

## PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

### THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON IMPROVING THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THE TRIMESTER III

Sumarni<sup>1</sup> Sumayyah Saddania Hatta<sup>2</sup>, Ratih Kumorojati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

<sup>2,3</sup>Fakultas Kesehatan, Universitas Achmad Yani Yogyakarta

Email : sumarni@umpri.ac.id

**Abstract: The Effect of Prenatal Yoga on Improving the Sleep Quality of Pregnant Women in the Third Trimester.** For every mother who is entering the third trimester of pregnancy, problems that arise include lower back pain, which occurs due to the increased weight being carried in the uterus, and decreased amount of sleep because the mother has difficulty sleeping (insomnia). It is felt as a result of increased anxiety or worry and physical discomfort. Excessive psychological changes for no apparent reason, eventually lead to depression and disrupt sleep quality. This research was conducted to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the Daruba Health Center Work Area. This research is experimental research without using a control group, namely one group pre-test post-test design. The population of this study were all third-trimester pregnant women as many as 29 pregnant women. The sampling technique used purposive sampling. The research instrument used SOP prenatal yoga and the PSQI questionnaire. Data analysis used the data normality test with Shapiro-Wilk if the results were normally distributed and if the data were not normally distributed. This will be done with the Wilcoxon test. The results showed that pregnant women in the third trimester before carrying out prenatal yoga had a PSQI score of 7.82 in the category of poor sleep quality, in the third trimester pregnant women after prenatal yoga had a PSQI score of 4.91 in the category of good sleep quality. Daruba Health Center work ( $p = 0.000$ ), so it can be concluded that there is an effect of prenatal yoga on the sleep quality of third-trimester pregnant women in the Daruba Health Center Work Area ( $p = 0.000$ ).

**Keywords:** *Sleep Quality, Prenatal Yoga*

Setiap ibu yang sedang memasuki usia kehamilan trimester III, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah, ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, penurunan jumlah tidur terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. . Perubahan psikologis yang berlebihan tanpa alasan yang jelas ini , yang akhirnya menyebabkan depresi dan mengganggu kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tanpa menggunakan kelompok control yaitu one group pre test post test design. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III sebanyak 29 ibu hamil, Teknik pengambilan sampel menggunakan purposeful sampling, Instrumen penelitian menggunakan SOP prenatal yoga dan kuesioner PSQI, Analisis data menggunakan uji normalitas data dengan shapiro wilk jika hasil berdistribusi normal dan apabila data berdistribusi tidak normal akan di lakukan dengan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan prenatal yoga memiliki skor PSQI 7.82 kategori kualitas tidur buruk,ibu hamil trimester III sesudah prenatal yoga memiliki skor PSQI 4.91 kategori kualitas tidur baik, Terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba ( $p = 0.000$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa erdapat pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba ( $p=0.000$ ).

**Kata Kunci:** *Kualitas Tidur, Prenatal Yoga.*

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

## PENDAHULUAN

Pada trimester III kehamilan, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah, ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, penurunan jumlah tidur terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik (Indrayani & Muhayah, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Palifiana dan Khasana (2019) 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.

Tuntutan tidur dan istirahat merupakan kebutuhan mendasar yang paling mudah dipenuhi, seseorang memiliki kualitas tidur yang baik jika mereka tidak menunjukkan gejala kurang tidur dan tidak memiliki masalah saat mereka tidur. Ibu hamil yang kurang tidur dapat mengalami masalah kesehatan seperti fokus berkurang, mudah lelah, tubuh pegal, kekurangan energi, dan kecenderungan emosional. Hal ini dapat menambah stress pada ibu hamil, (Safriani, 2017).

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mengatasi masalah tidur adalah prenatal yoga. Prenatal yoga adalah jenis latihan fisik, mental, dan emosional yang, terutama pada trimester ketiga kehamilan, sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran. Lima hal yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan prenatal yoga yaitu pernapasan, pemanasan, pose dasar, relaksasi dan meditasi, serta penggunaan afirmasi positif. Ketika hal-hal ini dilakukan dengan benar dan penuh kesadaran, dapat digunakan untuk meningkatkan kehamilan dan persalinan secara alami (Maryani et al, 2020). Prenatal yoga telah terbukti mengurangi ketegangan, kecemasan, serta rasa sakit yang berkaitan dengan kehamilan, tetapi penelitian terbaru juga menunjukkan kemungkinan hubungan antara prenatal yoga dengan waktu tidur dan istirahat yang lebih baik selama masa kehamilan. Pada akhir kehamilan, mungkin jumlah tidur menjadi tantangan karena terbatasnya posisi yang dapat diambil wanita untuk beristirahat, serta meningkatnya kesulitan tidur dan banyak terbangun di malam hari yang disebabkan oleh aktivitas janin (Safriani 2017).

