

**APPLICATION OF SELF INSTRUCTION TRAINING COMBINATION OF DEEP
BREATHING TO MOTHERS PREGNANCY TO IMPROVE SLEEP QUALITY AT PMB
WULAN MARDIKANINGTYAS**

**Martenci Yunita Luturmas¹⁾, Deny Eka Widyastuti²⁾, Desy Widyastutik³⁾, Wulan
Mardikaningtyas⁴⁾**

¹⁾ Students Bachelor of Midwifery Studi Program at Kusuma Husada University of Surakarta

²⁾³⁾ Lecture Bachelor of Midwifery Studi Program at Kusuma Husada University of Surakarta

⁴⁾ Midwifery at PMB Wulan Mardikaningtyas

Mrtheyunita062001@gmail.com

Abstract

Decreased sleep quality in pregnant women is often due to physical changes, such as abdominal burden, affecting body posture and leading to fatigue, requiring adequate rest and sleep. Poor sleep quality can increase blood pressure and HbA1c levels, increasing the risk of preeclampsia. Relaxation of the mind and body is essential to improve sleep quality, ensure comfort and reduce mental stress. This study was conducted to examine the effects of combining self-training (SIT) with deep breathing exercises on sleep quality in pregnant women. This quantitative pre-experimental study was conducted using a single-group pre-test and post-test format, with the participation of 14 pregnant women in their second and third trimesters. ITS combined with deep breathing was performed every 3 days before going to bed for 2 weeks. Sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed by Mann-Whitney. The test results showed a significant p-value of 0.002, indicating that SIT combined with deep breathing effectively improved sleep quality in pregnant women.

Keywords: deep breathing; pregnant women; sleep quality; self-study.

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN *SELF INSTRUCTION TRAINING* KOMBINASI *DEEP BREATHING*
PADA IBU HAMIL UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI PMB WULAN
MARDIKANINGTYAS**

**Martenci Yunita Luturmas¹⁾, Deny Eka Widyastuti²⁾, Desy Widyastutik³⁾, Wulan
Mardikaningtyas⁴⁾**

¹⁾ Mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Kusumas Husada Surakarta

^{2) 3)} Dosen Pengajar Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta

⁴⁾ Bidan di PMB Wulan Mardikaningtyas, Kartasura

Mrtheyunita062001@gmail.com

Abstrak

Kualitas tidur ibu hamil menurun karena faktor fisik. Jika dilihat dari perubahan fisik pada ibu hamil, salah satunya adalah adanya beban pada bagian perut yang akan menyebabkan perubahan posisi tubuh ibu sehingga dapat membuatnya mudah lelah dan memerlukan istirahat yang cukup. Kualitas tidur ibu hamil akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah dan HbA1c sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya preeklampsia. Kunci peningkatan kualitas tidur adalah keadaan pikiran dan tubuh ibu yang nyaman sehingga tercipta kenyamanan dan mengurangi beban mental. Penerapan SIT (Self Instruction Training) yang dipadukan dengan pernapasan dalam digunakan untuk membantu ibu hamil rileks sehingga meningkatkan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efek SIT yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam dalam meningkatkan kualitas tidur. Metode penelitian kuantitatif menggunakan desain group pretest, pretest, dan posttest. Jumlah ibu hamil trimester kedua dan ketiga sebanyak 14 orang. Terapkan metode SIT yang dipadukan dengan pernapasan dalam setiap 3 hari sebelum tidur selama 2 minggu. Pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Hasil uji Maan Whitney menunjukkan p-value signifikan sebesar 0,002. Kesimpulan penelitian ini adalah kombinasi SIT dengan pernapasan dalam efektif meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: pernapasan dalam; ibu hamil; kualitas tidur; belajar mandiri.

PENDAHULUAN

Menurut International Federation of Obstetrics and Gynaecology, kehamilan didefinisikan sebagai pembuahan atau penyatuan sperma dan sel telur, yang diikuti dengan implantasi atau implantasi hingga janin lahir. Kehamilan biasanya berlangsung 280 hari atau 40 minggu atau 9 bulan kalender.

