdasarkan tabel 1, Menunjukkan jumlah gravida atau kehamilan ibu primipara sebanyak (35%) sedangkan jumlah kehamilan ibu multipara sebanyak (65%) yang mengikuti praktik senam yoga di Klinik Velia Medika Cilandak.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Usia Kehamilan Ibu pada Praktik Senam Yoga di Klinik Velia Medika Cilandak

Usia Kehamilan	n	%
28-31 minggu	9	45
32-35 minggu	7	35
36-42 minggu	4	20

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan usia kehamilan ibu yang mengikuti senam yoga di Klinik Velia Medika Cilandak sebagian besar (45%) dengan usia kehamilan diantara 28-31 minggu.

Tabel 3. Distribusi frekuensi Usia Ibu Hamil pada Praktik Senam Yoga di Klinik Velia Medika Cilandak

Usia Ibu Hamil	n	%
< 20 tahun	3	15
20-35 tahun	13	65
> 35 tahun	4	20

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan sebagian besar (65%) usia ibu hamil yang mengikuti senam yoga di Klinik Velia Medika Cilandak mempunyai usia antara 20-35 tahun.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil pada Praktik Senam Yoga di Klinik Velia Medika Cilandak

Pekerjaan	n	%
Bekerja	3	15
Tidak Bekerja	17	85

Berdasarkan tabel 4, Menunjukkan sebagian besar (85%) ibu hamil yang mengikuti senam yoga di Klinik Velia Medika Cilandak tidak bekerja.



Gambar 1. Kegiatan senam yoga pada Ibu hamil di Klinik Velia Medika Cilandak

Penyampaian materi pada kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini disampaikan dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh ibu hamil, dan Latihan pada kegiatan praktik senam yoga dilakukan dengan gerakan yang di sesuaikan dengan kondisi kehamilan ibu, setelah kegiatan selesai pasien dibekali dengan leafleat yang bisa digunakan ibu untuk panduan latihan ibu di rumah. Tujuan dari penyuluhan yaitu meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kualitas istirahat tidur ibu hamil kearah yang lebih baik (Wahyunita, 2023)(Nur et al., 2018).

Tabel 5. Kualitas Tidur Ibu Hamil pada Praktik Senam Yoga di Klinik Velia Medika Cilandak

Kualitas Istirahat dan Tidur	Sebelum Senam Yoga (n=20)	Sesudah Senam Yoga (n=20)
Tidur rendah (5-6 jam)	14 (70%)	1 (5%)
Tidur sedang (7-8 jam)	4 (20%)	2 (10%)
Tidur baik (9-10 jam)	2 (10%)	17 (85%)

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan peningkatan 75% kualitas istirahat dan tidur menjadi lebih baik pada peserta praktik senam yoga di Klinik Velia Medika Cilandak. Praktik senam yoga dilakukan dapat mengelola gangguan istirahat dan tidur pada kehamilan melalui perawatan non farmakologi seperti perilaku yang benar dan olahraga (Lee et al., 2016) sehingga hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan telah terjadi perubahan istirahat dan tidur ibu hamil seperti yang diharapkan dari kegiatan ini. Istirahat dan tidur pada ibu hamil terjadi perubahan yang lebih baik secara signifikan ditunjukkan dari hasil tidur menjadi baik (9-10 jam).

Tabel 6. Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil pada Praktik Senam Yoga di Klinik Velia Medika Cilandak

Tingkat Pengetahuan	Sebelum Senam Yoga (n=20)	Sesudah Senam Yoga (n=20)
Baik	3 (15%)	12 (60%)
Cukup	5 (25%)	6 (30%)
Kurang	12 (60%)	2 (10%)

Berdasarkan tabel 6, Menunjukkan peningkatan 45% pengetahuan menjadi lebih baik pada peserta mengenai pengertian, manfaat

dan kontraindikasi senam yoga. Praktik senam yoga dapat mengatasi ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil dapat dilakukan dengan upaya pendidikan kesehatan, sejalan dengan hasil penelitian Jahirin dan Patimah bahwa pengetahuan ibu tentang senam hamil meningkat melalui pendidikan kesehatan sehingga meningkatkan motivasi ibu untuk melakukan senam hamil (Jahirin, 2019). Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan telah terjadi perubahan pengetahuan seperti yang diharapkan dari kegiatan ini. Pengetahuan pada ibu hamil terjadi perubahan yang lebih baik secara signifikan ditunjukkan dari hasil posttest.

