

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS YAPSI KABUPATEN JAYAPURA

Novi Selvianita Werdi Susanti¹⁾, Siti Muawanah²⁾, M. Zuhal Purnomo³⁾
^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: noviselvianita346@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah prenatal yoga. Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 17 Januari 2022 secara wawancara kepada 15 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Yapsi, didapatkan bahwa 8 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi BAK, nyeri punggung dan 7 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur nyenyak dan nyaman. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura. Jenis penelitian menggunakan pra-eksperiment - one group pre post test design. Populasi penelitian ini semua ibu hamil usia kehamilan 28-36 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura sejumlah 35 ibu hamil dan jumlah sampel sebesar 32 ibu hamil dengan teknik sampling menggunakan proportional random sampling. Variabel independent adalah prenatal yoga, sedangkan variabel dependent adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrumen penelitian menggunakan PSQI, analisa data menggunakan uji statistic Willcoxon ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan prenatal yoga sejumlah 23 ibu hamil (71.3%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah pelaksanaan prenatal yoga kualitas tidur baik meningkat menjadi 24 ibu hamil (75%). Hasil uji willcoxon $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura. Dengan demikian diharapkan ibu hamil trimester III hendaknya dapat menerapkan prenatal yoga 1 minggu 2 kali untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci: Kualitas tidur, Ibu hamil trimester III, Prenatal Yoga

ABSTRACT

Pregnancy entered the third trimester will occur physical and psychological changed. These conditions cause pregnant women to experience a complex complaint one of the discomfort when slept. One solution to overcome the discomfort is yoga exercises. Based on preliminary study on january 17, 2022, interviewed 15 pregnant women of third trimester who visited Yapsi Health Care Center, it was found that 8 pregnant women complained that they often wake up at night due to the increasing frequency of BAK, back pain and 7 pregnant mother say if mother can slept well And comfortable. The purpose of this study was the effect of gymnastic yoga to slept quality on 3th trimester of pregnant women in the Region of Yapsi Health Center Jayapura. The research had used pre-experimental with one group pre post test design. The population of this study were all pregnant women of 28-36 weeks' gestation at Religion of Yapsi Health Center Jayapura this have 35 of pregnant women and samples of the research was 32 pregnant women with sampling technique using proportional random sampling. Independent variable had gymnastics yoga, while the dependent variable had sleep quality of third trimester of pregnant woman. Instrument of the research had used PSQI with data analysis had used the Willcoxon statistical test ($\alpha = 0.05$). The results of this studied showed that before the implementation of prenatal yoga was 23 of pregnant women (71.3%) had poor sleep quality and after the implementation of gymnastics yoga into 24 of pregnant women (75%) had good slept quality. Willcoxon test results $p = 0,000$, which means $p < 0.05$ that H_a had accepted. The conclusion of the results for this studied indicated that there had effect of gymnastic yoga to slept quality of third Trimester of pregnant women at Religion of Yapsi Health Center.

Keywords: Sleep Quality, Third Trimester, Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Sarwono, 2012). 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 menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Siallagan, 2010). Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. (Robin, 2015). Dampak dari aktivitas ibu hamil jika terganggu maka akan mempengaruhi status kesehatan ibu hamil dan tumbuh-kembang janin di dalam kandungan (Sukorini, 2017).

World Health Organization (WHO) mencatat sekitar 830 wanita diseluruh dunia meninggal setiap harinya akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan maupun persalinan dan sebanyak 99% diantaranya terdapat pada negara berkembang. Di negara berkembang, pada tahun 2015 Angka Kematian Ibu mencapai 239 per 100.000 kelahiran hidup, dibandingkan dengan negara maju yang hanya mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2018).

Menurut hasil riset yang dilakukan oleh National Sleep Foundation di Amerika bahwa sekitar 70 juta jiwa mengalami masalah tidur prevalensi kurang tidur pada wanita lebih tinggi dibanding laki-laki. Sekitar 78% wanita hamil mengalami masalah tidur diantaranya pada trimester III mencapai 66-97% dan melaporkan bahwa sering terbangun rata-rata 3-11 kali setiap malam sehingga hal tersebut mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas tidur. Menurut data dari survei demografi kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) secara umum terjadi penurunan selama periode 1991-2015 dari 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil supas tahun 2015 memperlihatkan angka kematian ibu tiga kali lipat dibandingkan target MDGs. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia 305 per 100.000 kelahiran hidup atau menurun sekitar 54% bila dibandingkan tahun 2012 angka kematian ibu sekitar 359/100.000 kelahiran hidup. Penyebab terbanyak AKI yaitu perdarahan (1.280 kasus), hipertensi dalam

kehamilan (1.066 kasus), infeksi (207 kasus) (Profil Kesehatan RI, 2019).

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Resi, 2015).

