

Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III



Atik Ismiyati ^{a,1*}, Zulfikar Husni Faruq ^{a,2}

^a Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Mangkuyudan MJ III/304 Yogyakarta 55143

^a Jurusan Analis Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl Ngadinegaran MJIII No 62 Yogyakarta 55141

¹ atik.ismiyati@poltekkesjogja.ac.id*; faruq@poltekkesjogja.ac.id

*korespondensi penulis

Informasi artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Diterima : 19 Oktober 2020 Revisi : 7 Maret 2021 Dipublikasikan : 8 Maret 2021	Latar Belakang: Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks, salah satunya gangguan ketika tidur. Dengan melakukan prenatal yoga bermanfaat untuk mengatasi kesulitan tidur sehingga dapat meningkatkan kesehatan ibu dan janin. Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta. Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah <i>pre-eksperimental</i> dengan rancangan penelitian <i>one group pre tes-post test design</i> . Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan umur kehamilan di atas 28 minggu dengan jumlah 32 ibu hamil. Tehnik sampling menggunakan <i>total sampling</i> . Instrumen penelitian menggunakan PSQI, analisis data menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> . Hasil Penelitian: Hasil analisa data menunjukkan sebelum melaksanakan prenatal yoga, nilai mean mengalami penurunan yaitu dari 9,28 menjadi 6,44. Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji <i>paired sample t-test</i> dengan bantuan SPSS menunjukkan $p=0,000$; dimana $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya H_a diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta.

Key word:

Prenatal yoga
Sleep quality
Pregnant
Third trimester



ABSTRACT

The effect of prenatal yoga on sleep quality in third trimester pregnant women. Background: Pregnancy entering the third trimester occurs physical and psychological changes. This condition causes pregnant women to experience complex complaints, one of which is disturbance when sleeping. By doing prenatal yoga is useful for overcoming sleep difficulties so that it can improve the health of the mother and the fetus. Research Objectives: To determine the effect of prenatal yoga on sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Poltekkes, Yogyakarta Midwifery Department. Methods: This type of research is pre-experimental with a one group pre-test-post-test design. The population in this study were pregnant women with gestational age above 28 weeks with a total of 32 pregnant women. The sampling technique uses total sampling. The research instrument used PSQI, data analysis used paired sample t-test. Results: The results of data analysis showed that before implementing prenatal yoga, the mean value decreased from 9.28 to 6.44. Based on statistical tests using paired sample t-test with the help of SPSS showed $p = 0.000$; where the $p\text{-value} < 0.05$, which means that H_a is accepted. Conclusion: There is an effect of prenatal yoga on the sleep quality of pregnant women in the third trimester.

This is an openaccess article under the CC–BY-SA license.



Pendahuluan

Ibu hamil trimester III banyak mengalami perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan fisik pada kehamilan trimester III seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin serta perubahan psikologis yang terjadi seperti kecemasan, rasa takut dan depresi. Kondisi tersebut menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil¹.

Bagi makhluk hidup terutama ibu hamil, tidur merupakan aktivitas yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan tubuh baik fisik maupun psikologis². Prevalensi gangguan tidur ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu sekitar 64%³. Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi rahim. Hal itu jika terjadi di awal kehamilan maka dapat menyebabkan abortus, dan jika pada pertengahan atau akhir kehamilan maka dapat menyebabkan kelahiran premature⁴.

Prenatal yoga merupakan ketrampilan mengolah pikiran, berupa tehnik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. 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 kelak⁵.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dengan desain penelitian adalah *pre-eksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre tes-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan umur kehamilan di atas 28 minggu dengan jumlah 32 ibu hamil. Tehnik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Alat yang digunakan dalam penelitian adalah booklet yang berisi informasi mengenai ketidaknyaman yang muncul pada kehamilan trimester III berikut tips cara mengatasinya. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner. Kuesioner diberikan sebanyak dua kali, yaitu sebelum responden melaksanakan prenatal yoga yang pertama kali, selanjutnya kuesioner kedua diberikan setelah responden melaksanakan prenatal yoga yang ketiga. Uji yang digunakan pada analisis bivariat ini menggunakan uji beda *t-test* (uji *paired t-test*).

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta Tahun 2019

	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20-35 tahun	28	87,5
	<20 atau >35 tahun	4	12,5
Jumlah anak	0-1 anak	28	87,5
	>1 anak	4	12,5
Riwayat abortus	Tidak pernah	28	87,5
	Pernah	4	12,5
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	21	65,6
	Swasta	8	25,0
	Wiraswasta	3	9,4
Riwayat pendidikan	SLTA	13	40,6
	Pendidikan tinggi	19	59,4
Riwayat KB	KB hormonal	1	3,1
	KB nonhormonal	9	28,1
	Tidak KB	22	68,8
Dapat info	Pernah	32	100,0
	Belum pernah	0	0
Sumber info	Teman	8	25,0
	Media elektronik	15	46,9
	Tenaga kesehatan	7	21,9
	Yang lainnya	2	6,3
Sulit tidur	Iya	25	78,1
	Tidak	7	21,9
	Jumlah	32	100

Sebelum dilakukan uji statistik, dilakukan pengujian normalitas menggunakan *Saphiro Wilk* untuk mengetahui apakah data yang diperoleh terdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisa, data yang diperoleh terdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji statistik menggunakan *uji Paired Sample T-test*.

