

EFEKTIVITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Ilhaini Rahmatun Saleha¹⁾, Siti Muawanah²⁾, M. Zuhul Purnomo³⁾, Dian Shofia Reny Setyanti⁴⁾

^{1,2,3,4}STIKES Bakti Utama Pati

E-mail: ilhainirahmatunsaleha968@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur selama kehamilan dilaporkan oleh 78% wanita Amerika, yang secara signifikan lebih tinggi dari pada sebelum hamil. Penelitian National Sleep Foundation menjelaskan bahwa 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam. Upaya untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil yaitu biasanya dengan terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Ferawati Palembang tahun 2023. Jenis yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental). yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Ferawati untuk memeriksakan kehamilannya selama bulan Desember 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. Adapun teknik sampling menggunakan purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan berdasarkan hasil uji chi square didapatkan ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga di PMB Ferawati Palembang tahun 2023 ($p.value = 0,000 < 0,05$). Kesimpulan penelitian terapi prenatal yoga yang dilakukan pada ibu hamil trimester III efektif dalam membantu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil. Saran diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan senam yoga selama kehamilan.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, Kualitas Tidur Ibu Hamil

ABSTRACT

Sleep disturbances during pregnancy are reported by 78% of American women, which is significantly higher than before pregnancy. National Sleep Foundation research explains that 97.3% of third trimester pregnant women always wake up at night an average of 3-11 times each night. Efforts to overcome complaints of sleep disturbances in pregnant women are usually with non-pharmacological therapy that can be given to overcome sleep difficulties in pregnant women, including relaxation techniques such as yoga. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of third-trimester pregnant women at PMB Ferawati Palembang in 2023. The type used was quasi-experimental research. namely experimental research carried out in one group only. The population in this study were all third trimester pregnant women who came to PMB Ferawati to check their pregnancies during December 2022 with a total sample of 35 people. The sampling technique using purposive sampling. It can be concluded that based on the results of the chi square test, it was found that there were differences in the quality of sleep for third trimester pregnant women before and after prenatal yoga at PMB Ferawati Palembang in 2023 ($p.value = 0.000 < 0.05$). The conclusion of the study of prenatal yoga therapy conducted on pregnant women in the third trimester is effective in helping to improve the quality of sleep for pregnant women. Suggestions are that third trimester pregnant women can improve their sleep quality, one of which is by applying yoga exercises during pregnancy.

Keywords: Prenatal Yoga, Quality of Sleep for Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah salah satu periode dalam siklus kehidupan wanita. Kehamilan

terjadi selama 40 minggu dan selama kehamilan akan terjadi perubahan baik fisiologis maupun patologis pada ibu. Selama kehamilan, ibu hamil

akan mengalami perubahan anatomi baik fisiologis, biokimia maupun emosional akibat pertumbuhan janin dalam rahim, yang menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan pada ibu hamil. Perubahan anatomi dan fisiologis pada kehamilan tersebut dapat berkontribusi pada masalah tidur. Gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil sebesar 58%, berupa rasa kantuk yang lebih besar di siang hari, penurunan kewaspadaan di siang hari, terbangun 3-5 kali pada malam hari, bermimpi buruk. Akibat yang ditimbulkan dari gangguan tidur seperti pengeluaran kehamilan yang merugikan, pembatasan pertumbuhan intrauterin, kelahiran prematur, persalinan lama, persalinan sesar, bayi kecil masa kehamilan (Nowakowski dalam Resmaniasih, 2021).

Gangguan tidur selama kehamilan dilaporkan oleh 78% wanita Amerika, yang secara signifikan lebih tinggi dari pada sebelum hamil. Banyak ibu hamil melaporkan merasa lelah, terutama pada trimester ketiga. Tidur mempengaruhi sistem saraf dan bagian tubuh lainnya secara fisiologis. Tidur dengan cara ini mengembalikan tingkat aktivitas normal dan keseimbangan normal di antara elemen-elemen sistem saraf. Tingkat melatonin dalam tubuh mempengaruhi proses tidur, yang mengarah pada proses detoksifikasi alami dalam tubuh (Wulandari, 2022).

Penelitian *National Sleep Foundation* menjelaskan bahwa 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari rata-rata 3-11 kali setiap malam, hasil survei 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III. Sementara prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42% mengalami preeklamsia (Safriani, 2021).

