

Hubungan Prenatal Yoga, Nyeri Punggung dan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III

Sri Ayu Ningsih*, Eka Afrika, Merisa Riski

Universitas Kader Bangsa Palembang

*Correspondence email: ayuujemmy@gmail.com

Abstrak. Kecemasan dalam kehamilan adalah faktor resiko yang merugikan bagi ibu dan bayi. Di Puskesmas Nagaswidak dari 10 ibu hamil terdapat 8 ibu hamil Trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III. Metode penelitian menggunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dengan seluruh ibu hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Nagaswidak. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Analisa data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ada hubungan prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur dengan Kecemasan pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Nagaswidak tahun 2021. Kesimpulan ada hubungan prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur terhadap kecemasan ibu hamil trimester III di Puskesmas Nagaswidak tahun 2021.

Kata kunci: Kecemasan Ibu Hamil Trimester III; Prenatal Yoga; Nyeri Punggung; Kualitas Tidur

Abstract. Anxiety in pregnancy is an adverse risk factor for both mother and baby. At the Nagaswidak Public Health Center, out of 10 pregnant women, there were 8 third trimester pregnant women who experienced anxiety in facing the labor process. The purpose of this study was to determine the relationship between prenatal yoga, back pain and sleep quality on the anxiety of third trimester pregnant women. The research method used an analytical survey with a cross sectional approach with all third trimester pregnant women in the Nagaswidak Public Health Center area. The sampling technique was carried out by accidental sampling with a total sample of 44 respondents. Data collection using a questionnaire sheet. Data analysis using univariate analysis and bivariate analysis using chi square test. The results showed that there was a relationship between prenatal yoga, back pain and sleep quality with anxiety in third trimester pregnant women in the Nagaswidak Public Health Center working area in 2021. The conclusion is that there is a relationship between prenatal yoga, back pain and sleep quality on the anxiety of third trimester pregnant women at the Nagaswidak Health Center in 2021.

Keywords: Third Trimester Pregnant Anxiety; Prenatal Yoga; Back Pain; Sleep Quality

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu Indonesia masih terbilang tinggi. Survei Penduduk Antar Simpus (SUPAS) dalam profil kesehatan menyebutkan bahwa pada tahun 2015 AKI di mencapai 305/100.000 KH. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, di Indonesia penyebab kematian ibu disebabkan beberapa faktor, diantaranya lain-lain 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3%. Yu Pan, et all (2015) menyatakan bahwa kecemasan berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah atau bisa sampai hipertensi. Hipertensi adalah salah satu faktor AKI di Indonesia. Deklava, et al menyebutkan bahwa kecemasan dalam kehamilan adalah faktor risiko yang merugikan bagi ibu dan bayi. Kecemasan dalam menghadapi persalinan merupakan suatu perasaan yang bercampur baur, yaitu perasaan bahagia penuh harapan diiringi rasa gelisah, takut, takut mati, trauma kelahiran, dan perasaan bersalah/berdosa, khawatir, stress, tidak tenang, otot terasa tegang, sulit tidur, cemas yang berkelanjutan yang tidak hilang, dan panik. Kecemasan selama kehamilan juga dapat dipengaruhi oleh faktor positif atau tidaknya perspektif ibu tentang kehamilan dan persalinan, kurangnya

dukungan suami/keluarga, masalah sosioekonomi, riwayat psikiatrik sebelumnya, trauma kehamilan/persalinan sebelumnya, kemiskinan, posisi sosial, etnis, akses pelayanan kesehatan, penyalahgunaan obat, konsumsi alkohol, dan perilaku merokok. Apabila kecemasan selama kehamilan tidak diatasi maka dapat berdampak pada periode postnatal. Kecemasan pada wanita hamil dapat menyebabkan kelahiran preterm. Penelitian Diego (2006) mendapati hasil bahwa ibu hamil yang mengalami kecemasan, meningkatkan level kortisol yang dapat berhubungan dengan rendahnya berat janin.

