

PRENATAL GENTLE YOGA UNTUK EFISIENSI TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Rachmi Nurul Hidayat Hafid

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salewangang Maros

*email : rachmi_nurul@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRAK

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prenatal gentle yoga terhadap efisiensi tidur ibu hamil trimester III. Metode penelitian menggunakan *pre-eksperimen one group pretest-posttest design*, dengan *purposive sampling* didapatkan 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* kemudian dianalisa dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p value* 0,0001 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal gentle yoga terhadap efisiensi tidur ibu hamil trimester III. Berlatih yoga secara teratur dapat menjaga pikiran dan otot tubuh tetap relaks dan membantu ibu hamil untuk tidur dengan nyaman.

Abstract:

This study aims to analyze the effect of prenatal gentle yoga on sleep efficiency. The research method used a pre-experimental one-group pretest-posttest design, with a purposive sampling of 30 respondents who met the inclusion criteria. The research instrument used Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed with Wilcoxon Signed Rank Test and obtained a p value of 0.0001 (<0.05) so that it can be concluded that there is an effect of prenatal gentle yoga on sleep efficiency in third-trimester pregnant women. Practicing yoga regularly can relax the mind and body muscles and help pregnant women sleep comfortably.

A. LATAR BELAKANG

Salah satu tujuan *Sustainable Development Goals (SDGs)* pada tahun 2030 ialah menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Untuk mencapai tujuan tersebut dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA). Pelayanan KIA penting dalam kehamilan karena pada masa tersebut ibu mengalami perubahan fisik, psikologis maupun sosial [1].

Seorang wanita yang sedang hamil dituntut untuk siap secara fisik dan psikologis. Banyak terjadi perubahan selama kehamilan misalnya membesarnya uterus yang akan mempengaruhi pemenuhan istirahat ibu hamil karena sulit menentukan posisi nyaman.

Perubahan psikis pada ibu hamil trimester III terkesan lebih kompleks dan meningkat dibanding trimester sebelumnya, hal ini dikarenakan peningkatan kecemasan dan ketidaknyamanan fisik ibu. Selain itu, perubahan hormonal juga menyebabkan sulit untuk memulai atau mempertahankan tidur terutama pada trimester III [2]. Apabila gangguan tidur ini tidak diatasi maka dapat mempengaruhi pada masa kehamilan seperti *sleep apnea* yang biasanya mendengkur selama tidur dapat menyebabkan pembengkakan di sepanjang saluran napas, sehingga dapat mempersempit jalan yang dilalui oleh udara. Hal tersebut juga dapat mengurangi volume darah yang dipompa oleh jantung, sehingga aliran darah ke janin melalui

plasenta dapat menurun [3]. Penurunan aliran darah ke janin kemudian dapat mengurangi nutrisi dan oksigen yang diterima janin. Akibatnya, pertumbuhan dan perkembangan janin dapat terganggu [4]. Oleh karena itu, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dianjurkan untuk mendapatkan penanganan segera agar tidak menjadi komplikasi pada ibu hamil hingga ke janin [5].

Penelitian yang dilakukan oleh Zahra *et al*/ mengemukakan bahwa dari 972 ibu hamil terdapat 87,2% memiliki gangguan tidur serta depresi sedang & berat. Gangguan tidur dapat diminimalisir dengan beberapa tindakan diantaranya relaksasi otot, pijat, senam hamil, terapi musik, teknik pernapasan & prenatal gentle yoga [6]. Prenatal gentle yoga (yoga bagi kehamilan) merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Ibu juga dapat melakukan yoga secara mandiri terutama yoga pranayama (pernapasan yoga) karena merupakan teknik dasar pernapasan yang bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan dan memberi efek relaks [7]. Gerakan yoga dapat membantu ibu untuk tidur dengan nyenyak karena memberikan pengaruh positif pada pusat saraf otak yang akan melepaskan rasa kaku pada

otot & memberikan ketenangan pikiran sehingga membantu untuk tidur [8].

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan pre-eksperimen one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sample yaitu purposive sampling sehingga diperoleh benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan dan memenuhi syarat jumlah sampel dalam suatu penelitian yaitu 30 responden.

Instrumen penelitian menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diberikan sebelum & setelah prenatal gentle yoga [9]. Yoga dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu selama 2 bulan dengan durasi 30 menit tiap pertemuan. Ketentuan skoring yaitu SE sangat baik >85%, baik 75-84%, cukup 65-74% & buruk <65%. Kemudian data dianalisa dengan *Wilcoxon Signed Rank Test menggunakan SPSS*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum

Karakteristik	Sampel	
	f	%
Usia (n = 30)		
20-35	29	96,6
>35	1	3,3
Paritas (n = 30)		
Primigravida	17	56,6
Multigravida	13	43,3
Pendidikan (n = 30)		
SMP	1	3,3
SMA	16	53,3
Perguruan tinggi	13	43,3
Pekerjaan (n = 30)		
Bekerja dan memiliki penghasilan tetap	9	30
Tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan tetap	21	70

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa untuk karakteristik usia diketahui 29 dari 30 responden (96,6%) berusia 20-35 tahun, kemudian untuk karakteristik paritas diketahui 17 dari 30

responden (56,6%) adalah primigravida dan untuk karakteristik pendidikan diketahui 16 dari 30 responden (53,3%) adalah SMA dan untuk karakteristik pekerjaan diketahui 21 dari 30 responden (70%) adalah tidak bekerja dan tidak memiliki penghasilan tetap.