Angka kematian ibu di Provinsi Papua pada tahun 2017 adalah 298/100 ribu kelahiran hidup, sedangkan angka kematian bayi 7/ 1000 kelahiran hidup, Capaian cakupan K4 Provinsi Papua pada tahun 2019 adalah 35%. (Profil Dinkes Papua 2017).

Berdasarkan penelitian Sukorini (2017) tentang hubungan gangguan kenyamanan fisik dan penyakit dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III, didapatkan hasil 14% responden tidak ada gangguan, 78% gangguan fisik ringan, 8% gangguan fisik berat, responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 47,2% dan kualitas tidur buruk sebanyak 52,8%. Berdasarkan Prevalence Ratio (PR) menunjukkan gangguan kenyamanan fisik berat memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan yang tidak memiliki gangguan kenyamanan fisik.

Menurut Janiwarti (2013) pada ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan abortus dan pada trimester ke II dan III dapat menyebabkan persalinan premature.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Yapsi, pada tanggal 17 Januari 2022 secara wawancara kepada 15 ibu hamil trimester III yang berkunjung di Puskesmas Yapsi, didapatkan bahwa 8 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri pada punggung sehingga menyebabkan ketidaknyamanan pada tidur ibu dan pada 7 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman, semua ibu hamil tersebut belum pernah melaksanakan prenatal yoga selama kehamilannya. Hasil wawancara bidan koordinator Puskesmas Yapsi penanganan gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang dilakukan selama ini hanya memberikan health education mengganti jam tidur disiang hari lebih panjang. Prenatal yoga belum pernah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Yapsi.

Seorang ibu hamil harus melakukan aktivitas agar kesehatan ibu hamil dan janin tercapai. Selain melakukan aktivitas, ibu hamil juga

diharapkan melakukan latihan dan senam kehamilan dimana sangat bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bawah yang sering meningkat saat kehamilan trimester akhir karena pertumbuhan janin yang sangat pesat (Nurlaela & Aryati, 2018).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah untuk mengurangi keluhan-keluhan ibu selama kehamilan serta 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 (Pratignyo, 2014).

Prenatal 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 parasimpatik tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur temperatur badan, kortisol, growthhormone, 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 (Rahmarwati, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah Prenatal yoga. Yoga antenatal

merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Hal ini diperkuat oleh pendapat Perry (2010) alternative terapi yang dibutuhkan dalam gangguan tidur pada kehamilan adalah pemijatan dan terapi energy seperti massage, acupressure, therapeutictouch, healingtouch dan mindbodyhealing seperti imagenery, berdo'a, refleksi dan meditasi/yoga.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan pre eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah one Group pre test post test design. lokasi penelitian Penelitian ini di laksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan 28 Agustus 2022 – 28 September 2020. penelitian ini menggunakan teknik proportional random sampling sebanyak 32 responden. Instrument yang digunakan kuesioner PSQI. Pengolahan data dilakukan dengan cara editing, coding, scoring, dan tabulasi data. Sedangkan analisis data meliputi uji univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi berdasarkan penerapan prenatal yoga dalam kehamilan

Penerapan prenatal yoga dalam kehamilan	Frekuensi	Presentase
Pernah	0	0%
Belum pernah	32	100%
Total	32	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden belum pernah menerapkan prenatal yoga dalam kehamilannya sejumlah 32 ibu hamil (100%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesulitan Tidur Pada Kehamilan

Kesulitan tidur	Frekuensi	Presentase
Tidak	29	90,6%
Ya	3	9,3%
Total	32	100.0%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden

kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 29 ibu hamil (90,6%).

Tabel 3
Uji Wilcoxon Signed Test Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test – Pre Test	Negative Ranks	30	16.42	492.50
	Positive Ranks	1	3.50	3.50
	Ties	1		
	Total	32		
Asymp. Sig. (2-tailed)				0.000

Berdasarkan metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus Wilcoxon Signed rank Test, nilai-nilai yang di dapat adalah nilai mean rank dan sum of ranks dari kelompok negative ranks, positive ranks dan ties. Negative ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (pretest) pada data diatas adalah 30, yang berarti terdapat 30 responden mengalami peningkatan kualitas tidur. Positive ranks adalah sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (pretest) pada data diatas adalah 1, berarti terdapat 1 responden yang mengalami penurunan kualitas tidur. Ties adalah nilai kelompok kedua (posttest) sama besarnya dengan nilai kelompok pertama (pretest) dari data didapatkan 1 yang berarti 1 responden tidak mengalami perubahan nilai. Simbol N menunjukkan jumlahnya, mean rank adalah peringkat rata-ratanya dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya. Dari tabel hasil perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai Asymp <0,05 yang menunjukan H_a atau hipotesis diterima. Adanya pengaruh Prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil ditandai dengan perbedaan yang bermakna antara data pre-test dan post-test.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 19 soal berupa pertanyaan, pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 23 ibu hamil (71.3%). 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 dari 32 responden sejumlah 21 responden memilih dengan kalkulasi pertanyaan no.7 dan no.8 rentang skor 3-4, hal ini berarti responden 2 kali seminggu mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari dan memiliki antusias sedang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini ditunjang dengan menunjukkan bahwa dari 32 responden seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 ibu hamil (100%).