Berdasarkan hasil pemeriksaan keluhan yang disampaikan oleh ibu hamil dengan usia kehamilan Trimester III yang berada di wilayah kerja Puskesmas Daruba, sebanyak 14 orang menyampaikan keluhan mengalami gangguan tidur, dan untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian perihal Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba Kabupaten Pulau Morotai.

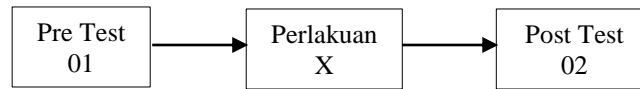
## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Ekperiment* dengan desain penelitian *one group pre test post test*, yang mana melibatkan perubahan variabel independen untuk menentukan sebab akibat, untuk selengkapnya dapat dilihat pada gambar 1. Populasi pada penelitian ini yakni seluruh ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Daruba, sedangkan sampel penelitian ini yakni 22 orang ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel bebas yakni prenatal yoga, sedangkan variabel terikat yakni kualitas tidur ibu hamil trimester III.

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345



Gambar 1. Desain Penelitian

Alat dan bahan yang digunakan pada penelitian ini yakni speaker yang digunakan untuk pemutaran musik, matras, dan balok. SOP prenatal yoga dan kuisisioner PSQI merupakan instrumen penelitian yang digunakan digunakan pada penelitian ini bertujuan untuk mengambil data.

Penelitian ini dilaksanakan dengan cara, sebelum memberikan perlakuan berupa prenatal yoga, peneliti meminta persetujuan persetujuan menjadi responden, setelah partisipan bersedia menjadi reponden, selanjutnya peneliti memberikan lembar observasi data umum dan meminta para responden mengisi lembar tersebut setelah peneliti menjelaskannya. Tahap selanjutnya yaitu peneliti memberikan kuesioner adal PSQI untuk diisi oleh responden setelah peneliti menjelaskannya, data sebelum perlakuan dikumpulkan.

Setelah data sebelum perlakuan dikumpulkan,peneliti memberikan perlakuan berupa prenatal yoga selama 6 kali dalam 3 minggu. Setelah responden diberikan perlakuan berupa yoga prenatal, peneliti memberikan kuesioner PSQI untuk diisi, sebagai data peneliti setelah memberikan perlakuan berupa yoga. Data yang didapat diolah menggunakan SPSS. Analisis Bivariat ini ditentukan setelah dilakukan uji normalitas data dengan *shapiro wilk* karena data penelitian kurang dari 50 responden,

Hasil pengukuran kualitas tidur pada *pre* dan *post tes* apabila data berdistribusi normal akan di lakukan dengan *dependent t test* dan apabila data berdistribusi tidak normal akan di lakukan dengan uji *wilcoxon*. Analisis yang dilakukan di Puskesmas Daruba untuk memastikan dampak *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III sebagai berikut:  $p \text{ value} \leq 0,05$  :  $H_0$  diterima yang artinya ada pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Pusekesmas Daruba.  $p \text{ value} > 0,05$  :  $H_1$  ditolak yang artinya tidak ada pengaruh *Prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Daruba.

## HASIL

Penelitian tentang “pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III ” menggunakan kuisisioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil dengan responden berjumlah 22 ibu hamil. Pemilihan responden yang mengikuti penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data pertama didapatkan dari pengisian kuisisioner pada bulan November 2022 sebagai Responden pada penelitian awalnya berjumlah 29 responden, akan tetapi pada proses penelitian terdapat 5 orang yang tidak dapat mengikuti penelitian ini di karenakan sudah partus (Melahirkan ) sebelum waktu pelatihan (DO) jadi Responden yang tersisa berjumlah 22 orang dengan karakteristik yang berbeda-beda. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1.

### a. Hasil Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia Responden

Karateristik	N	Persentase
<b>Usia Ibu</b>		
20-30 tahun	12	65,9%
31-40 tahun	10	34,1%

Menurut data distribusi karakteristik responden pada Tabel 1, didapatkan usia ibu hamil bervariasi yaitu usia 20 sampai 30 tahun (65,9%) dan usia 31-40 tahun (34,1%), sehingga usia responden terbanyak dalam rentang 20 sampai 30 tahun.

**Tabel 2. Distribusi Karakteristik Kehamilan Responden**

	Karakteristi k	Jumlah (f)	Persentas e
GRAVID A	MULTI	12	54.5%
	PRIMI	10	45.5%
Total		22	100.00%

Responden yang mengikuti penelitian lebih banyak memiliki riwayat kehamilan lebih dari satu /multipara (54,5%) dibandingkan kehamilan pertama/primipara (45.5%). Hal ini menunjukkan bahwa responden terbanyak dari ibu dengan riwayat kehamilan lebih dari satu.

**Tabel 3. Distribusi Karakteristik Pekerjaan Responden**

	Karakteristi k	Jumlah (f)	Persentas e
Pekerjaa n	Honorer	3	13.64%
	IRT	13	59.09%
	PNS	3	13.64%
	Swasta	1	4.55%
	Wiraswasta	2	9.09%
Total		22	100.00%

Karakteristik responden menurut pekerjaan. Responden sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 13 responden (59.09%), Honorer sebanyak 3 responden (13.64%), PNS sebanyak 3 responden (13.64%), swasta sebanyak 1 responden (4.55%) dan wiraswasta sebanyak 2 responden (9.09%).

**Tabel 4. Distribusi Karakteristik Usia Kehamilan Responden**

	Karakteristik	Jumlah (f)	Persentas e
Usia Kehamilan	26 MINGGU	2	9.09%
	28 MINGGU	7	31.82%
	30 MINGGU	2	9.09%
	32 MINGGU	5	22.73%
	34 MINGGU	3	13.64%
	36 MINGGU	1	4.55%
	38 MINGGU	2	9.09%
	Total	22	100.00%

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi Usia Kehamilan, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia kehamilan 28 MINGGU yaitu sebanyak 7 ibu atau sebesar 31.82%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian tabel diatas.

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi Frekuensi responden mengalami sering BAK di malam hari, diketahui bahwa mayoritas responden menjawab Ya yaitu sebanyak 13 ibu atau sebesar 59.09%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian tabel dibawah ini.

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sering BAK di Malam Hari**

	Karakteristi k	Freque nc y	Percent
Vali d	Tidak	9	40.91%
	Ya	13	59.09%
	Total	22	100.00 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi Frekuensi responden mengalami Nyeri tulang belakang, diketahui bahwa mayoritas responden menjawab Ya yaitu sebanyak 14 ibu atau sebesar 63.64%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian tabel dibawah ini.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Nyeri Tulang Belakang**

	Karakteristi k	Freque nc y	Percent
Vali d	Tidak	8.00	36.36%
	Ya	14.00	63.64%
	Total	22	100.00 %

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi Frekuensi responden mengalami Gangguan tidur pada malam hari, diketahui bahwa mayoritas responden menjawab Ya yaitu sebanyak 14 ibu atau sebesar 63.64%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian tabel dibawah ini.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Pada Malam Hari**

	Karakteristi k	Freque nc y	Percent
Vali d	Tidak	8.00	36.36%
	Ya	14.00	63.64%
	Total	22	100.00 %

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapatkan distribusi Frekuensi responden Merasa cemas, diketahui bahwa mayoritas responden menjawab Tidak yaitu sebanyak 13 ibu atau sebesar 59.09%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian tabel dibawah ini.

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Merasa Cemas**

	Karakteristi k	Freque nc y	Percent
Vali d	Tidak	13.00	59.09%
	Ya	9.00	40.91%
	Total	22	100.00 %

Sumber : Data Primer

**b. Hasil penilaian berdasarkan PSQI pre-test dan post-test**

Hasil penilaian kualitas tidur berdasarkan PSQI pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini.