Menurut WHO pada tahun 2018, “Indonesia termasuk dalam 10 negara teratas dari 184 negara dengan angka kelahiran prematur yang tinggi, yaitu 15,5 kelahiran prematur per 100 kelahiran hidup dengan jumlah bayi prematur sebanyak 675.700”, sehingga hal ini penting untuk dilakukan. menjaga kualitas tidur selama kehamilan (WHO, 2018).

Tidur membantu menjaga fungsi jantung. Selain itu, saat tidur, tubuh mengeluarkan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbarui sel-sel otak. Otak menyaring informasi yang terekam di siang hari dan menerima suplai oksigen serta aliran darah otak yang optimal sehingga penyimpanan memori dan pemulihan kognitif terjadi saat tidur. Penelitian lain yang dilakukan oleh Xu et al (2017) menyimpulkan bahwa 23,9% dari total sampel ibu hamil memiliki durasi tidur yang pendek. Sedangkan 20,9% dari total sampel menyatakan terlalu banyak tidur dan 15,2% dari total sampel mengalami masalah kualitas tidur (Kalmbach DA et al, 2019).

Salah satu terapi relaksasi yang diteliti adalah relaksasi nafas dalam. Mempraktikkan relaksasi pernapasan dalam secara teratur memiliki efek positif pada insomnia, fungsi otonom jantung, depresi, kecemasan, tekanan darah tinggi dan penyakit paru-paru, serta menyeimbangkan fungsi tubuh dan otak. ketidaksadaran, kesadaran dan fungsi sistem simpatis-parasimpatis, oleh karena itu dianggap sebagai metode relaksasi yang sangat baik untuk menuju keadaan tenang (Ghorbani et Al, 2019). Selain teknik relaksasi di atas, terdapat juga teknik relaksasi yang berdampak pada kognisi dan perilaku seseorang, yaitu Teknik Self Instruction Training (SIT). SIT merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri individu melalui pernyataan verbal yang mendorong, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku nonverbal positif (Bryant & Budd, 1982).

Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap 9 orang ibu hamil termasuk TM II dan III di PMB Wulan Mardikaningtyas mengenai masalah tidur, diperoleh data bahwa 6 orang ibu hamil mengalami gangguan saat tidur dan 3 orang ibu hamil mengalami gangguan pada saat tidur

janin tidak memiliki masalah tidur, sedang hamil. wanita mengalami masalah tidur Tidur ini terjadi karena tubuh merasa lelah setelah hamil dan ibu khawatir dengan proses persalinan. Dari data wawancara juga ditemukan bahwa ibu hamil belum pernah menjalani terapi belajar mandiri yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam. Hasil wawancara dengan ibu hamil juga menunjukkan bahwa ibu hamil belum pernah berobat dan belum pernah hamil. Aktivitas membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan data di atas, penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas latihan mandiri yang dipadukan dengan pernafasan dalam pada ibu hamil untuk meningkatkan kualitas tidur di PMB Wulan Mardikaningtyas”.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain single-group pre-test pre-test post-test, yang secara khusus memberikan perlakuan atau intervensi kepada subjek penelitian, kemudian mengukur dan menganalisis dampak perilaku. Subyek penelitian ini adalah ibu hamil TM II dan III yang mengikuti kelas yoga di PMB Wulan Mardikaningtyas pada bulan Januari 2024 yang berjumlah 14 orang. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Analisis normalitas data menggunakan uji Shapiro-Wilk dan analisis bivariat dengan metode non parametrik dengan menggunakan uji Wilcoxon sign-rank test..HASIL