Kesimpulan dan Saran

Distribusi Frekuensi yang diambil dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat di Klinik Pratama Velia Medika dengan jumlah 20 Responden yaitu : Gravida dengan persentasi paling tinggi Multiipara (65%), Usia Kehamilan paling tinggi 28-31 minggu (45%), Usia Ibu paling tinggi rentang 20-35 tahun (65%), Pekerjaan paling tinggi dengan tidak bekerja sebesar (85%), Kulititas tidur mengalami peningkatan sebesar (75%) dan Tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai senam yoga mengalami peningkatan lebih baik sebesar (45%)

Saran dari kegiatan ini adalah keberlanjutan kegiatan Baby spa yang bermanfaat untuk penambahan berat badan yang merupakan ukuran antropometri yang terpenting dan paling sering digunakan pada bayi. Perubahan berat badan sering dikaitkan dengan berat badan ideal, berat badan normal, beratbadan biasa, dan berat

badan sekarang (BBS), Untuk menunjang peningkatan tersebut maka bayi membutuhkan pemberian nutrisi yang cukup dan stimulasi melalui baby spa khususnya di daerah binaan Puskesmas Kelurahan Ragunan.

Daftar Pustaka

- Aalrazek, A., Ayoub, G., Batiha, A.-M., Al-Zaru, I., Alhalaiqa, F., Farahat, H., & AlBashtawy, M. (2016). The relationship between sleep disturbance in late pregnancy and labor outcomes. *International Journal of Health*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.14419/ijh.v4i1.5559>
- Andersson-Hall, U., Hossein Pour, D., Grau, S., Börjesson, M., & Holmäng, A. (2022). Exercise, aerobic fitness, and muscle strength in relation to glucose tolerance 6 to 10 years after gestational diabetes. *Diabetes Research and Clinical Practice*, 191(August). <https://doi.org/10.1016/j.diabres.2022.110078>
- Andreasson, A., Axelsson, J., Bosch, J. A., & Balter, L. J. (2021). Poor sleep quality is associated with worse self-rated health in long sleep duration but not short sleep duration. *Sleep Medicine*, 88, 262–266. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.10.028>
- 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, S258–S262. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.030>
- Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. *Gaceta Sanitaria*, 35, S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>
- Boutib, A., Chergaoui, S., Azizi, A., Saad, E. M., Hilali, A., Youlyouz Marfak, I., & Marfak, A. (2023). Health-related quality of life during three trimesters of pregnancy in Morocco: cross-sectional pilot study. *EclinicalMedicine*, 57, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.101837>
- Franklin, B. A., Eijsvogels, T. M. H., Pandey, A., Quindry, J., & Toth, P. P. (2022). Physical activity, cardiorespiratory fitness, and cardiovascular health: A clinical practice statement of the American Society for Preventive Cardiology Part II: Physical activity, cardiorespiratory fitness, minimum and goal intensities for exercise train. *American Journal of Preventive Cardiology*, 12(October). <https://doi.org/10.1016/j.ajpc.2022.100425>
- Gharaibeh, Mud. A. (2018). Prevalence of Low Back Pain in Pregnant Women and the Associated Risk Factors. *Journal of Orthopedics & Bone Disorders*, 2(2). <https://doi.org/10.23880/jobd-16000157>
- Ibrahim, A. A., & Yousef, F. K. (2022). Effect of evidence-based guidelines regarding prenatal activity on maternal and neonatal health outcomes. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17(July), 100456. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100456>
- Jahirin, S. P. (2019). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Senam Hamil Terhadap Pengetahuan dan Motivasi IBu Untuk Melakukan Senam Hamil Di Desa Malakasari*. VII(1), 22–29.
- Jemere, T., Getahun, B., Tadele, F., Kefale, B., & Walle, G. (2021). Poor sleep quality and its associated factors among pregnant women in Northern Ethiopia, 2020: A cross sectional study. *PLoS ONE*, 16(5 May), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250985>
- Kim, J., & Lee, S. (2022). Maternal low-intensity exercise and probiotic ingestion during pregnancy improve physical ability and brain function in offspring mice. *Journal of Functional Foods*, 99(November), 105311. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2022.105311>
- Lang, A. J., Malaktaris, A., Maluf, K. S., Kangas, J., Sindel, S., Herbert, M., Bomyea, J., Simmons, A. N., Weaver, J., Velez, D., & Liu, L. (2021). A randomized controlled trial of yoga vs nonaerobic exercise for veterans with PTSD: Understanding efficacy, mechanisms of change, and mode of delivery. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 21(January). <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2021.100719>
- Lee, W. L., Fuh, J. L., & Wang, P. H. (2016). Sleep disorders in pregnancy. *Journal of the Chinese Medical Association*, 79(1), 3–4. <https://doi.org/10.1016/j.jcma.2015.06.002>
- Micheletti, S., Serra, P., Tesei, A., Azzali, I., Arienti, C., Ancarani, V., Corelli, S., Romeo, A., &