**Tabel 9. Hasil Latensi Tidur pre-test dan post-test**

Latensi Tidur	Pretest		Pretest	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
0	0	0.00%	1	4.55%
1 – 2	19	86.36%	21	95.45%
3 – 4	3	13.64%	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00%</b>

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada tabel dan gambar diatas didapatkan hasil penelitian pada saat pretest yaitu tidak terdapat responden yang memiliki latensi tidur 0 yang berarti responden memerlukan waktu kurang dari 15 menit semenjak berbaring sampai tertidur sebesar 0,00%, sebanyak 19 responden memiliki latensi tidur 1-2 yang berarti responden memerlukan waktu lebih dari 15 sampai 30 menit semenjak berbaring sampai tertidur sebesar 86,36%, sebanyak 3 responden memiliki latensi tidur 3-4 yang berarti responden memerlukan waktu lebih dari 30 sampai 60 menit semenjak berbaring sampai tertidur sebesar 13,64%, dan tidak ada responden memiliki latensi tidur 5-6 yang berarti responden memerlukan waktu lebih dari 60 menit semenjak berbaring sampai tertidur sebesar 0,00%.

Skor latensi tidur responden mengalami perubahan pada posttest yaitu meningkatnya jumlah responden yang memiliki latensi tidur 0 atau responden yang memerlukan waktu kurang dari 15 menit semenjak berbaring sampai tertidur menjadi 1 responden (4,55%), dan meningkat pula jumlah responden yang memiliki latensi tidur 1 - 2 atau responden yang memerlukan waktu lebih dari 15 sampai 30 menit semenjak berbaring sampai tertidur menjadi 21 responden atau sebesar (95,45%).

**Tabel 10. Hasil Durasi Tidur pre-test dan post-test**

Durasi Tidur	Pretest		Pretest	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
> 7 Jam	0	0.00	2	0.09
6 Jam	5	22.73	19	86.36
5-6 Jam	17	72.27	1	4.55
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>	<b>22</b>	<b>100.00</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Perubahan kualitas tidur yang baik pada responden ditandai juga dengan perubahan durasi tidur setelah melakukan senam hamil yaitu durasi tidur 6 sampai 7 jam mengalami peningkatan, meskipun durasi lebih dari 7 jam mengalami peningkatan tetapi pada durasi 5 - 6 jam mengalami penurunan yang lebih bermakna. Berdasarkan hasil tersebut dominan responden mengalami peningkatan durasi tidur antara 6 sampai 7 jam dari yang sebelumnya hanya sebanyak 5 responden atau sebesar 22,73% ,kini menjadu 19 responden atau sebesar 86,36%. Di sisi lain terjadi penurunan jumlah responden yang berada pada durasi tidur 5 – 6 jam, dari yang sebelumnya sebanyak 17 responden atau sebesar 72,27%, kini menjadi 1 responden atau hanya sebesar 4,55% saja.

**Tabel. 11 Hasil Gangguan Tidur sebelum dan sesudah perlakuan**

Gangguan Tidur	Pretest		Pretest	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
0	0	0.00%	2	9.09%
1 – 9	11	50.00%	20	90.91%

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

10 – 18	11	50.00%	0	0.00%
Total	22	100.00	22	100.00%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2023

Berdasarkan data pada tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa dari 22 responden pada saat pre test yang mengikuti penelitian terdapat 11 responden mengalami gangguan tidur 1 – 9 sebesar (50,00%) dan 11 responden mengalami gangguan tidur 10 – 18 sebesar (50,00%), sedangkan pada posttest terdapat 2 responden mengalami gangguan tidur 0 sebesar (9,09%), 20 responden mengalami gangguan tidur 1 – 9 sebesar (90,91%) dan tidak ada responden mengalami gangguan tidur 10 – 18 atau sebesar (0,00%).

**Tabel. 12 Hasil Penggunaan Obat**

Penggunaan Obat	Pretest		Pretest	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
Tidak Pernah	22	100.00	22	100.00%
Total	22	100.00	22	100.00%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2023

Berdasarkan output di atas diketahui bahwa tidak terdapat perubahan penggunaan obat pada saat pre test maupun post test, seluruh responden ibu hamil tidak pernah atau hanya 1x dalam menggunakan obat pada saat sedang hamil atau sebesar 100% responden tidak menggunakan obat atau hanya mengkonsumsi 1x ketika hamil.