Berdasarkan tabel output *Paired Sample T-test* di atas, diketahui nilai sig.(2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$; maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara kualitas tidur pada pretes dan postes, yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta tahun 2019.

Berdasarkan hasil pengkajian karakteristik responden, mayoritas berusia 20-35 tahun, dalam artian peserta hamil di usia reproduksi sehat. Usia tersebut mereka usia paling ideal untuk mengalami kehamilan, sehingga bisa menurunkan risiko untuk terjadinya kehamilan patologi. Menurut Kemenkes (2007) usia reproduktif bagi seorang perempuan adalah antara usia 20-35 tahun.

Selain itu mayoritas kehamilan responden merupakan kehamilan pertama atau baru mempunyai satu orang anak. Mayoritas juga belum pernah mengalami kehamilan, sehingga peserta sangat aman melakukan kegiatan prenatal yoga. Karena tidak semua wanita aman melakukan prenatal yoga, terutama bagi yang mempunyai riwayat abortus. Sehingga mengambil peserta dengan usia kehamilan di atas 28 minggu diharapkan

kehamilan sudah lebih kuat untuk melakukan aktivitas fisik seperti prenatal yoga.

Tabel 2. Hasil uji *Paired Sample T-test* kualitas tidur sebelum dan sesudah prenatal yoga

Paired Differences	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretes-postest	2.844	3.274	.579	1.663	4.024	4.914	31	.000

Karakteristik lain yang diketahui bahwa mayoritas responden sebagai ibu rumah tangga, sehingga waktu mereka lebih fleksibel serta bisa beristirahat setiap saat. Bagi ibu hamil, istirahat adalah aktivitas yang penting, beberapa referensi menyampaikan bahwa faktor risiko terjadinya abortus ataupun persalinan prematur adalah karena aktivitas yang tinggi selama kehamilan. Riwayat pendidikan responden yang diketahui mayoritas berpendidikan tinggi, sehingga tingkat pengetahuannya lebih tinggi serta kemampuan memahami informasi baru khususnya mengenai prenatal yoga juga lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 responden diperoleh hasil statistik menunjukkan bahwa ada penurunan nilai mean sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga yaitu dari 9,82 menjadi 6,44. Hasil Analisa juga menunjukkan signifikansi $p(0,000)$ yang berarti $p < 0,05$ dengan artian bahwa H_0 diterima yaitu ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan Yogyakarta.

Prenatal yoga adalah salah satu jenis yoga yang secara khusus dirancang untuk ibu hamil. Jenis latihan yang berasal dari India ini memang telah dikenal memiliki dampak positif bagi ibu hamil dan janinnya secara fisik dan mental. Yoga hamil berfokus pada pengaturan pernapasan, peregangan tubuh, postur tubuh, dan rileksasi tubuh. Hal-hal tersebut cukup penting selama masa kehamilan mengingat perubahan fisiologis yang dialami.

Secara umum, prenatal yoga aman dilakukan oleh ibu hamil. Ibu dengan kondisi kehamilan yang sehat relatif aman melakukan yoga. Yoga hamil akan aman jika dilakukan pada waktu yang tepat, frekuensi yang seimbang, tempat yang cocok, dan gerakan yang aman. Selama mengikuti panduan prenatal yoga yang benar, maka yoga ibu hamil akan aman dan membawa manfaat bagi ibu dan janin. Selain aman (dengan memperhatikan banyak faktor), prenatal yoga juga penting dilakukan. Peralannya, ada banyak manfaat yang meliputi fisik dan mental bagi ibu hamil dan janinnya.

Selama pelaksanaan kegiatan, juga dipandu oleh instruktur prenatal yoga yang telah bersertifikat. Selain itu basic keilmuan instruktur juga seorang bidan yang mempunyai pengalaman praktik yang cukup tinggi. Selama kegiatan para responden juga didampingi oleh tenaga bidan dan mahasiswa kebidanan, mereka juga dipastikan dalam kondisi siap baik fisik maupun psikis.

Sebelum melaksanakan prenatal yoga, responden diajak diskusi terlebih dahulu mengenai kehamilannya. Rata-rata responden mengeluh badan pegel dan kurang fit sehingga mengganggu waktu istirahatnya. Hal itu memang wajar terjadi pada kehamilan, terutama pada kehamilan memasuki trimester III, mengingat ukuran bayi yang semakin membesar sehingga memberi beban lebih pada tubuh. Rasa nyeri daerah pinggang maupun pinggul, serta bengkak pada ekstremitas bawah merupakan kompensasi pada meningkatnya ukuran dan berat janin yang dikandungnya.