Penelitian Choudhury dkk (2017) ada 4 komplikasi penyebab langsung kematian ibu didunia yang tertinggi adalah karna partus lama sebanyak 1.270 kasus (24,5%), perdarahan 601 kasus (11,6 %), infeksi 485 kasus (9,3%), dan kejang 166 kasus (3,2%). Sebagian kematian maternal dan perinatal banyak terjadi pada saat persalinan. Di Indonesia salah satu penyebabnya adalah kala II lama (37%). Penyebab kala II lama diantaranya tingkat kecemasan ibu yang membuat ibu gelisah, menjadikan ibu melakukan kesalahan dalam mengejan sehingga membuat ibu

kelelahan. Prenatal yoga adalah keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh dan kesiapan ibu hamil baik fisik, psikologis maupun spiritual (Suananda, 2018). Ibu hamil dikatakan siap secara fisik apabila tidak mudah lelah, lemas, fleksibilitas dan daya tahan tubuh meningkat. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Curtis (2012), yang mengatakan prenatal yoga dapat mengurangi tingkat stres dan nyeri selama kehamilan dan persalinan. Menurut Sari (2016) ada hubungan antara prenatal yoga dengan kecemasan ibu selama proses persalinan.

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi disebabkan adanya peregangannya tulang-tulang, terutama didaerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya usia kehamilan. Nyeri punggung sering terjadi karena titik dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi semula (Andarmoyo dan Suharti, 2013). Apabila nyeri punggung ini tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil. Masalah ini akan berlanjut berupa cedera kambuhan atau muncul terus menerus dalam kondisi lebih buruk sesuai dengan perjalanan usia kehamilannya (Kantonis, 2014). Kehamilan adalah fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Sarwono, 2011). Ketika kehamilan masuk dalam trimester III akan terjadi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin dan perubahan *psikologis* yang terjadi selama kehamilan meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menimbulkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2010). Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur adalah hal yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Robin, 2015).

Kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Berdasarkan penelitian Gourount, et al dengan subjek penelitian 133 ibu hamil dengan usia kehamilan 9-37 minggu menunjukkan bahwa kecemasan terjadi 50% pada trimester I, 71,4% pada trimester II dan 80% pada trimester III. Indonesia pada tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 8.082.537 jiwa dan di Provinsi Sumatera Selatan berjumlah 174.076 jiwa (Kemenkes RI, 2020). Hasil penelitian tentang prenatal yoga, nyeri punggung bawah (NPB), dan kualitas tidur pada ibu hamil di Indonesia dan Palembang belum dipastikan. Menurut studi pendahuluan yang dilakukan pada periode Juni s.d Juli

2021 di Puskesmas Nagaswidak dengan wawancara, dari 10 orang terdapat 8 ibu hamil TM III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi proses persalinan. Diantaranya nya ada 2 ibu hamil telah mengikuti prenatal yoga, 4 ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung dan 2 ibu hamil mengaku sulit tidur pada malam hari.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan *survey* dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini Prenatal yoga, nyeri punggung, dan kualitas tidur sebagai variabel independen dan kecemasan pada ibu hamil TM III sebagai variabel dependen. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus 2021 sampai dengan selesai berlokasi di Puskesmas Nagaswidak Palembang. Populasinya adalah seluruh ibu hamil trimester III di Puskesmas Nagaswidak sebanyak 44 ibu hamil trimester III yang dijadikan sampel seluruhnya dengan teknik *non probability sampling* berupa *accidental sampling*. Dalam penelitian ini data primer diperoleh dari lembar kuesioner yang kemudian di olah dan dianalisis dengan analisis univariat dan bivariante.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan kecemasan, prenatal yoga, nyeri punggung dan kualitas tidur

No	Distribusi Responden	F	%
1	Kecemasan		
	Berat	31	70,5
	Ringan/sedang	13	29,5
2	Prenatal Yoga		
	Tidak	29	65,9
	Ya	15	34,1
3	Nyeri Punggung		
	Ya	30	68,2
	Tidak	14	31,8
4	Kualitas Tidur		
	Buruk	27	61,8
	Baik	17	38,6