**Tabel 13. Data Disfungsi Disiang Hari**

Disfungsi Disiang Hari	Pretest		Pretest	
	Frekuensi (N)	Presentase (%)	Frekuensi (N)	Presentase (%)
0	0	0.00%	12	54.55%
1 – 2	22	100.00%	10	45.45%
Total	22	100.00	22	100.00%

Sumber: Data Primer Peneliti, 2023.

Berdasarkan data pada tabel dan gambar diatas dapat disimpulkan bahwa dari 22 responden pada saat pre test yang mengikuti penelitian tidak terdapat responden mengalami Disfungsi Di Siang hari 0, atau sebesar (0,00%) dan terdapat 22 responden mengalami Disfungsi Di Siang 1 – 2 atau sebesar (100,00%), sedangkan pada posttest terdapat 12 responden mengalami Disfungsi Di Siang hari 0 atau sebesar (54,55%), dan 10 responden mengalami Disfungsi Di Siang hari 1 – 2 atau sebesar (45,45%).

### c. Hasil analisis bivariante

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel dan melihat seberapa kuat hubungan antar variabel tersebut. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 14.

**Tabel 14. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

Variabel	Statistic	Df	Sig
Pre-test	.847	22	.003
Post-test	.915	22	.057

Sumber: Data Primer Peneliti, 2023

Hasil pada tabel 14 menunjukkan bahwa data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pada saat sesudah diberikan intervensi nilai Sig. > 0.05, namun

karena pada saat sebelum diberikan intervensi nilai Sig. < 0.05, sehingga mengakibatkan kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji yang dilakukan untuk melihat pengaruh sebelum dan setelah diberikan intervensi prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III yaitu dengan menggunakan uji Wilcoxon sebagai pengganti uji T berpasangan karena didapatkan hasil uji normalitas data yang berdistribusi tidak normal.

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skor Prenatal Yoga pada Kualitas Tidur Ibu Hamil Dengan Usia Kehamilan Trimester III**

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min-Max	p-value
Pre-test	7.7272	0.82703	6.0-9.0	0.000
Post-test	4.9545	0.95005	3.0-7.0	

Sumber: Data Primer Peneliti, 2023

Berdasarkan hasil uji nilai mean, dapat dilihat distribusi frekuensi PSQI sebelum diberikan Prenatal Yoga kepada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III memiliki nilai rata-rata sebesar 7.7273, dan nilai Min-Max yaitu 6.0-9.0 dengan standar deviasi yaitu 0.82703. Adapun nilai rata-rata setelah diberikan prenatal Yoga kepada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III yaitu nilai mean 4.9545, nilai Min-Max yaitu 3.0-7.0 dengan standar deviasi yaitu 0.95005. dan uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon di dapatkan nilai p value (Sig.) sebesar 0.000 artinya Sig lebih kecil dari 0.05 ( $0.000 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya prenatal yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan prenatal yoga dalam kategori buruk. Gangguan kualitas tidur pada ibu hamil sering dirasakan saat kehamilan trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal (Aini, 2021).

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidur pun terganggu. Kondisi stres inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mail, 2020).

Dari beberapa kondisi ibu hamil mengalami gangguan diantaranya yaitu pemenuhan kebutuhan kualitas tidur. Kebutuhan akan tidur yaitu kebutuhan yang paling mudah terpenuhi, tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Istirahat dan tidur merupakan hal yang sama pentingnya harus di penuhi seperti kebutuhan yang lain. Tidur yang tidak berkualitas baik dan tidak adekuat bisa menyebabkan gangguan fisiologis dan keseimbangan fisiologis (Hidayat & Uliyah, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan prenatal yoga dalam kategori baik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan yoga hamil. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Lestari et al (2021) mendapatkan hasil kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian yoga didapatkan 13 responden (43,7%) dengan kualitas tidur yang buruk. Setelah diberikan yoga hamil terjadi peningkatan, dimana sejumlah 73,3% (22 responden) mengalami kualitas tidur yang baik.

Adapun 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 (NCS) dapat

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

bekerja dengan normal kembali. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap serta mengantuk (Ismiyati & Faruq, 2020).

