

**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS  
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH  
PUSKESMAS JATIROTO**

**ARTIKEL ILMIAH**



**Disusun oleh :**

**WIWIK HANDAYANI  
AB212189**

**PROGRAM STUDI ALIH KREDIT SARJANA KEBIDANAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA  
2023**

## **Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Jatiroto**

Wiwik Handayani<sup>1)</sup>, Hutari Puji Astuti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> *Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2)</sup> *Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*

*Email: .....*

### **Abstrak**

Ibu dengan kehamilan trimester ketiga, akan banyak mengalami berbagai keluhan seperti mudah lelah, nyeri pinggang bawah maupun sering buang air kecil. Kondisi seperti ini dapat mengurangi kualitas tidur dan pada akhirnya dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin. Salah satu upaya meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III adalah melakukan prenatal yoga. Prenatal yoga dilakukan dengan keterampilan mengolah pikiran secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual dan bermanfaat meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Jatiroto.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode *quasy experiment* menggunakan *pre and post test one group design*. Sampel adalah 25 ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Jatiroto. Teknik pengambilan sampel dengan jenis teknik *sampling* jenuh. Instrumen penelitian menggunakan prenatal yoga dan penilaian kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Indeks* (PSQI). Data yang telah terkumpul kemudian dilakukan analisis *Paired Sample T Test*

Hasil Penelitian: sebelum melakukan prenatal yoga, 20 responden (82%), mempunyai kualitas tidur yang buruk 5 responden (18%) dengan kualitas tidur yang baik. Sesudah melakukan prenatal yoga 10 responden (40%) dengan kualitas tidur yang baik, 15 responden (60%) mempunyai kualitas tidur yang buruk hasil analisis *Paired Sample T Test* diperoleh nilai  $p = 0,001$ .

Kesimpulan : Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Jatiroto

Kata kunci: Prenatal yoga, kualitas tidur, ibu hamil, trimester III

***The Effect of Prenatal Yoga on the Sleep Quality of Third Trimester Pregnant Women in Jatiroto Health Centre Area***

**Abstract**

*Mothers with third trimester pregnancy will will experience many complaints such as easy fatigue, low back pain and frequent urination. Conditions such as these conditions can reduce the quality of sleep and can ultimately have an adverse impact on the health of the mother and foetus. One of the efforts to improve the quality of sleep of pregnant women third trimester pregnant women is to do prenatal yoga. Prenatal yoga is done with the skill of processing the mind as a whole both physically, picological and spiritual and is beneficial to improve sleep quality.*

*The purpose of the study was to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women in Jatiroto Health Centre Area.*

*The type of research was quantitative descriptive research, quasy experiment method using pre and post test one group design. The sample was 25 third trimester pregnant women in the Jatiroto Health Centre area. Sampling technique with saturated sampling technique. The research instrument used prenatal yoga and sleep quality assessment using the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). The data that has been collected then conducted Paired Sample T Test analysis.*

*Results: Before doing prenatal yoga, 20 respondents (82%), had poor sleep quality 5 respondents (18%) with good sleep quality. After doing prenatal yoga 10 respondents (40%) with good sleep quality, 15 respondents (60%) have poor sleep quality hasi analysis Paired Sample T Test diperole value  $p = 0.001$ .*

*Conclusion: There is an effect of prenatal yoga on the quality of sleep of third trimester pregnant women in the Jatiroto Health Centre Region.*

*Keywords: Prenatal yoga, sleep quality, pregnant women, third trimester*

*Bibliography: 41 (2009-2022)*

**PENDAHULUAN**

Seiring dengan peningkatan angka kehamilan, sehingga hal ini tidak menutup kemungkinan pula akan terjadinya peningkatan pada angka kematian ibu hamil. Dari data WHO memperkirakan bahwa diseluruh dunia setiap tahunnya lebih dari 585.000 meninggal saat hamil atau melakukan persalinan. angka kematian ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 angka kelahiran hidup. Hasil laporan

WHO dari tahun 2015 juga menunjukkan bahwa di Indonesia angka kematian ibu merupakan yang tertinggi yaitu 420 kasus per 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia, penyebab kematian ibu di Indonesia adalah lain-lain 40,8%, perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, dan infeksi 7,3% (Yuniza & Ginanjar, 2021). Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian bayi masih menjadi masalah yang aktual di Jawa Tengah (AKI 2017:88,58/100.000 KH; AKB

2017: 8,93/1.000 KH). Penyebab kematian ibu karena hipertensi cenderung meningkat dalam 3 tahun terakhir ini, sebanyak 35% ibu hamil meninggal karena hipertensi. Penyebab lainnya yaitu karena perdarahan 17%, infeksi 8% dan lain-lain 40% (Dinkes, 2019).