Melakukan prenatal yoga merupakan salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut. Hal ini dapat langsung dirasakan oleh para responden, segera setelah melakukan prenatal yoga. Berdasarkan hasil evaluasi setelah melakukan prenatal yoga, responden menyampaikan bahwa badan terasa lebih segar,

lebih nyaman, serta rileks. Selain itu mereka juga lebih memahami mengenai apa itu prenatal yoga, manfaat, kapan bisa dilakukan, dan bagaimana cara melakukannya.

Secara fisiologi memang ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mengalami peningkatan frekuensi BAK, kepanasan, rasa pegal didaerah pinggang serta posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Siagallan (2010) mengungkapkan bahwa ibu hamil trimester III umumnya mengalami kesulitan tidur, adapun faktor yang mempengaruhinya adalah perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pinggang karena terjadi peregangan tulang-tulang terutama di daerah pinggang yang sesuai dengan bertambahnya besarnya kehamilan.

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Adapun pengertian 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 psikis². Dengan melakukan yoga maka akan menenangkan saraf simpatis sekaligus merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga *Nucleus Supra Chiasmatic* (NSC) dapat bekerja dengan normal kembali⁶.

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 dan mengantuk⁷. Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari.

Faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur tidak tergantung pada kuantitas tidur, namun faktor yang mempengaruhi sama. Kualitas tersebut menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya⁸.

Sering bangun di malam hari membuat ibu tidak bisa tidur dengan nyenyak, sehingga berimbas rasa mengantuk di siang hari, bangun tidur tidak segar dan lesu. Kondisi tersebut jika berlangsung berkepanjangan, maka dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janinnya. Penurunan kualitas tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu yang dalam⁴.

Ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah, sehingga dapat mengakibatkan kontraksi rahim. Hal itu jika terjadi di awal kehamilan maka dapat menyebabkan abortus, dan jika pada pertengahan atau akhir kehamilan maka dapat menyebabkan kelahiran prematur⁴.

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan prenatal yoga ditunjukkan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, 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.

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, 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 meditasi⁵.

Meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga mampu membawa energi positif untuk sehingga tubuh terasa rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Gerakan tersebut bisa menghilangkan ketegangan dan afirmasi positif sehingga ibu tidak merasakan kegelisahan, sulit tidur dan ketegangan pikiran. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkan kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran⁹.

Prenatal yoga merupakan ketrampilan mengolah pikiran, berupa tehnik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual⁵. Sebaiknya kegiatan prenatal yoga dilakukan secara berkelanjutan, setidaknya dilakukan seminggu sekali dengan durasi sekitar satu jam. Pelaksanaannya juga sebaiknya di bawah pengawasan instruktur yoga sehingga lebih aman dan tepat gerakannya. Selain manfaatnya bisa dilakukan secara langsung, sehingga bisa mengatasi keluhan-keluhan yang terjadi seperti nyeri punggung, pinggang, dan panggul, serta permasalahan otot lainnya, mampu mengurangi

bengkak daerah ekstremitas, mengurangi kesulitan tidur dan lain-lain. Dalam jangka panjang, prenatal yoga juga dapat melancarkan proses persalinan. Hal ini dikarenakan dengan prenatal yoga maka otot-otot dia daerah panggul menjadi elastis dan lentur, dan latihan pernafasan juga membantu merilekskan ibu sehingga bisa mempercepat proses pembukaan. Secara psikis, prenatal yoga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri ibu mengenai kehamilan dan persalinan. Salah satu faktor yang mempengaruhi proses persalinan adalah faktor psikis ibu. Prenatal yoga juga bermanfaat meningkatkan hubungan ibu dengan janin. Begitu banyak manfaat dari prenatal yoga sehingga sebaiknya dilakukan oleh setiap ibu hamil.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum melakukan prenatal yoga menunjukkan nilai mean 9,28. Kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal yoga menunjukkan nilai mean 6,44. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di PMB Poltekkes Jurusan Kebidanan.

Daftar Pustaka

1. Siallagan, A.M., 2010, Pola Tidur Ibu pada Masa Kehamilan, Melahirkan dan Bayi, Arcan, Jakarta.
2. Robin, G., 2015, Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Primigravida TM III, Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Mahayati, Bandar Lampung.
3. Rafika. 2018. Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*. Vo.9 No.1, April 2018.
4. Janiwarty & Peter H.Z., 2013, Pendidikan Psikologi untuk Bidan, Andi, Yogyakarta.
5. Tia, P., 2014, Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda, Jakarta.
6. Rahmawati, F., 2016, Hubungan Senam Yoga dengan Kualitas Tidur Malam Hari pada Anggota yang Mengalami Insomnia di Sangar Senam RM 7 Karanganyar, *Jurnal Fisioterapi*, Vol.1, No.10.
7. Hidayat, A., 2014, Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data, Salemba Medika, Jakarta.
8. Siregar, M.m 2011, Mengenal Sebab-sebab, Akibat dan Cara Terapi Insomnia, Flash Books, Yogyakarta.
9. Oktora, S.P.D., 2013, Pengaruh Terapi Musik Murotal Alquran Terhadap Tidur pada Lansia, *Journal Nursing*, Vol.1, No.1.