Tabel I Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

KARAKTERISTIK	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
Usia		
17-25	5	35,7%
26-35	9	64,3%
Total	14	100%
Pendidikan		
≤ SMA	8	57,1%
≥ SMA	6	42,9%
Total	14	100%
Pekerjaan		
IRT	8	57,1%
Wiraswasta	3	21,4%
Guru	2	14,3%
Penyanyi	1	7,1%
Total	14	100%
Usia Kehamilan		
1-13 Minggu (TM I)	-	-
14-27 Minggu (TM II)	8	57,1%
28-40 Minggu (TM III)	6	42,9%

Total	14	100%
Sebelum Terapi		
Sangat Baik	-	-
Baik	4	28,6%
Kurang	8	57,1%
Sangat Kurang	2	14,3%
Total	14	100%
Sesudah Terapi		
Sangat Baik	3	21,4%
Baik	11	78,6%
Kurang	-	-
Sangat Kurang	-	-
Total	14	100%

Pada tabel tersebut menunjukkan mayoritas responden berusia 26-35 tahun sebanyak 9 orang (64,3%), sebagian besar responden mempunyai pendidikan \leq SMA sebanyak 8 orang (57,1%), sebagian besar respon yang bekerja sebagai IRT sebanyak 8 orang (57,1%), responden terbanyak adalah usia kehamilan 14-27 minggu/TM II sebanyak 8 orang (57,1%), mayoritas sebelum dilakukan terapi kualitas tidur kurang sebesar 8 orang (51,7%) dan mayoritas sesudah di lakukan terapi yaitu kualitas tidur baik sebesar 11 orang (78,6%).

Tabel II Uji Wilcoxon Signed Rank Test

	Pretest-Posttest
Z score	-3,035 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,002

Uji Wilcoxon, 2024

Dari hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value <0,002 maka keputusan HO ditolak dan hak diterima, dari situ dapat disimpulkan adanya perlakuan antara filosofi mengajar terhadap guru. Internet dan kesimpulannya Koordinasi nafas pada ibu hamil sudah efektif.

PEMBAHASAN

Usia ibu pada saat hamil merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kehamilan ibu dan kondisi janin dalam kandungan (Anggarani dan Subakti, 2013). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti terlihat bahwa mayoritas responden berusia antara 26 sampai 35 tahun dengan jumlah ibu hamil sebanyak 9 orang (64,3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis bahwa usia 20 hingga 35 tahun merupakan usia terbaik untuk hamil, melahirkan, dan menyusui. Menurut BKKBN (2016), usia kehamilan yang paling baik adalah pada usia 20 hingga 35 tahun.

Pengetahuan yang dimiliki manusia merupakan hasil usaha manusia dalam mencari suatu kebenaran atau suatu permasalahan yang dihadapi. Berdasarkan hasil penelitian peneliti terlihat sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan \leq SMA dengan jumlah ibu hamil

sebanyak 8 orang (57,1%). Menurut Sihombing (2020), tingkat pendidikan akan mempengaruhi tingkat pengetahuan yang diterima dan menerima informasi berdasarkan tingkat pendidikan yang dicapai.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti terlihat bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil (57,1%). Penelitian ini sejalan dengan Khafidhoh (2016) yang menunjukkan bahwa pekerjaan ibu hamil trimester II dan III sebagian besar adalah ibu rumah tangga yang berjumlah 41 orang (82%)..