Sumber: data diolah

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 44 ibu hamil yang memiliki keluhan kecemasan berat sebanyak 31 ibu hamil (70,5%) dan keluhan kecemasan ringan/sedang sebanyak 13 ibu hamil (29,5%), yang tidak melakukan senam Prenatal Yoga sebanyak 29 ibu hamil (65,9%) dan melakukan senam prenatal yoga sebanyak 15 ibu hamil (34,1%), yang mengeluh nyeri punggung sebanyak 30 ibu hamil (68,2%) dan ibu hamil yang tidak mengeluh nyeri punggung sebanyak 14 ibu hamil (31,8%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 27 ibu hamil (61,8%) dan ibu hamil yang kualitas tidur buruk sebanyak 17 ibu hamil (38,6%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Prenatal Yoga dan Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Prenatal Yoga dan Kecemasan									
No	Prenatal Yoga	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI)
		Berat		Ringan/Sedang					
		n	%	n	%	N	%		
1.	Tidak	25	86,2	4	13.8	29	100	0,005	9.375 (2.144-41,054)
2.	Ya	6	40,0	9	60.0	15	100		
	Total	31		13		44			

Sumber: data olahan

Tabel 2 didapatkan hasil dari 29 responden yang tidak melakukan prenatal yoga ada 25 ibu (86,2%) yang mengalami kecemasan berat dan 4 ibu lainnya (13,8%) yang mengalami kecemasan ringan/sedang sedangkan dari 15 responden yang melakukan prenatal yoga ada 6 responden (40,0%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan ringan/sedang sebanyak 9 responden (60,0%). Uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,005 berarti ada hubungan prenatal yoga

dengan kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil TM III terbukti secara statistik. *Odds Ratio* diperoleh 9.375 berarti ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga berpeluang 9.375 kali lebih besar memiliki keluhan kecemasan dibandingkan dengan ibu yang melakukan prenatal yoga.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung dan Kecemasan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung dan Kecemasan									
No	Nyeri Punggung	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI)
		Berat		Ringan/Sedang					
		n	%	n	%	N	%		
1.	Ya	25	83,3	5	16,7	30	100	0,017	6,667 (1,597-27,883)
2.	Tidak	6	42,9	8	57,1	14	100		
	Total	31		13		44			

Sumber: data olahan

Tabel 3 didapatkan hasil dari 30 responden dengan nyeri punggung ada 25 responden (83,3%) yang mengalami kecemasan berat dan 5 responden (16,7%) yang mengalami kecemasan ringan/sedang sedangkan dari 13 responden tidak dengan nyeri punggung ada 6 responden (42,9%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan ringan/sedang sebanyak 8 responden (57,1%). Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,017 artinya ada hubungan

nyeri punggung dengan kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan nyeri punggung dengan kecemasan pada ibu hamil TM III terbukti secara statistik. *Odds Ratio* diperoleh 6.667 berarti bahwa ibu hamil yang mempunyai keluhan nyeri punggung berpeluang 6.667 kali lebih besar mempunyai tingkat kecemasan dibandingkan dengan responden yang tidak nyeri punggung.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur dan Kecemasan

Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur dan Kecemasan									
No	Kualitas Tidur	Kecemasan				Total		P Value	OR (95%CI)
		Berat		Ringan/ Sedang					
		n	%	n	%	N	%		
1.	Buruk	23	85,2	4	14,8	27	100	0,018	6.469 (1.554-26.932)
2.	Baik	8	47.1	9	52,9	17	100		
	Total	31		13		44			

Sumber: data olahan

Tabel 4 didapatkan hasil dari 37 responden dengan kualitas tidur buruk ada 23 responden (85,2%) yang mengalami kecemasan berat dan 4 responden (14,8%) yang mengalami kecemasan ringan/sedang sedangkan dari 17 responden dengan kualitas tidur baik ada 8 responden (47,1%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 9 responden (52,9%). Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,018 berarti ada hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada

hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil TM III terbukti secara statistik. Hasil *Odds Ratio* diperoleh 1.554 berarti bahwa ibu hamil yang kualitas tidurnya buruk berpeluang 1.554 kali lebih besar mengalami keluhan kecemasan dibandingkan ibu dengan kualitas tidur baik.