- Martinelli, G. (2022). Effects of yoga practice on physiological distress, fatigue and QOL in patients affected by breast cancer undergoing adjuvant radiotherapy. *Technical Innovations and Patient Support in Radiation Oncology*, 24(August), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.tipsro.2022.09.005>
- Morssinkhof, M. W. L., Werf, Y. D. Van Der, Heuvel, O. A. Van Den, & Daan, A. (2023). *Influence of sex hormone use on sleep architecture in a transgender cohort: findings from the prospective RESTED study*.
- Nur, M. S. K., Khoiriyah, H. I., & Kurniawan, D. (2018). Pengembangan Model Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Untuk Menurunkan Angka Kematian Ibu Di Kabupaten Bogor. *Pkm-P*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.32832/pkm-p.v2i1.198>
- Nurbaiti, N., & Nurita, S. R. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga dengan Minat Ibu Hamil dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.179>
- Obrowski, M. (2015). Hyperemesis Gravidarum—A Serious Issue during Pregnancy: In-Depth Clinical Review and Treatment Modalities. *Women's Health*, 1(2), 38–47. <https://doi.org/10.15406/mojwh.2015.01.00010>
- Obrowski, M. (2016). Normal Pregnancy: A Clinical Review. *Academic Journal of Pediatrics & Neonatology*, 1(1), 15–18. <https://doi.org/10.19080/ajpn.2016.01.555554>
- Shen, W. C., & Chen, C. H. (2021). Effects of non-supervised aerobic exercise on sleep quality and maternal-fetal attachment in pregnant women: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 57. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102671>
- Sulastrri, A., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of anxiety level in primigravid and multigravid pregnant women. *Gaceta Sanitaria*, 35(2015), S245–S247. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.072>
- Vietheer, A., Kiserud, T., Lie, R. T., Haaland, Ø. A., & Kessler, J. (2021). Sleep and physical activity from before conception to the end of pregnancy in healthy women: a longitudinal actigraphy study. *Sleep Medicine*, 83, 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.028>
- Wahyunita, V. D. dkk. (2023). *Pengaruh Senam hami, Modul dan Cara Tidur yang Baik Terhadap Nyeri Punggung Kehamilan*. 13(01), 1–8. <https://doi.org/10.30591/Siklus.V12i1.4192>
- Yang, S. Y., Lan, S. J., Yen, Y. Y., Hsieh, Y. P., Kung, P. T., & Lan, S. H. (2020). Effects of Exercise on Sleep Quality in Pregnant Women: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Asian Nursing Research*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.01.003>
- Zhong, W., Zhao, A., Lan, H., Ren, Z., Mao, S., Zhang, J., Li, P., Szeto, I. M. Y., Wang, P., & Zhang, Y. (2023). Sleep quality, antepartum depression and self-harm thoughts in pregnant Chinese women. *Journal of Affective Disorders*, 327(October 2021), 292–298. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.01.127>