Pada masa trimester tiga atau bulan-bulan akhir dari kehamilan terdapat banyaknya keluhan atau gangguan tidur yang dirasakan oleh ibu hamil. Gangguan tidur yang biasa dirasakan oleh ibu hamil trimester III antara lain seperti edema atau pembengkakan, gangguan tidur, nyeri punggung, sering buang air kecil, *varices*, nyeri ulu hati, konstipasi, gangguan tidur pada *perineum*, kram otot betis, mudah lelah, mood yang tidak menentu, dan peningkatan kecemasan (Rohaya, 2021).

Presentase gangguan tidur yang muncul dan sering dirasakan pada ibu hamil yaitu bengkak pada kaki 20%, kram kaki 10%, sesak nafas 60%, sakit kepala 20%, sakit punggung 70%, 21% ibu hamil memiliki gejala klinis kecemasan dan 64% akan berlanjut pada masa nifas (Dewi et al., 2020). Gangguan tidur yang seringkali dianggap merupakan masalah sepele ini bisa dapat membahayakan keselamatan jiwa ibu dan bayinya. Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Adapun pengertian tidur yang

berkualitas adalah tercapainya tahap tidur NREM dan REM.

Salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan kualitas tidur adalah yoga, karena yoga dapat melatih keseimbangan fisik maupun psikis. Dengan melakukan yoga maka akan menenangkan saraf simpatis sekaligus merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga Nucleus Supra Chiasmatic (NSC) dapat bekerja dengan normal kembali.

Dari hasil penelitian terdahulu, didapatkan data bahwa hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Pargarutan Kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan pada 25 responden ibu hamil trimester III menunjukkan data bahwa, ada pengaruh yang terjadi pada pemberian prenatal yoga terhadap Kualitas pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pargarutan (Dewi et al., 2020). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nurbaiti, 2020) di puskesmas Putri Ayu Kota Jambi pada ibu hamil trimester III sebanyak 32 orang menemukan data bahwa gangguan tidur trimester III terbanyak *pre-test* yaitu sakit pinggang 21 ( 65,6%), *post-test* menjadi 15 (46,9) terdapat pengaruh *prenatal care* yoga terhadap pengurangan keluhan gangguan tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Putri Ayu. Dan dari hasil penelitian yang dilakukakan oleh (Yuniza & Ginanjar,

2021) di Kecamatan Plaju yaitu di BPM Husniyati S.ST Palembang pada 35 sampel ibu hamil trimester III ditemukan bahwa terdapat pengaruh *pre natal* yoga terhadap gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Wilayah Puskesmas Jatiroto.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode *quasy experiment* menggunakan *pre and post test one group design*. Populasi penelitian 25 ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Jatiroto. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik *sampling* jenuh. Penelitian dilakukan di kelas ibu hamil wilayah Puskesmas Jatiroto bulan Oktober 2022 – Juni 2023

Instrumen Penelitian kualitas tidur Menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Indeks* (PSQI). Penilaian kualitas tidur baik jika memiliki nilai  $PSQI < 5$  dan kualitas tidur buruk jika memiliki nilai  $PSQI > 5$  dan senam yoga dilakukan ..... kali

Analisis Bivariat Menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$  (0.05).

## HASIL PENELITIAN

### Karakteristik responden

#### Usia

Tabel 1 Distribusi Usia

Usia	Jumlah	%
20-35 tahun	20	80,0
> 35 tahun	5	20,0
Total	25	100,0

Berdasarkan Tabel 1 usia responden sebagian besar antara 20-35 tahun (80%).

#### Usia kehamilan

Tabel 2 Distribusi Usia kehamilan)

Usia kehamilan (minggu)	Mean	SD	Min	Maks
	33,76	2,1	29	37

Berdasarkan Tabel 2 rata-rata usia kehamilan responden adalah 33,76 minggu, usia kehamilan termuda 29 minggu dan tertua 37 minggu.

#### Gravida

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan gravida

Gravida	Jumlah	%
Primigravida	8	32,0
Multigravida	17	68,0
Total	25	100,0

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar responden dengan multigravida (68%).

### Status pekerjaan

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan

Status pekerjaan	Jumlah	%
IRT	19	76,0
Wiraswasta	3	12,0
Swasta	3	12,0
Total	25	100,0

Tabel 4 menunjukkan sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (76%).

### Analisis Univariat

#### Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester

##### III sebelum Prenatal Yoga

Tabel. 5 Distribusi responden berdasarkan Kualitas Tidur Ibu sebelum Prenatal Yoga

Kualitas tidur	Jumlah	%
Baik	5	20,0
Buruk	20	80,0
Total	25	100,0

Tabel 5 menunjukkan responden sebelum melakukan prenatal yoga sebagian besar mempunyai kualitas tidur yang buruk (82%).

#### Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 8 Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Kualitas tidur	Mean	$t_{test}$	$p-value$
Sebelum prenatal yoga	7,12	-4,265	0,001
Sesudah prenatal yoga	5,64		

Berdasarkan tabel 8 nilai rata kualitas tidur responden sebelum prenatal yoga sebesar 7,12. Kualitas tidur responden meningkat setelah melakukan prenatal yoga menjadi 5,64. Hasil uji

#### Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester

##### III sesudah Prenatal Yoga

Tabel 6 Distribusi responden berdasarkan kualitas tidur sesudah Prenatal Yoga

Kualitas tidur	Jumlah	%
Baik	10	40,0
Buruk	15	60,0
Total	25	100,0

Tabel 6 menunjukkan responden sesudah melakukan prenatal yoga sebagian membaik (40%) meskipun sebagian besar dalam kategori buruk (60%).

### Analisis Bivariat

#### Uji Normalitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

Pengetahuan	$p-value$	Distribusi
Sebelum prenatal yoga	0,089	Normal
Sesudah prenatal yoga	0,052	Normal

Tabel 7 data penelitian dari data kualitas tidur sebelum dan sesudah prenatal yoga berdistribusi normal. Uji hipotesa penelitian menggunakan uji komparatif paired *sample test*.

*paired sample test* diperoleh nilai  $t_{test} = -4,265$  dengan  $p-value = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) sehingga keputusan hipotesa yang diambil adalah  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas

tidur ibu hamil trimester III di puskesmas Jatiroto.

## **PEMBAHASAN**

### **Usia**

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar usia responden antara 20-35 tahun (80%). Usia responden merujuk pada pendapat Prawirohardjo (2014) bahwa secara medis rentang usia 20-35 tahun adalah rentang usia efektif dalam kehamilan dan melahirkan karena pada usia tersebut rahim sudah siap menerima kehamilan, mental sudah matang dan sudah mampu merawat bayi dan dirinya. Jika di bawah usia 20 tahun sebaiknya kehamilan ditunda karena selain ibu belum siap untuk menerima kehamilan dan cenderung kurang perhatian terhadap kehamilannya pada usia ini juga termasuk kehamilan risiko tinggi, karena pada usia ini otot-otot rahim masih lemah, belum berkembang dengan sempurna dan dikhawatirkan mengancam keselamatan ibu dan anak.

Usia di atas 35 tahun secara medis termasuk usia rawan untuk hamil dan melahirkan karena otot rahim mulai melemah dan kesehatan tubuh ibu serta fungsi bagian tubuh lainnya sudah menurun sehingga dikhawatirkan juga membahayakan ibu dan bayi.

Kemenkes RI (2017) memaparkan bahwa kebutuhan tidur tiap orang

berbeda-beda sesuai dengan usianya. Kebutuhan tidur orang berusia 17-40 tahun antara 7-8 jam per hari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu hamil tidur hingga 9 jam per hari. Hasil penelitian Fanny dkk (2022) menyebutkan 57,2% responden antara 20-35 tahun dalam penelitian pengaruh aromaterapi lavender terhadap kuantitas tidur ibu hamil trimester III di PMB kota Padang.

### **Usia kehamilan**

Rata-rata usia kehamilan responden adalah 33,76 minggu dengan usia kehamilan termuda 29 minggu dan tertua 37 minggu. Mendekati saat melahirkan, ibu hamil akan sulit mengatur posisi tidur. Gangguan ini dapat disebabkan karena semakin besar kehamilan sehingga diafragma akan tertekan ke atas dan mengganggu pernafasan. Pada ibu hamil disarankan untuk tidur dengan posisi miring kiri atau posisi yang membuat nyaman ibu hamil (Fatimah and Nuryaningsih, 2017).

Pernafasan yang tidak baik pada ibu hamil akan berpengaruh pada berkurangnya pasokan oksigen pada otak sehingga dapat memengaruhi kualitas

tidur (Berman et al, 2021). Masalah lain yang umum selama kehamilan adalah nyeri ulu hati, atau bisa disebut sebagai penyakit *gastroesophageal reflux* (GERD) yakni asam lambung berbalik kembali ke esofagus. Umumnya pada trimester III atau menjelang persalinan gangguan tidur mencapai puncaknya (Potter et al, 2021). Penelitian yang dilakukan Nety Rustakiyanti dan Masdad (2019) di 5 Puskesmas PONED Kota Bandung menjelaskan ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur. Tidak ada perbedaan kualitas tidur pada ibu hamil baik trimester 1, trimester 2 maupun trimester 3.

### **Gravida**

Data kehamilan menunjukkan 68% responden adalah ibu dengan multigravida. Menurut Manuaba (2014) gravida adalah seorang wanita yang sedang hamil. Jenis gravida pada ibu antara lain primigravida yaitu wanita yang hamil untuk pertama kalinya, multigravida adalah wanita yang sudah pernah hamil lebih dari satu kali dan grandemultigravid adalah wanita yang sudah pernah hamil lima kali atau lebih. Perbedaan mendasar kehamilan primigravida dengan multigravida yaitu pada primigravida ostium uteri internum belum terbuka dan akan terbuka lebih dahulu, sehingga serviks akan mendarat

dan menipis kemudian ostium uteri internum baru akan membuka, sedangkan pada multigravida, ostium uteri internum dan ostium uteri eksternum sudah sedikit terbuka (Prawirohardjo, 2020).

Selain perubahan frekuensi berkemih, ibu primigravida maupun multigravida mengalami peningkatan kecemasan menjelang persalinan. Bagi ibu primigravida kecemasan dan mempengaruhi kualitas tidur disebabkan oleh karena belum pernah mempunyai pengalaman melahirkan sehingga membuat rasa tidak nyaman/emas. Ibu multigravida juga mengalami cemas hingga berpengaruh pada kualitas tidur, meskipun sudah mempunyai pengalaman hamil dan menghadapi persalinan.

Kecemasan timbul disebabkan oleh pengalaman melahirkan dahulu (pernah mengalami lama persalinan yang diakibatkan oleh kondisi fisik atau pinggul sempit, ataupun jenis tindakan persalinan seperti sectio caesera). Hasil penelitian Wulandari dan Wantini (2020) menyebutkan ibu hamil primigravida maupun multigravida trimester III di wilayah puskesmas Berbah, Sleman mengalami cemas sedang dan mempengaruhi kualitas tidur. Semakin ibu hamil primigravida maupun multigravida trimester III mengalami cemas, semakin buruk kualitas tidurnya.



### **Status Pekerjaan**

Responden sebagian besar adalah ibu rumah tangga (76%). Wiknjastro (2014), mengemukakan pekerjaan adalah kesibukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Ibu hamil yang bekerja dengan melakukan aktivitas fisik yang berlebih dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri sehingga meningkatkan gangguan tidur.

