



PELAKSANAAN YOGA PRENATAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SUKMAWATI,S.ST.M.KES

Lili Purnama sari¹, Dahniar²

^{1,2} Program Studi D III Kebidanan STIKes Nani Hasanuddin Makassar

Lilipurnamasari275@gmail.com

Keywords:

Pregnancy;
Yoga;
Sleep Quality;
Third Trimester

ABSTRACT

Discomfort during pregnancy will interfere with sleep quality which will result in psychological disorders during pregnancy. Objective: To determine the effect of the application of prenatal yoga on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester. Research Method: Experiment with One Group Pretest-Posttest Design. Sampling was done by total sampling technique and the number of samples was 30 respondents. The instrument used is a questionnaire. The data were analyzed using the SPSS program with the Paired Simplet T Test statistical test. Results: The results of the analysis of the effect of prenatal yoga on sleep quality obtained a value of = 0.000 meaning that there is an effect of the implementation of prenatal yoga on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester. Research implications: Prenatal yoga intervention can improve sleep quality, thereby reducing complaints in third trimester pregnant women. Recommendation: It is hoped that there will be research that intervenes in prenatal yoga in third trimester pregnant women to reduce anxiety levels and other pregnancy complaints including insomnia and low back pain in pregnant women.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Dalam masa kehamilan ditemukan berbagai perubahan fisiologis pada ibu dimana perubahan ini sebagian besar sudah terjadi segera setelah fertilisasi dan terus berlanjut selama kehamilan. Hampir semua perubahan tersebut akan kembali normal setelah proses persalinan

dan menyusui selesai. Perubahan fisiologis tersebut disebabkan oleh adaptasi tubuh dan dirancang untuk memberikan oksigen dan nutrisi yang adekuat untuk ibu dan juga janinnya selama masa kehamilan untuk bertahan hidup (Sarwono. 2018).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, gingivitis dan epulsi,

sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermilk & Jensen, 2004; Perry, et al, 2010).

Data hasil polling tidur di amerika oleh national sleep foundation di dapatkan bahwa ternyata sekitar 97,3 % wanita hamil trimester III mengalami gangguan tidur (Survey National Sleep Foundation. 2007). Prevalensi gangguan tidur di indonesia pada ibu hamil cukup tinggi sekiar 64%, ibu yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42% mengalami preklamsia (Resi. 2015)

Ketidaknyamanan selama kehamilan akan mengganggu kualitas tidur yang akan berakibat pada gangguan psikologi pada masa kehamilan. Hal ini dapat menjadi masalah pada kehamilan. Salah satu cara agar memperbaiki kualitas tidur dengan melakukan yoga. Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes. 2010).

Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi selama satu jam setiap hari. Gerakan relaksasi, mengatur postur dan olah nafas ini sama dengan gerakan yang dilakukan pada saat senam hamil, karena teknik gerakannya menitikberatkan kepada latihan otot-otot. Bentuk meditasi yang dilakukan selama senam ini yaitu berupa imajinasi terbimbing, dimana ibu hamil dianjurkan mengatur posisi yang paling relaks, kemudian diminta untuk memejamkan

mata dan mengikuti imajinasi yang diarahkan oleh petugas (Mediarti. 2014).

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 (Safiri. 2017).

Hasil penelitian dari Fathia NR (2014) mengemukakan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil setelah mengikuti senam yoga. Dinilai dengan kategori pada kedua responden sebelum senam yoga memiliki kualitas tidur yang buruk, selama mengikuti senam yoga kaulitas tidur menjadi baik , dan setelah senam yoga kedua responden masih bisa mempertahankan kualitas tidur tetap baik. Dengan begitu diharapkan perasaan-perasaan seperti rasa tegang atau cemas mengenai persalinan dapat hilang dan menumbuhkan rasa berani melalui proses alami yang harus dilewati oleh setiap wanita.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri (2017) mendapatkan Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam yoga selama 3x dalam 12 hari hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga.

Melihat masalah yang telah dipaparkan di atas mengenai risiko gangguan psikologis pada Masa kehamilan akibat kualitas tidur maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh Pelaksanaan yoga Perinatal terhadap kualitas tidur ibu Di PMB bidan Sukmawati,S.ST.,M.Kes.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *experiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di PMB bidan Sukmawati,S.ST.,M.Kes Makassar pada bulan April-Juli 2021

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang ke PMB Sukmawati pada bulan April-Juli 2020 dengan sampel sebanyak 30 orang.

Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*,instrument yang digunakan adalah kuesioner

Analisis Data

Hasil penelitian diuji dengan menggunakan paired simple T test.

HASIL**Karakteristik Responden****Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian di PMB Bidan Sukmawati,S.ST.,M.Kes**

Karakteristik	Total	
	n	%
Umur (tahun)		
Remaja Akhir (17-25)	12	40.0
Dewasa Awal (26-35) (WHO,2016)	18	60.0
Paritas		
1 kali	13	43.3
2- 3 kali	10	33.3
>3	7	23.4
Pendidikan Terakhir		
SMA	12	40.0
DIPLOMA III	3	10.0
S1	15	50.0
Jenis Pekerjaan		
IRT	12	40.0
KARYAWAN	5	16.7
WIRUSAHA	3	10.0
HOMORER	4	13.3
PNS	6	20.0
Jumlah	15	100,0

Hasil Tabel 4.1 menunjukkan bahwa untuk kelompok intervensi, paling banyak pada kelompok umur dewasa awal (26-35 tahun) yaitu 18 (60%). Pendidikan terakhir

menunjukkan bahwa kebanyakan responden berpendidikan tinggi S1 yaitu 5,0%. Karakteristik pekerjaan lebih banyak bekerja sebagai IRT yakni masing-masing 40%.