Pembahasan

Hubungan Prenatal Yoga dengan Keluhan Kecemasan di Puskesmas Nagaswidak Tahun 2021

Hasil analisis univariat diketahui dari 44 ibu hamil tidak melakukan senam Prenatal Yoga sebanyak 29 ibu hamil (65,9%) dan melakukan senam prenatal yoga sebanyak 15 ibu hamil (34,1%). Hasil analisis bivariat diketahui dari 29 responden yang tidak melakukan prenatal yoga ada 25 responden (86,2%) yang mengalami kecemasan berat dan 4 responden (13,8%) yang mengalami kecemasan ringan/sedang sedangkan dari 15 responden yang melakukan prenatal yoga ada 6 responden (40,0%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan ringan/sedang sebanyak 9 responden (60,0%). Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,005 berarti ada hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan prenatal yoga dengan kecemasan pada ibu hamil TM III terbukti secara statistik. Hasil *Odds Ratio* diperoleh 9.375 berarti ibu hamil yang tidak melakukan prenatal yoga berpeluang 9.375 kali lebih besar mengalami kecemasan dibandingkan dengan responden yang melakukan prenatal yoga.

Penelitian ini sejalan dengan Dewi Candra Resmi (2015) merupakan penelitian eksperimen semu untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo dengan jumlah Responden 14 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan. Uji pengaruh dengan perlakuan yoga antara sebelum intervensi mendapatkan hasil $\text{mean} \pm \text{SD}$ $4,14 \pm 1,127$ dengan $p = 0,000$ sedangkan setelah dilakukan intervensi $\text{mean} \pm \text{SD}$ $2,71 \pm 1,204$ dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti ada pengaruh yang signifikan antara *mean* intensitas kecemasan sebelum dan setelah yoga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga berpengaruh dalam menurunkan intensitas kecemasan pada ibu hamil trimester III. Senam yoga pada kehamilan adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga disesuaikan dengan kondisi ibu hamil TM III. Senam yoga yang dilakukan pada kehamilan trimester III dapat mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil selama trimester III salah satunya yaitu kecemasan. Tujuan senam yoga adalah untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang, sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Lebang, 2015). Hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa prenatal yoga salah satu faktor yang mempengaruhi dalam pengurangan keluhan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Gerakan pada prenatal yoga membantu mengurangi keluhan-keluhan ibu hamil trimester III fisik maupun mental diantaranya nyeri punggung, kecemasan, dan lain sebagainya.

Hubungan Nyeri Punggung dengan Keluhan Kecemasan di Puskesmas Nagaswidak Tahun 2021

Hasil analisis univariat diketahui bahwa 44 ibu hamil yang memiliki keluhan nyeri punggung sebanyak 30 ibu hamil (68,2%) dan ibu hamil yang tidak mengeluh nyeri punggung sebanyak 14 (31,8%). Hasil analisis bivariat diketahui dari 30 responden dengan nyeri punggung ada 25 responden (83,3%) yang mengalami kecemasan berat dan 5 responden (16,7%) yang mengalami kecemasan ringan/sedang sedangkan dari 13 responden tidak dengan nyeri punggung ada 6 responden (42,9%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan ringan/sedang sebanyak 8 responden (57,1%). Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,017 berarti ada hubungan nyeri punggung dengan kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan nyeri punggung dengan kecemasan pada ibu hamil TM III terbukti secara statistik. Hasil *Odds Ratio* diperoleh 6.667 berarti bahwa ibu hamil dengan nyeri punggung berpeluang 6.667 kali lebih besar mempunyai tingkat kecemasan berat dibandingkan dengan tidak nyeri punggung. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa dari 300 responden, yang memiliki hubungan nyeri punggung bawah terhadap tingkat kecemasan ibu hamil kecenderungan 0,022 kali dengan, nilai $p = 0,026$ yang signifikan. Hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Dikarenakan jika ibu hamil mempunyai keluhan nyeri punggung dapat menambah rasa cemas ibu hamil akan kehamilannya dan kesehatan janin dalam kandungannya.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Keluhan Kecemasan di Puskesmas Nagaswidak Tahun 2021