Selama masa kehamilan, ibu hamil dianjurkan untuk aktif bergerak, kecuali jika ada kontraindikasi yang menyebabkan ibu hamil harus membatasi aktivitasnya. Aktivitas fisik yang dilakukan selama ibu hamil membuat ibu menyesuaikan tubuh dengan kondisi berat badan yang semakin bertambah, membantu mempermudah persalinan, menjaga kebugaran ibu, terhindar dari komplikasi kehamilan dan stres berkurang (Arum, 2016). Hasil penelitian Anam dkk (2020) menyatakan semakin berat pekerjaan ibu hamil dalam melakukan aktivitas fisik, semakin buruk kualitas tidur.

### **Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberi prenatal yoga**

Hasil penelitian menunjukkan 80% responden dengan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan Salah satu kondisi yang

menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Bobak, 2012).

Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil. Setelah perut besar, bayi sering menendang di malam hari sehingga merasa kesulitan untuk tidur nyenyak (Kurnia, 2012). Sesuai dengan teori di atas bahwa wanita hamil mengalami gangguan tidur, terutama pada ibu hamil trimester III, sehingga kualitas tidur responden buruk. Hal ini disebabkan pada kehamilan trimester III ibu mulai memikirkan tentang persalinan, timbul perasaan cemas dan takut menghadapi persalinan sehingga mengganggu tidurnya, sering terbangun di malam hari ditambah lagi dengan perut yang semakin membesar sehingga ibu kesulitan mendapatkan posisi yang nyaman untuk tidur.

Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan dan kelelahan. Gangguan tidur ibu hamil disebabkan karena faktor psikologis seperti rasa takut, kecemasan, dan depresi.

Ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu – waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akantimbulnya tanda dan gejala akan terjadinya persalinan, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya, khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu buruk (Sulistiyawati, 2013).

Sesuai dengan teori tersebut, maka ibu hamil trimester III mempunyai kualitas tidur yang buruk, karena kehamilan trimester III sangat dekat dengan persalinan dimana proses persalinan merupakan peristiwa dahsyat dalam kehidupan seorang ibu karena akan menimbulkan rasesakit yang luar biasa, mempertaruhkan nyawa, kekhawatiran akan kondisi bayi dan dirinya saat melahirkan akan menimbulkan tekanan psikologis dalam diri ibu sehingga membuat ibu kesulitan untuk tidur.

Hasil penelitian Gultom (2020) tentang Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III menyebutkan 55% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan system syaraf sympatif dan parasympatis diaktifkan oleh hipotalamus sebagai efek dari ketidakseimbangan

homeostasis tubuh, sehingga sistem saraf simpatis yang aktif, akan megakibatkan peningkatan tahanan perifer dan peningkatan curah jantung sehingga yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat, dan tekanan darah meningkat berisiko meningkatkan komplikasi.

### **Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah prenatal yoga**

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah diberikan prenatal yoga sebagian responden meningkat kualitas tidurnya, hal ini dapat dilihat nilai kualita tidur dengan rata-rata 5,64 yang sebelum diberi prenatal yoga rata-rata kualitas tidur sebesar 7,12 atau 40% kualitas tidur responden dalam kategori baik, terjadi peningkatan 20% kualitas tidur antara sebelum dan sesudah prenatal yoga.

Kualitas tidur yang buruk pada ibu hamil dapat berisiko pada kehamilan, janin, dan pasca persalinan (Mindell et al., 2018). Dampak dari kurang tidur pada ibu hamil yakni dapat menyebabkan stress, depresi, emosi gampang meledak, serta hipertensi yang dapat menyebabkan abortus pada bayi (Janiwarty & Pieter, 2013). Komplikasi lainnya yaitu dapat menyebabkan persalinan menjadi lama, peningkatan persepsi nyeri, dan peningkatan kelahiran operatif (Hashmi et al., 2016).

Responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan Prenatal yoga seminggu dua kali selama 4 minggu. Prenatal yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologi dan spiritual, gabungan antar senam hamil dan dis traksi melalui imaginasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur.

Dengan melakukan prenatal gentle yoga dapat membuat aliran darah ibu lebih lancar, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga tubuh lebih segar, lebih nyaman dan menurunkan rasa pegal di daerah pinggang, dengan demikian responden lebih mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas tidur yang baik meskipun beberapa responden yang masih sering terbangun di malam hari karena besarnya ukuran uterus yang menekan kandung kemih sehingga merangsang ibu untuk berkemih. penelitian Purnamayanti (2020) menyebutkan ada pengaruh yoga prenatal terhadap penurunan intensitas nyeri pinggang dan pinggul pada ibu hamil di kota Denpasar.