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena 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. Penelitian yang dilakukan oleh Hutchison et al (2012) menyatakan bahwa kualitas tidur ibu hamil, khususnya pada trimester III secara signifikan lebih rendah jika dibandingkan dengan kualitas tidur sebelum hamil atau pada dua trimester sebelumnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya frekuensi bangun saat malam hari, durasi tidur pada malam hari yang lebih pendek, merasa lelah saat bangun pagi, dan mengantuk saat siang hari, salah satu faktor penyebab meningkatnya frekuensi bangun saat tidur malam tersebut adalah nokturia dan nyeri. 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. 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, et al. 2013).

2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 19 soal berupa pertanyaan, pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 24 ibu hamil (75%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 8 ibu hamil (25%).

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. 7 parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan sedangkan rata-rata tertinggi adalah parameter no.5 yaitu gangguan ketika tidur malam sesudah prenatal 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". Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan prenatal yoga selama 1 minggu 2x dalam 4 minggu 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.

3. Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 19 soal berupa pertanyaan yang dilakukan sebelum pelaksanaan prenatal yoga dan sesudah pelaksanaan prenatal yoga didapati pada tabel 5.11 menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%). Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistik wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikansi p (0,000) yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_a diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura.

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 prenatal yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh

terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan prenatal yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk dalam 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 kegelisahan, sulit tidur dan ketegangan pikiran ibu hamil yang melakukan prenatal yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangan yang rileks dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi positif membuat ibu hamil mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan prenatal yoga kualitas tidur buruk 23 responden dan kualitas tidur baik 9 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura.

Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan prenatal yoga kualitas tidur buruk 8 responden dan kualitas tidur baik 24 responden di Wilayah Kerja Puskesmas Yapsi Kabupaten Jayapura.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukan bahwa dari 32 responden terdapat perbedaan hasil, sebelum prenatal yoga dengan kualitas tidur buruk memiliki jumlah terbanyak 23 responden sedangkan setelah prenatal yoga jumlah ibu hamil terbanyak dengan kualitas tidur baik 24 responden.

Saran

Diharapkan penelitian lebih lanjut dengan metode pendekatan yang berbeda tentang frekuensi prenatal hamil dan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat menggambarkan kualitas tidur ibu hamil lebih baik lagi sertadapat melengkapi kekurangan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Antikawati, Saryono. 2010. *Asuhan Kebidanan 1 (Kehamilan)*. Muha Medika. Yogyakarta
Dinas Kesehatan Kabupaten Papua. 2018. *Profil Dinkes Papua* 2017. Dinkes Papua. Papua
Eli, R. 2011. *Pengaruh Senam Hamil Yoga Selama Kehamilan Terhadap Kesiapan*

- Fisik dan Psikologis Dalam Menghadapi Persamaan Pada Ibu Hamil TM III*. Tesis PHD. FIK UI. Depok
- Fauziah & Sutejo. 2012. *Keperawatan Maternitas*. Kencana. Jakarta
- Ibrahim. 2013. *Misteri Tidur*. Edisi 1, S.A. Rizal Zaman. Jakarta
- Janiwarty& Pieter H.Z. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Andi. Yogyakarta.
- Kemenkes RI. 2015. *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Kemenkes RI. Jakarta
- Notoadmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nowakowski, S., Meers, J., & Heimbach, E. 2013. *Sleep and women's health. Sleep medicine research*, 4(1), 1.
- Nugroho.,dkk. 2014. *Buku Ajar AsuhanKebidanan 1 Kehamilan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Nurul, K. 2014. *Buku Ajar Kehamilan*. Salemba Medika. Jakarta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Salemba Medika. Jakarta.
- Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT). 2014. *Yoga Ibu Hamil Plus Postnatal Yoga*. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Pratignyo, T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda. Jakarta
- Saryono& Anggreini. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Siregar, M. 2011. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Flashbooks. Yogyakarta.
- Sukorini, M. U. 2017. Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health* 12(1), 1-12
- Tia, P. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda. Jakarta.
- Wahyuni, N. 2013. Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur IbuHamil. *KESMAS*. Vol. 8, no.24
- Walyani, E. 2015, *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustakabaru Press. Yogyakarta.
- World Health Organization. 2019. *Trends in Maternal Mortality: 2000 to 2017: Estimates by WHO*.