Hasil analisis univariat diketahui dari 44 ibu hamil dengan kualitas tidur buruk sebanyak 27 ibu hamil (61,8%) dan ibu hamil dengan kualitas tidur baik sebanyak 17 ibu hamil (38,6%). Hasil analisis bivariat diketahui dari 37 responden dengan kualitas tidur buruk ada 23 responden (85,2%) yang mengalami kecemasan berat dan 4 responden (14,8%) yang mengalami kecemasan ringan/sedang sedangkan dari 17 responden dengan kualitas tidur baik ada 8 responden (47,1%) mengalami kecemasan berat dan yang mengalami kecemasan ringan/sedang sebanyak 9 responden (52,9%). Uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai *p value* = 0,018 berarti ada hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil TM III terbukti secara statistik. Hasil *Odds Ratio* diperoleh 1.554 berarti bahwa ibu hamil dengan kualitas tidurnya buruk berpeluang 1.554 kali lebih besar mengalami kecemasan berat dibandingkan dengan kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Fina (2020), tentang kecemasan dan

kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Sundari, diketahui bahwa mayoritas kecemasan yaitu kecemasan ringan sebanyak (60.0%) dan mayoritas kualitas tidur ibu hamil Trimester III yang buruk sebanyak (77.1 %). Ibu hamil akan cenderung merasa cemas dengan kehamilannya, merasa gelisah, dan takut menghadapi persalinan, mengingat ketidaktahuan pada kehamilan primigravida menjadi faktor penunjang terjadinya kecemasan berat (Astria, 2014). Hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Semakin besar umur kehamilan atau semakin dekat persalinan ibu merasa cemas dan gelisah sehingga mengganggu kualitas tidur pada ibu hamil.

SIMPULAN

Ada hubungan antara prenatal yoga , nyeri punggung, dan kualitas tidur dengan kecemasan pada ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Nagaswidak Palembang tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo dan Suharti, 2013. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Health Books.
- Astria, 2014. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III, *Skripsi*, Stikes Insan Cendikia Medica Jombang.
- Choudhury, dkk. 2017. *Buku Ajar asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC. 2006; 492-516
- Curtis. 2012, *Jurnal Maternal dan Neonatal*, 8-14
- Diego. 2006. Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga, *Skripsi*, Poltekkes Denpasar.
- Fina Devi, 2020. Kecemasan Dan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Sundari. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara.
- Kantonis. 2014, *Buku Ajar Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Kemenkes RI., 2020, *Profil Kesehatan Indonesia 2020*, Jakarta.
- Lebang. 2015. *Manajemen Nyeri*. Gosyen Publisihing.
- Resmi, Dewi Candra, E., 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*, Pustakabaru Press, Yogyakarta.
- Robin. 2015, *Jurnal Kesehatan Medika*.
- Siallagan, A.M., 2010, Pola Tidur Ibu Pada Masa Kehamilan, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara, Medan.
- Sari, 2016. Perbedaan Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah Melakukan Soft Form A Prenatal Yoga, *Skripsi*, Poltekkes Denpasar. *Tai chi/yoga reduces prenatal depression, anxiety and sleep disturbances*.

Sarwono. P., 2011, *Ilmu Kebidanan*, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta.

Suananda, 2018. *Kualitas Tidur Ibu Hamil*. Jakarta Medika

Yu Pan et al., 2015, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta