

## EDUKASI KESEHATAN PENCEGAHAN *INSOMNIA* DENGAN PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Sumarni<sup>1</sup>, Sumayyah Saddania Hatta<sup>2</sup>

Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Email : [sumarni@umpri.ac.id](mailto:sumarni@umpri.ac.id)

---

### Abstrak : Edukasi Kesehatan Pencegahan *Insomnia* Dengan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Memasuki trimester III permasalahan yang sering timbul antara lain nyeri punggung bawah, ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim. Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. Perubahan psikologis yang terjadi saat hamil akhirnya menyebabkan insomnia. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Daruba Pulau Morotai. Target luaran yang diharapkan peningkatan kualitas tidur ibu hamil antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada bulan agustus-oktober 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba Pulau Morotai. Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil trimester III sebanyak 29 ibu hamil. Metode yang digunakan adalah penyuluhan/ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*, poster dan kuesioner. Hasil pengabdian terdapat peningkatan kualitas tidur ibu hamil sebagai upaya mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil selama trimester III dalam mempersiapkan persalinan yang nyaman dan aman.

**Kata Kunci :** Prenatal Yoga, Ibu hamil, Kualitas tidur

---

### Pendahuluan

Saat hamil ibu akan mengalami beberapa perubahan baik itu perubahan fisiologis maupun perubahan psikologis. Perubahan tersebut merupakan hal yang wajar bagi ibu hamil karena penyesuaian tubuh terhadap keberadaan janin di dalam rahim. Dengan adanya perubahan Psikologis akan ada rasa ketidaknyamanan yang ibu rasakan. Ketidaknyamanan adalah perasaan yang tidak menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil (Indrayani & Muhayah, 2019).

Pada kehamilan trimester III banyak ketidaknyamanan yang ibu rasakan seperti sering buang air kecil, sesak nafas, keputihan, konstipasi, perut kembung, bengkak pada kaki, kram pada kaki, sakit kepala, *striae gravidarum*, hemoroid, sesak nafas, dan nyeri punggung. Salah satu perubahan fisiologis yang umum terjadi adalah perubahan pada berat badan, akibat pembesaran uterus dan sendi panggul yang sedikit mengendur yang menyebabkan calon ibu sering kali mengalami nyeri pinggang atau punggung (Irfan Anshory 2022). Nyeri punggung juga sering terjadi karena titik berat dan keseimbangan ibu berubah dari kondisi sebelum hamil, saat hamil ibu harus menyangga beban tambahan di bagian perut depan sehingga pinggang harus menjadi penopang, jika terlalu lama menanggung titik berat ini maka akan menimbulkan rasa lelah dan akhirnya sakit atau nyeri Palifiana dan Khasana (2019).

Seseorang yang kondisi tubuhnya tidak sehat atau sakit seperti nyeri, sesak nafas, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat terpenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Kurang tidur akan menjadikan kondisi kesehatan ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, cenderung emosional, bahkan dapat membahayakan ibu dan bayi yang dikandungnya (Safriani, 2017).

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III bisa dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologis salah satunya yaitu dengan prenatal yoga. Prenatal yoga (yoga hamil) merupakan suatu jenis modifikasi gerakan dari hatha yoga yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Prenatal gentle yoga bermanfaat untuk mengurangi dan

menghilangkan keluhan yang dirasakan selama masa kehamilan. Prenatal yoga dapat membantu memperkuat otot-otot inti, misalnya otot punggung dan panggul sehingga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri pada area punggung dan panggul. Gerakan dan peregangan dalam prenatal yoga juga dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan fleksibilitas tubuh, sehingga memfasilitasi proses persalinan (Maryani et al, 2020).

Prenatal yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat membantu wanita focus pada kehamilannya. Secara fisiologis, latihan relaksasi akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinephrine (hormon stress) dan meningkatkan skresi hormon nonadrenaline atau norepinephrine (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih rileks dan tenang. Dalam jangka pendek, dengan melakukan prenatal yoga selama kehamilan terutama pada trimester III diharapkan mampu mengatasi gangguan tidur, keluhan fisik seperti punggung nyeri serta kelancaran dalam menghadapi persalinan kelak (Safriani 2017).

## **Target dan luaran**

Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan tentang prenatal yoga pada ibu hamil trimester III. Adapun luaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah publikasi pada jurnal ilmiah dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang prenatal yoga dengan harapan ibu hamil mau menerapkan prenatal yoga di dalam kehidupan sehari-hari karna prenatal yoga dapat mengurangi rasa nyeri sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil.

## **Metode pelaksanaan**

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan agustus-oktober 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba Pulau Morotai. Sasaran kegiatan ini adalah 29 ibu hamil trimester III yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Daruba Pulau Morotai.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mendapat rekomendasi dari Kepala Puskesmas Daruba Pulau Morotai untuk memberikan informasi tentang pengaruh prenatal yoga pada ibu hamil dengan metode ceramah disertai diskusi dan tanya jawab menggunakan media *leaflet*, poster dan kuesioner. Penyuluhan yang dilakukan merupakan kegiatan atau usaha untuk menyampaikan informasi tentang pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III untuk mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi:

1. Mengkaji dan menganalisis data
2. Mengidentifikasi masalah
3. Menyusun rencana kegiatan
4. Menyusun SAP, materi, instrumen *pre-posttest* serta mendesain *leaflet*, poster dan kuesioner
5. Mengurus izin lokasi kegiatan
6. Melakukan *pretest*
7. Melakukan penyuluhan prenatal yoga pada ibu hamil
8. Melakukan *posttest*
9. Melakukan monitoring dan evaluasi

## Hasil Dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang disusun. Kegiatan ini dilakukan kepada 29 ibu hamil trimester III yang sedang melakukan kunjungan *antenatal care* di kelas ibu hamil di Puskesmas Daruba Pulau Morotai. Dalam pelaksanaan kegiatan ini Tim difasilitasi oleh bidan di ruang kesehatan ibu dan anak yang sedang bertugas di ruang tersebut.



Gambar 1 Penyuluhan Kepada Ibu Hamil

Yoga pada kehamilan memfokuskan pada kenyamanan, peregangan, dan relaksasi 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, menstabilkan emosi ibu melalui relaksasi dan meditasi (Aini, 2021).

Menurut peneliti Mail (2020), peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil diakibatkan rasa rileks, nyaman, dan segar di tubuh setelah melaksanakan prenatal yoga. Dengan melakukan prenatal yoga, akan menyebabkan aliran darah lebih lancar, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga tubuh lebih segar, lebih tenang, rasa pegal di daerah pinggang juga menurun, sehingga memudahkan ibu untuk beristirahat dan mengalami tidur yang nyenyak.

Meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur (Hidayat & Uliyah, 2014).

Yoga pada kehamilan memfokuskan keamanan serta kenyamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat. Prenatal yoga dapat dilakukan setiap hari dengan

durasi 60 menit serta dapat dilakukan sepanjang masa kehamilan. Saat melakukan prenatal gentle yoga, hal penting yang harus diperhatikan adalah pernafasan yang berkesinambungan. Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya rileksasi maka tubuh akan mampu melepaskan ketegangan otot (Ismiyati & Faruq, 2020).

Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernafasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang selalu siap beraksi menerima pesan untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualitas tidur dapat meningkat (Pratama & Damayanti, 2022)

## **Simpulan Dan Saran**

### **Simpulan**

Terapi prenatal yoga pada ibu hamil trimester III dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu menjadi lebih baik. Dengan kualitas tidur yang lebih baik maka akan meningkatkan kesejahteraan kesehatan ibu dan bayi selama kehamilan sehingga dapat mengurangi komplikasi serta dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

### **Saran**

#### **A. Teoritik**

Disarankan kepada peneliti untuk melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang berbeda.

#### **B. Praktik**

Diharapkan prenatal yoga dapat diterapkan di berbagai pelayanan kesehatan sebagai salah satu metode non farmakologis dan terapi komplementer dalam mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil trimester III.

## **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., & Muhyah, 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>
- Irfan Anshory, Irfan A. 2022. "Pengaruh Terapi Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III." PhD Thesis, Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- 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, Ruffaida 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 2nd and 3nd Toward Physiological Change. *Jurnual Kebidanan*. E-ISSN: 2657-1978. <https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.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 Symphysis 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>