### **Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III**

Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui ada pengaruh prenatal yoga

terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan  $p = 0,001$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Patiyah (2021) yang menyebutkan ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap gangguan tidur ibu hamil trimester III. Perbedaan penelitian terletak pada sampel, yaitu ibu khusus primigravida trimester III.

Perubahan FISIOLOGIS yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi ibu hamil trimester III. Keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata & Venkateshiah, 2009 dalam Yang, et al (2020). Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, haemorrhoid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis serta menurunnya kualitas tidur.

Menurut *National Sleep Foundations* (2017) ibu hamil mengalami ketidak teraturan atau gangguan pada tidurnya. Rata-rata ibu hamil mengalami gangguan tidur dikarenakan sering kekamar mandi, terbangun pada tengah malam di karenakan sering berkemih, merasa kepanasan dan tidak langsung tidur dalam jangka 30 menit setelah berbaring. Kozier (2015) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat

kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain subyektif kualitas tidur, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur.

Data kualitas tidur responden dari aspek subyektif diketahui sebagian besar menjawab dengan pilihan nomor 2 atau jawaban (kurang) (lampiran). Kurangnya kebutuhan tidur pada responden ini disebabkan kesulitan untuk memulai tidur. Berdasarkan hasil penelitian bahwa setidaknya responden membutuhkan waktu lebih dari 20 menit untuk mulai tidur, dan responden biasaya tidur malam setidaknya akan tidur mulai di atas pukul 21.00 WIB ditambah waktu 20 menit untuk dapat tidur. Responden dalam tidurnya juga kadang-kadang terjaga dari tidurnya di tengah malam dan sulit kembali untuk memulai tidur kembali. Data dari jawaban responden soal jam berapa kebiasaan bangun tidur, sebagian besar responden bangun antara pukul antara 03.30 sampai 04.00. Dari gambaran data latensi tidur responden, maka kebutuhan tidur responden kurang. Secara keseluruhan kualitas tidur responden sebelum prenatal yoga 80% dalam kategori buruk.

Upaya untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada responden adalah dengan pemberian

prenatal yoga. Prenatal yoga terdiri dari pemanasan, latihan inti, latihan pernafasan dan pendinginan. Gerakan-gerakan dalam latihan pemanasan bermanfaat untuk meningkatkan oksigen yang diangkut ke otot dan jaringan tubuh, memperlancar peredaran darah, serta mengurangi risiko terjadinya kejang atau luka. Tujuan gerakan dalam prenatal yoga adalah pembentukan sikap tubuh, meregangkan dan menguatkan otot terutama otot yang berperan dalam persalinan serta memperbaiki kerja jantung, pembuluh darah, dan paru dalam mengedarkan nutrisi dan oksigen keseluruh tubuh (Pratigny, 2014).

Secara fisiologis, latihan relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf paraimpatis ini adalah menurunkan produksi hormone adrenalin atau epinefrin (hormone stress) dan meningkatkan skresi hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang dengan demikian ibu hamil kualitas tidur ibu hamil semakin membaik (Wulandari, 2016).

## SIMPULAN

1. Kelompok ibu hamil trimester III yang diberikan prenatal yoga di wilayah Puskesmas Jatiroto mengalami perubahan kualitas tidur.
2. Sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberi prenatal yoga dalam kategori buruk (80%)
3. Sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah diberi prenatal yoga dalam kategori buruk (60%)
4. Kualitas tidur ibu hamil trimester III mengalami peningkatan sesudah sesudah diberi prenatal yoga sebesar 20%.
5. Adanya pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Jatiroto dibuktikan dengan hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* kurang dari  $\alpha = 0,05$ .

## SARAN

1. Ibu hamil trimester III  
Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III banyak yang buruk, oleh karena itu perlunya meningkatkan kebutuhan tidur dengan menjaga istirahat yang cukup dan membatasi aktivitas yang berat sehingga memburuk kualitas tidur.
2. Kebidanan  
Diharapkan bidan dapat menggali

informasi dari hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan, dalam memberi informasi kesehatan pada ibu hamil trimester III tentang cara meningkatkan kualitas tidur.

3. Puskesmas  
Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur. Pihak puskesmas dapat memberikan pendidikan kesehatan melalui pemberian leaflet yang berisi cara prenatal yoga yang dapat dilakukan di rumah agar dapat meningkatkan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam A K., , Rustikayanti R dan Hernawati Y (2020) Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, Volume 4 No 2 Agustus Hal 344-350
- Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2021). *Kozier & Erb's Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process, And Practice* (11th Ed.). Pearson Education.
- Dewi, S. S. S., Napitupulu, M., & Nasution, I. (2020). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Gangguan tidur Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pargarutan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 5(2), 47. <https://doi.org/10.51933/health.v5i2.302>

- Dinkes, P. J. (2019). Renstra Dinas Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2018-2023. 2, 1-363. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/03/Renstra-2018-2023-Fix.pdf>
- Fanny A, Arfianingsih D, Monarisa, Afrira P (2022) Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kuantitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga. *Human Care Journal* e-ISSN:2528-665X; Vol. 7; No.3 October, 520-524
- Fatimah and Nuryaningsih (2017) *Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Franisia, C. A., Febry Mutiariami Dahlan, & Cholisah Suralaga. (2022). The Effectiveness of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at the Depok Clinic in 2022. *Science Midwifery*, 10(3), 2075-2081. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i3.612>
- Gultom D (2020) Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi literatur *Jurnal Kesehatan Siliwangi* . No 1 Vol 1, 2020
- Hashmi, A. M., Bhatia, S. K., Bhatia, S. K., & Khawaja, I. S. (2016). Insomnia during pregnancy: Diagnosis and rational interventions. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 32(4), 1030-1037. <https://doi.org/10.12669/pjms.324.10421>
- Hu, S., Xu, T., & Wang, X. (2021). Yoga as an Exercise Prescription for the Pregnancy or Postpartum Period: Recent Advances and Perspective. *Yangtze Medicine*, 05(03), 157-170. <https://doi.org/10.4236/ym.2021.53016>
- Janiwarty, B dan Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*, Yogyakarta: Rapha Publishing
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Undang-Undang Tentang Kebidanan No 4 Tahun 2019. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 004078.
- Kozier, Erb, Berman, Snyder. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik*. Jakarta : EGC
- Mindell, J., A., et al. (2018). Massage-based bedtime routine: impact on sleep and mood in infants and mothers. *Sleep Medicine*, 41. 51-57. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.09.010>
- Nety Rustakiyanti dan Masdad, C (2019) faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil di Kota Bandung *Jurnal Sehat Masada* volume XIII Nomor 1 Januari 2019 pISSN : 1979-2344
- Nurbaiti, G. (2020). Pengaruh Prenatal Care Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Gangguan tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 240. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.229>
- 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>

- Potter, P. A., Griffin, A., Stockert, P. A., & M.Hall, A. 2021. *Fundamentals Of Nursing* (10th Ed.). Elsevier
- Pratigny, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil, Plus Postnatal Yoga*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Purnamayanti M (2020) Intensitas Nyeri Pinggang dan Pinggul pada Ibu Hamil Yang Melaksanakan Yoga Prenatal di Kota Denpasar. *Jurnal Midwifery Update* (MU) e-ISSN: 2684-8511 (Online) Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar
- 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>
- Rohaya, N. N. G. R. (2021). The Effect of Prenatal Yoga on Back Pain in Third Trimester of Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12–16. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i1.183>
- Tia, P. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta : Pustaka Bunda
- , S dan Wantini2 Nonik Ayu Wulandari Seminar Nasional UNRIYO [Desember] [2020]526 Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, DIY. *Seminar Nasional UNRIYO* [Desember] [2020
- Yang, S., Lan, S., Yen, Y., Hsieh, Y., Kung, P., & Lan, S. (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.2020.01.001>
- Yuniza, Y., & Ginanjar, M. R. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap gangguan tidur pada ibu hamil trimester III. *Health Sciences and ...*, 5(2), 38–43. <http://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/>