Usia kehamilan adalah masa kehamilan yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir sampai dengan saat pemeriksaan kehamilan. Usia kehamilan biasanya dihitung dalam satuan minggu (Pribadi et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian peneliti terlihat mayoritas responden berada pada usia kehamilan TM II dengan jumlah ibu hamil sebanyak 8 orang (57,1%). Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sesuai dengan hasil Hasim (2018) juga terutama pada ibu dengan usia kehamilan trimester kedua.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, terlihat bahwa setelah melakukan belajar mandiri yang dikombinasikan dengan terapi nafas dalam, terdapat 11 ibu hamil (78,6%) mengalami peningkatan kualitas tidur pada tingkat baik dan 3 ibu hamil (24,1. %) memiliki kualitas tidur yang baik. Teknik relaksasi yang mudah dan efektif adalah teknik relaksasi nafas dalam yang dipadukan dengan SIT. Teknik ini berasal dari tradisi yoga Hindu dengan merasakan energi kehidupan pada nafas. Ketika seseorang dapat mengontrol pernapasannya, maka ia dapat mengendalikan stresnya agar tetap dalam keadaan rileks sehingga dapat meningkatkan kualitas tidurnya (Kottler dan Chen, 2014).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi belajar mandiri yang dikombinasikan dengan pernafasan dalam terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p (0,002) dan $t; \alpha$ (0,05), maka keputusan H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi belajar mandiri yang dipadukan dengan pernapasan dalam berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan Nasir (2015) yang menyimpulkan bahwa SIT yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi pernapasan dalam terbukti secara signifikan mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi pada ibu hamil pada tahap awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi mandiri yang dikombinasikan dengan pernapasan dalam, 57,1% dari seluruh responden menunjukkan kualitas tidur yang buruk, sedangkan kualitas tidur wanita hamil setelah pernapasan dalam buruk. Terapi belajar mandiri kombinasi dilakukan dengan hasil penilaian kualitas tidur yang baik sebesar 78,6% dari total responden, sehingga efektif bila penerapan terapi belajar mandiri dikombinasikan dengan latihan pernafasan dalam untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil di PMB WuLan Mardikaningtyas dengan $P = 0,002$.

SARAN

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat untuk mengatasi kesulitan pasien gangguan tidur khususnya ibu hamil

2. Bagi institusi pendidikan

Kami berharap hasil penelitian ini dapat menambah informasi atau referensi tentang kebidanan dalam dunia pendidikan khususnya di bidang keibuan, dan kami berharap lembaga pendidikan dapat memperoleh wawasan yang bermanfaat mengenai kualitas tidur ibu hamil

3. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan masukan, pedoman dan referensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan dalam pelatihan lanjutan dan dapat dilakukan pengembangan penelitian yang lebih luas mengenai penerapannya. Gunakan latihan mandiri yang dipadukan dengan pernapasan dalam untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan dan pemahaman dengan menggali efektivitas latihan mandiri yang dipadukan dengan pernafasan dalam untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga, serta dapat memberikan edukasi kesehatan pada ibu hamil. Cara mengatasi kualitas tidur yang buruk.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan terima kasih untuk dosen pembimbing dan dosen penguji saya serta rekan-rekan mahasiswa program studi sarjana kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta yang ikut serta dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- (Reza et al., 2019) Baharutan, H., Siantan, S., Siantan, S., & Rampengan, J. J. V. (2016). Gambaran kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11248>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Febriana, N., & Tasy, A. (2023). *Pengaruh Penkes Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pencegahan Covid-19 Menjelang Inpartus*. 9(1), 46–51.
- Hadel, W., & Widyastutik, D. (2020). Pengaruh Edukasi Video Metode Kanguru Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Bayi Prematur Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta. *Journal Of Midwifery*, 8, 73–82.
- Mardalena, a M., & Susanti, L. (2022). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i2.857>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Rokhanah, T., Haniyah, S., & Cahyaningrum, E. D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kepatuhan Melakukan Antenatal Care (ANC) Pada Ibu Hamil Dimasa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerjapuskesmas Rembang. *MettaJurnal Penelitian Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 449–462. <https://melatijournal.com/index.php/Metta/article/view/175/147>

SUYUTI, H. (2019). *No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析* Title. 5–10.

Tejo Putri, E. R., & Margareta, S. S. (2020). Penerapan Self Instruction Training Kombinasi Deep Breathing pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 63. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.375>

溶接学会編集委員会. (2022). 1. 鉄鋼 2. アルミニウム合金, その他 3. 新素材 (高分子) (最新の接着剤と接着技術の動向) –金属とプラスチックの構造接着技術– 4. 溶接材料. *Journal of the Japan Welding Society*, 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>