Upaya untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil yaitu biasanya dengan terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki. Prenatal yoga merupakan salah satu pilihan dari terapi nonfarmakologi sehingga dapat berdampak pada peningkatan kualitas tidur. Pilihan menggunakan metode

nonfarmakologi lebih tepat diberikan dalam penanganan gangguan tidur [ada ibu hamil, karena penggunaan metode ini lebih baik tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi. Seorang wanita hamil harus cukup istirahat atau tidur. Ibu hamil yang kurang tidur bisa terlihat pucat, lesu, dan kurang energi. Setidaknya delapan jam tidur di malam hari dan satu jam tidur siang setiap hari harus terpenuhi. (Prihantiningih, 2021)

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Situmorang, 2022)

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di PMB Ferawati Palembang tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini dilakukan di PMB Ferawati Palembang yang beralamat di Lorong Bersatu No.14. Kelurahan Sako Kecamatan Sako Kota Kota Palembang. Desain penelitian *one group pre test and post test design* ini diukur dengan menggunakan *pre test* yang dilakukan sebelum diberi perlakuan *prenatal yoga* dan *post test* yang dilakukan setelah diberi perlakuan prenatal yoga untuk setiap seri pembelajaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hami trimester III yang datang ke PMB Ferawati untuk memeriksakan kehamilannya selama bulan Desember 2022 dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Adapun jenis data yang digunakan yaitu data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Sedangkan data sekunder didapat dari jumlah ibu hamil di PMB Ferawati Palembang.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Adapun tahapan analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: *uji normalitas dengan Shapiro wilk*

kemudian dilakukan uji statistik dengan metode *independent t-test*.

1. Karakteristik Responden
 - a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu

HASIL

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di PMB Ferawati Palembang tahun 2023

No	Usia	Jumlah	Persentase (%)
1.	20-30 tahun	21	60
2.	30-40 tahun	11	31,4
3.	40-45 tahun	3	8,6
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden sebagian besar berusia 20-30 tahun sebanak 21 responden (60%), usia 30-40 tahun sebanyak 11 responden

(31,4%) dan usia 40-45 responden sebanyak 3 responden (8,6%).

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paritas di PMB Ferawati Palembang tahun 2023

No	Paritas	Jumlah	Persentase (%)
1.	Primipara	12	34,3
2.	Multipara	23	65,7
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden sebagian besar merupakan multipara sebanyak 23 responden (65,7%) sedangkan primipara sebanyak 12 responden (34,3%).

- c. Karakteristik Responden Berdasarkan Penerapan Senam Prenatal Yoga Selama Kehamilan

Karakteristik responden berdasarkan penerapan senam prenatal yoga selama kehamilan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penerapan Senam Prenatal Yoga Selama Kehamilan di PMB Ferawati Palembang tahun 2023

No	Penerapan Senam Prenatal Yoga Selama Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Pernah	0	0
2.	Belum Pernah	35	100
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa dari 35 responden semuanya (100%) menyatakan belum pernah melakukan prenatal yoga sebelumnya.

- d. Karakteristik Responden Berdasarkan Kesulitan Tidur Pada Kehamilan Trimester III

Karakteristik responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesulitan Tidur Pada Kehamilan Trimester III di PMB Ferawati Palembang tahun 2023

No	Kesulitan Tidur Pada Kehamilan Trimester III	Jumlah	Persentase (%)
1.	Ya	0	0
2.	Tidak	35	100
Jumlah		35	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa dari 35 responden semuanya (100%) mengalami kesulitan tidur pada kehamilan trimester III.

2. Analisis Univariat
 - a. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Tabel 5

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Hamill Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga

Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Prenatal Yoga	Frekuensi	%
Kualitas Tidur Baik	3	8,6
Kualitas Tidur Buruk	32	91,4
Total	35	100

Berdasarkan tabel 5 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga sebagian besar pada kategori buruk sebanyak 32

responden (91,4%) sedangkan kualitas tidur kategori baik sebanyak 3 responden (8,6%).

b. Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Ibu Hamill Setelah Dilakukan Prenatal Yoga

Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Dilakukan Prenatal Yoga	Frekuensi	%
Kualitas Tidur Baik	29	82,9
Kualitas Tidur Buruk	6	17,1
Total	35	100

Berdasarkan tabel 6 diatas diketahui bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga sebagian besar pada kategori baik sebanyak 29 responden (82,9%) sedangkan kualitas tidur kategori buruk sebanyak 6 responden (17,1%).

3. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis dengan uji t data harus memenuhi syarat uji

normalitas. Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah data < 50 . Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (2-tailed) $> 0,05$. Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data kualitas tidur ibu hamill sebelum dilakukan prenatal yoga dan kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga.

Tabel 7

Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Shapiro-Wilk		Keterangan
	Statistic	P.Value	
Kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga	0,949	0,103	Normal
Kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga	0,938	0,049	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 7 diatas di ketahui bahwa nilai signifikasi kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga berdistribusi normal dengan nilai signifikan sebesar $0,103 > 0,05$ dan kualitas tidur ibu hamil setelah

dilakukan prenatal yoga berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikan sebesar $0,049 < 0,05$.