Prenatal yoga adalah program yoga khusus untuk kehamilan dengan teknik dan intensitas yang telah disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan psikis ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Program ini menekankan pada teknik-teknik postur yoga, olah nafas, rileksasi, teknik-teknik visualisasi dan meditasi yang berguna sebagai media *self help* yang akan memberi kenyamanan dalam kehamilan, ketentraman, sekaligus memperkuat diri saat menjalani kehamilan. Prenatal yoga ini membantu mempersiapkan calon ibu secara fisik, mental, dan spiritual untuk menghadapi masa persalinan (Indrayani & Muhayah, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba dengan penurunan skor PSQI atau perbaikan kualitas tidur yaitu 3.0 (Wahyuni, 2022). Menurut Safriani, I., Nufus, H., & Nurmawati (2018), prenatal yoga pada kehamilan memfokuskan pada kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat salah satunya meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung dan nyeri panggul.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilinda & Alita Ayani (2020), dimana terlihat adanya perbedaan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga, ibu hamil trimester III yang telah diberikan intervensi senam yoga mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, hal ini disebabkan karena senam yoga sangat penting bagi wanita hamil yang dapat membantu keluhan-keluhan selama kehamilan dan persiapan persalinan.

Berdasarkan hasil penelitian Pratama dan Damayanti (2022) peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang didapat sesudah pelaksanaan senam yoga selama 4x dengan durasi 30-60 menit berdampak pada meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh menjadi segar, tenang, mudah berkonsentrasi dan nyaman ketika beristirahat.

Berdasarkan penelitian Sari & Kumorojati (2019) dari 34 orang ibu hamil trimester III, kualitas tidur ibu hamil sebelum dilakukan prenatal yoga didapatkan 59,5% responden dengan kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan prenatal yoga terjadi peningkatan, dimana sejumlah 73% responden mengalami kualitas tidur yang baik.

Yoga pada kehamilan memfokuskan pada kenyamanan, peregangan, dan relaksasi sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stres 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, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan, menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi (Ismiyati & Faruq, 2020).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa perlakuan yoga prenatal dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, dengan usia kehamilan Trimester III. Hal ini dapat dilihat nilai PSQI sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan menunjukkan nilai 7.82 dan 4.91. Pemberian prenatal yoga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil, berdasarkan hasil analisis statistik  $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ .

# Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 2 2023

E-ISSN : 3031-2345

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini Fadilatul, (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal Trimester III Dengan Ketidaknyamanan Nyeri Punggung Di Praktik Mandiri Bidan (PMB) "S" Kota Bengkulu. Laporan Tugas Akhir Publikasi. Politeknik Kesehatan Bengkulu.
- Indrayani, T., & Muhayah, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 4(1), 2020. <http://ejournal.stikessalsabilaserang.ac.id>
- Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *Puinovakesmas*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>
- Lestasi S.W.P, Rufaida Z, Susanti I.Y. (2021). The Effect of Pregnant Exercises and Auqlity of Sleep For Pregnant Mothers at UPT Puskesmas Sooko, Mojokerto Regency. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*. 3 (1). e-ISSN: 2686-3601.
- Mail Efriani, (2020). Attitude of Pregnan Women During Trimester 2<sup>nd</sup> and 3<sup>rd</sup> Toward Physiological Change. *Jurnual Kebidanan*. E-ISSN: 2657-1978. <https://akbid-dharmahusada-kediri.ejournal.id/JKDH/index>.
- Maryani S, Amalia R, Sari M.H.N. (2020). Pijat Hamil Sebagai Terapi Non Farmakologi Dalam Penanganan Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester III. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(2). <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JSK/>
- Meilinda, V., Alita Ayani, L., Kesehatan, F., Fort De Kock, U., & Barat Indonesia, S. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Primigravida Trimester Iii. *Maternal Child Health Care Journal Reading List*, 2(3), 27.
- Palifiani D.A, Khasana N. (2019). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Nyeri Simphysis Pubis Pada Ibu Hamil Trimester III.
- Pratama R.N, Damayanti E. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Prenatal Yoga. *Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.36729/bi.v14i2.941>
- Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. (2017). pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Skripsi D-IV Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Wahyuni Islah. (2022). Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 1(2), pp. 26-33. DOI:<https://doi.org/10.54832/wombmidj.v1i2.71>