Analisis Bivariat

Tabel 4.2
Analisis Bivariat Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III pada Kelompok Intervensi di PMB Bidan Sukmawati,S.ST.,M.Kes

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	P Value
PRE TEST	63.7333	30	5.83056	1.06451	0.000
POST TEST	41.7333	30	3.65715	.66770	

Sumber : Data Primer

Hasil Tabel 4.3 menunjukkan bahwa terjadi perbedaan hasil perlakuan kelompok senam yoga dengan kelompok ibu hamil sebelum diberikan senam yoga dan setelah diberikan senam yoga untuk peningkatan kualitas tidurnya ditandai dengan nilai p value – 0.000 (<0.05).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terjadi perbedaan hasil perlakuan kelompok senam yoga dengan kelompok ibu hamil sebelum diberikan senam yoga dan setelah diberikan senam yoga untuk peningkatan kualitas tidurnya ditandai dengan nilai p value – 0.000 (<0.05). ini didukung dengan latar belakang pendidikan yang baik yaitu sebanyak 15(50%) sampel berpendidikan tinggi yaitu sarjana S1.

Fisiologi persiapan persalinan pada trimester III yang merupakan fase bagian terendah janin akan mencari jalan keluar menjadi penyebab terjadinya beberapa keluhan yang dirasakan oleh ibu hamil yang salah satunya yaitu kualitas tidur menjadi terganggu. Keluhan yang dirasakan ibu adalah sering kencing di malam hari dikarenakan bagian terendah janin akan menekan saluran kemih yang akan menyebabkan ibu akan sering terbangun di malam hari. Sedangkan normal waktu istirahat manusia untuk tidur di malam hari yaitu 7-8 jam.

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 mengantuk. 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. 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 di siang hari (Safriani I. 2017 ; Indrayani T & Muhaya A).

Salah satu alasan terjadinya kelelahan dan masalah tidur selama hamil adalah perubahan kadar hormon, meningkatnya kadar progesteron menyebabkan kantuk di siang hari yang berlebihan, terutama pada trimester pertama. Perubahan hormon dan fisik selama kehamilan dapat menyebabkan perubahan pada tidur dan kualitas tidur. Faktor psikologis juga mempunyai pengaruh penting terhadap kemampuan untuk bisa memulai dan mempertahankan tidur. Kecemasan dan depresi yang dialami seseorang dapat mengganggu pola tidur.

Stress emosional dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frekuensi ketika tidak bisa tidur. (Sebneem Y. C, dkk. 2012 ;. Potter, P.A & Perry, A.G. 2005).

Prenatal gentle yoga sangat banyak mendatangkan mafaat yaitu meningkatkan energy vitalis, 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 (Pratigny T. 2014).

Indranyani T & Muhayah A (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan sebanyak 2 kali, didapatkan bahwa responden lebih mudah untuk memulai tidur karena keluhan yang dirasakan seperti tidak dapat bernafas dengan nyaman, nyeri punggung mulai berkurang hal ini karena gerakan prenatal gentle yoga bermanfaat mengurangi keluhan pada masa kehamilan, membuat tubuh, pikiran dan jiwa menjadi rileks dan tenang. Sehingga seluruh responden mengalami peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik.

Prenatal gentle Yoga bukanlah sekedar menggerakkan atau bahkan melipat-lipat tubuh, tetapi prenatal yoga adalah sebuah filosofi saat pola pikiran sehari-hari kita, beserta seluruh keinginan,

rasa khawatir, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya dapat beristirahat. Yoga merupakan cara untuk mengatakan bahwa pada saat kita menyatu dengan diri sejati kita, kita akan mulai mengerti siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita. Relaksasi yang dihasilkan dari latihan yoga dapat membuat ibu hamil menjalani hari-harinya dengan tenang, juga mampu mengurangi rasa takut akan proses persalinan (Eka, HV. 2016 ; Indrayani T & Muhaya A).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kamalah, R, dkk (2021) yang melakukan penelitian dengan literature review menyimpulkan bahwa 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. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan 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 slalu 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 Dengan demikian maka kegiatan pemberian prenatal yoga pada ibu hamil trimester III berpengaruh dengan pola tidur ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga dan sesudah diberikan prenatal yoga.

KESIMPULAN

Intervensi senam prenatal yoga dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik sehingga mengurangi keluhan pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, H. dan S. Hindun. 2010. Pengaruh Senam Hamil terhadap Proses Persalinan Normal di Klinik YK Madira Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran UNSRI*. (1): 2782-2787.
- Bobak, I., Lowdermilk, D., Jensen, M. 2005. *Buku Aja Keperawatan Maternitas*. (4th ed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.
- Eka HV. 2016. *Senam Yoga Kehamilan Trimester III Untuk Mengurangi Kecemasan Prenatal Pada Ny.S Umur 25 Tahun G1P0A0 Di BPM Yuni Martini Klirong Kebumen*.
- Indrayani T & Muhaya 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*.
- Kamalah R, dkk. 2021. *Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Bidan Pintar*.
- Pratignyo T. 2014. *Yoga Ibu Hamil*
- Safriani I. 2017. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*.
- Sebnem Y. C, dkk. 2012. *Sleep Quality And Related Factors In Pregnant Women*. *Journal of Medicine And Medical Sciences*. Vol. 3 (7). 459-463.
- Tia, P. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Pustaka Bunda : Jakarta

WHO. 2016. *Maternal Mortality*.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs348/en/>.