4. Analisis Bivariat

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rata-Rata Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dan Setelah Dilakukan Prenatal Yoga di PMB Ferawati Palembang Tahun 2023

Variabel	Mean	Min	Max	P value
Kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga	9,40	3	15	0,000
Kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga	4,43	2	8	

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga sebesar 9,40 dan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga sebesar 4,43. Karena nilai rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga lebih kecil dari pada rata-rata

kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga sehingga dapat dinyatakan bahwa terapi prenatal yoga sangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% atau ($p\text{ value} = 0,000 < 0,05$)

maka dapat dinyatakan ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga di PMB Ferawati Palembang tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal dan dikelompokkan dalam 7 parameter. Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 35 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 32 responden (91,4%).

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktifitas disiang hari. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (1,57), latensi tidur (1,43), lama tidur malam (1,26), efisiensi tidur (1,17), gangguan ketika tidur malam (1,71), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (2,26), dari ke 7 parameter tersebut terganggunya gangguan ketika tidur malam memiliki rata-rata tertinggi sebelum diberi senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner no.5b sampai no.5j yaitu pertanyaan “terbangun ditengah malam atau terlalu dini, terbangun untuk kamar mandi, tidak mampu bernafas secara leluasa batuk atau mengorok, kedinginan di malam hari, kepanasan di malam hari, mimpi buruk, terasa nyeri dan alasan lain” dengan jumlah rata-rata 1,71.

Berdasarkan hasil dari 35 responden sejumlah 21 responden memilih dengan kalkulasi pertanyaan no.5b sampai no.5j dengan rentang skor 2-3, hal ini berarti responden mengalami kesulitan tidur di malam hari, sulit tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun untuk kamar mandi, tidak mampu bernafas secara leluasa 2 kali seminggu sampai dengan > dari 3 kali seminggu. Hal ini ditunjang dengan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 35 responden seluruhnya menyatakan kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 ibu hamil (100%).

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan sering mengalami

kesulitan tidur di malam hari, sulit tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun untuk kamar mandi, tidak mampu bernafas secara leluasa hal ini dikarenakan ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari seperti meningkatnya frekuensi BAK, kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas disiang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh peneliti terhadap kondisi responden ketika *pre test* didapati sebagian besar responden terlihat lesu, kehitaman daerah sekitar mata, dan tidak dapat berkonsentrasi penuh. Pada responden yang mengalami kualitas tidur baik tidak terlihat kehitaman pada daerah sekitar mata dan tampak segar.

Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah (2006) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang/sore hari. Rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Simkin, 2007).

Menurut Komalasari (2018), penyebab kualitas tidur buruk pada ibu hamil trimester III adalah karena adanya peningkatan frekuensi BAK, kesulitan untuk bernafas, kepanasan atau gerah. Hal ini didukung oleh penelitian menurut *National Sleep Foundation*, trimester ketiga adalah tahap tidur yang paling menantang dari kehamilan. Dengan meningkatnya frekuensi dari buang air kecil, ketidakmampuan untuk merasa nyaman dan kelelahan dari kebiasaan setiap harinya. Suatu penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam.

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Setelah Prenatal Yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 35 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 responden (82,9%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 6 responden (17,1%).

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur dan terganggunya aktifitas disiang hari. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu kualitas tidur subjektif (0.68), latensi tidur (0.71), lama tidur malam (0.54), efisiensi tidur (0.51), gangguan ketika tidur malam (1,03), menggunakan obat tidur (0) dan terganggunya aktifitas disiang hari (0.94), dari ke 7 parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan sedangkan rata-rata tertinggi adalah parameter no.5 yaitu gangguan ketika tidur malam sesudah senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner no.5b sampai no.5j yaitu pertanyaan “seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda terbangun ditengah malam atau terlalu dini, terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa, batuk atau mengorok, kedinginan dimalam hari, kepanasan dimalam hari, mimpi buruk, terasa nyeri dan alasan lain” dengan jumlah rata-rata 1,03.

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam yoga selama 2x dalam seminggu hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, walaupun pada parameter no.5 gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa terasa nyeri masih sering terjadi namun frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Penurunan

frekuensi tersebut karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Pendapat tersebut ditunjang oleh Tia (2014) bahwa yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus,

membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

Menurut Rahmarwati (2016) Senam yoga bekerja menenangkan saraf *simpatik* pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf *parasimpatis* yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga *Nucleus Supra Chiasmatic* (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatik* dan *parasimpatis* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone*, dan lain –lain yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata. Ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon *melatonin* sehingga orang mengantuk dan tidur. Ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita *insomnia* akan meningkat

3. Efektivitas senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa

pertanyaan yang dilakukan sebelum pelaksanaan senam yoga dan sesudah pelaksanaan senam didapati pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 35 responden sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 32 ibu hamil (91,4%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (82,9%).

Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistic *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikasi p (0,000) yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Ferawati Palembang.

Menurut peneliti, meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik dikarenakan gerakan-gerakan senam prenatal yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih *rilex*, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan senam yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk dialam bawah sadar dan saat itulah stimulasi dari musik dan suara pemandu membuat ketenangan, menghilangkan ketegangan dan *afirmasi positif* terbentuk dalam jiwa ibu hamil sehingga ibu hamil tidak merasakan kegegelisahan, sulit tidur dan ketegangan fikiran ibu hamil yang melakukan senam yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangannya yang *rilex* dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi positif membuat ibu hamil mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Menurut Husin (2018), Latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang

berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *anandamaya-kosha* (kebahagiaan tubuh) yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan. Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam yang disebut *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal.

Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks dan yang terakhir praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara fikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*. (Husin, 2018).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang pertama Sela (2016) yang berjudul “Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III”. Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III karena senam hamil maupun senam yoga sama-sama meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Kedua oleh penelitian Devi (2014) “Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Triimester 3”. Hasil uji statistic didapatkan nilai $p = 0,005$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga *antenatal* dan setelah dilakukan yoga *antenatal*.

Penelitian ke tiga menurut Aris (2015) Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil”. Hasil penelitian menunjukan adanya pengaruh senam hamil terhadap peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester III sedangkan menurut Siti (2016) “Perbedaan Kualitas Tidur

Ibu Hamil Usia Kehamilan 30-35 Minggu Sebelum Dan Sesudah Senam yoga". Hasil: nilai $p(0,004) < 0,05$ maka terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil usia kehamilan 30-35 minggu sebelum dan sesudah senam yoga.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di PMB Ferawati Palembang tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga sebagian besar pada kategori buruk sebanyak 32 responden (91,4%) sedangkan kualitas tidur kategori baik sebanyak 3 responden (8,6%)
2. Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga sebagian besar pada kategori baik sebanyak 29 responden (82,9%) sedangkan kualitas tidur kategori buruk sebanyak 6 responden (17,1%).
3. Rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga sebesar 9,40 dan rata-rata kualitas tidur ibu hamil setelah dilakukan prenatal yoga sebesar 4,43.
4. Ada perbedaan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan setelah dilakukan prenatal yoga di PMB Ferawati Palembang tahun 2023 ($p.value = 0,000 < 0,05$)

Saran

1. Bagi Ibu Hamil Trimester III

Diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan senam yoga selama kehamilan dengan melakukan gerakan yang diawali dengan gerakan pemanasan, gerakan inti senam yoga dan diakhiri dengan relaksasi nafas terbimbing yang dilakukan 1 minggu 2x ketika pagi hari atau sore hari dalam keadaan perut kosong dengan prinsip aman dan nyaman sehingga badan terasa segar dan kualitas tidurnya akan meningkat dalam kehamilan.

2. Bagi PMB Ferawati Palembang

Diharapkan menerapkan senam yoga dalam program kelas ibu hamil yang dilaksanakan 1 minggu sekali dan membimbing ibu hamil untuk mengaplikasikannya di rumah sehingga permasalahan seperti ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk dapat teratasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mencari alternatif lain dalam mengatasi kualitas tidur ibu hamil trimester III serta dengan menggunakan metode penelitian yang berbeda sehingga penelitian tentang kualitas tidur ibu hamil trimester III dapat terus di kembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris. 2015. Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal kebidanan*. vol.1, no.1
- Husin, F. 2018. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*, Jakarta: Sagung Seto
- Komalasari, D. 2018. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal UNPAD*. vol.1, no.1
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Prihantiningih, Anggarani. 2021. Efektifitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di PMB "A" Condet. *Jurnal Kebidanan STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia*
- Resmaniasih, Ketut. 2021. Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*. Vol 12, No 02, Desember 2021 (Hal : 252-258).
- Safriani, Irma. 2021. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Midwifery Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*. Volume 15 No. 1 Maret 2018
- Sela, A. 2016. Perbedaan Pemberian Senam hamil Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil TM III. *Jurnal Fisioterapi*. vol.1, no.2
- Situmorang, Ronalen. 2022. Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita. *Journal Of Midwifery Vol. 10 No. 1 April 2022*
- Tia, P. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda, Jakarta
- Wulandari, Sri. 2022. Pengaruh Happy Prenatal Yoga (Ujjayi Pranayama dan Nadi Sodhana) terhadap Kualitas Tidur pada Kehamilan Trimester III di Puskesmas Berbah, Sleman. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 125 Volume 14 Edisi 3, 2022