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Efisiensi Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 2. Tabel Silang Efisiensi Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum & Setelah Prenatal Gentle Yoga

Prenatal Gentle Yoga	Kualitas Tidur				Σ
	Efisiensi Tidur Baik	Efisiensi Tidur Cukup	Efisiensi Tidur Kurang	Efisiensi Tidur Buruk	
Sebelum	0	16	14	0	30
Setelah	16	14	0	0	30

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum prenatal gentle yoga terdapat 16 responden mengalami efisiensi tidur cukup dan 14 responden responden mengalami efisiensi tidur kurang. Setelah responden melakukan prenatal gentle yoga selama 8 kali pertemuan didapatkan hasil 16 responden

mengalami efisiensi tidur baik dan 14 responden mengalami efisiensi tidur cukup. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal gentle yoga terhadap efisiensi tidur ibu hamil trimester III.

Analisa Efisiensi Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum & Setelah Prenatal Gentle Yoga

Tabel 3. Efisiensi Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum & Setelah Prenatal Gentle Yoga

Kategori	Sampel	
	f	%
Meningkat	28	93,4
Tetap	2	6,6
Menurun	0	0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa antara sebelum dan setelah prenatal gentle yoga, 28 dari 30 responden (93,4%) mengalami peningkatan efisiensi tidur dari efisiensi tidur kurang dan cukup menjadi baik. Sedangkan 2 dari 30 responden (6,6%) mengalami efisiensi tidur tetap.

Berdasarkan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan aplikasi

SPSS *verse 20*, didapatkan *Z-score* - 5,292 yang berarti terdapat perbedaan yang besar antara sebelum dan setelah prenatal gentle yoga terhadap efisiensi tidur ibu hamil trimester III dengan *p value* 0,0001 yang lebih kecil dari taraf signifikan. Oleh karena $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal gentle yoga terhadap

efisiensi tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang.

2. Pembahasan

Hasil penelitian terhadap 30 ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang menunjukkan 16 responden mengalami efisiensi tidur cukup. Gejala yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil yang mengalami gangguan tidur yaitu tidak dapat tidur ≥ 30 menit, sering terbangun untuk ke kamar mandi dan merasa gerah dengan ciri-ciri kurang konsentrasi saat berkomunikasi. Ketidaknyamanan fisik sering mengganggu istirahat ibu sehingga ibu sulit tidur nyenyak saat malam hari dan mengakibatkan kurangnya kualitas tidur ibu hamil khususnya pada trimester III [2]. Selain itu, rata-rata usia kehamilan ibu yang mengalami gangguan tidur ringan ialah usia kehamilan 28-34 minggu dengan keluhan perut yang makin membesar. Umumnya ibu hamil mengeluh susah tidur karena rongga dadanya terdesak perut yang membesar atau posisi tidur tidak nyaman [10]. Jumlah paritas juga turut menjadi salah satu faktor penyebab ibu mengalami gangguan tidur ringan, hal ini ditunjukkan dengan hasil pengkajian pada 6 responden yang mengatakan bahwa ini merupakan kehamilan kedua atau ketiga sehingga ibu masih belum mendapatkan istirahat yang maksimal karena mengurus anak. Hal yang sama dapat terjadi pada ibu hamil yang bekerja sehingga sulit untuk mengatur pola istirahat.

Rata-rata responden yang mengalami efisiensi tidur kurang memiliki tingkat pendidikan SMA sehingga masih kurang informasi tentang manfaat kualitas tidur bagi ibu hamil. Latar belakang pendidikan akan membentuk cara berfikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan pola hidup dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk menjaga kesehatan [11]. Semakin tinggi pendidikan

maka semakin tinggi pula cara berfikir seseorang. Sehingga ketidaktahuan dan ketidakmampuan mengontrol ketidaknyamanan dan pernapasan seringkali memperburuk efisiensi tidur ibu hamil. Hal inilah yang merupakan salah satu faktor terjadinya penurunan kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman [6].

Hasil penelitian setelah prenatal gentle yoga didapatkan 16 responden mengalami efisiensi tidur baik. Setelah rutin melakukan prenatal gentle yoga, ibu hamil cenderung dapat memulai tidur 5-10 menit, terbangun ke kamar mandi hanya sesekali dan merasa lebih nyaman dan tenang saat tidur. Ciri-ciri ibu hamil yang memiliki kualitas tidur baik yaitu mudah tersenyum, lebih konsentrasi saat berkomunikasi dan lebih tanggap menerima stimulus. Melalui prenatal gentle yoga ibu hamil dapat terlatih memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang hingga saat tertidur. Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah menjadi lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja baik, sehingga otot-otot tubuh yang relaks akan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman [12].

Terdapat 14 responden yang awalnya mengalami efisiensi tidur kurang menjadi cukup setelah mengikuti prenatal gentle yoga. Banyak faktor yang saling mempengaruhi efisiensi tidur seperti ketidaknyamanan ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 21 responden tidak bekerja. Ibu rumah tangga memiliki tugas rumah tangga yang dapat diatur sesuai dengan kehendak ibu dan tanpa tekanan dari pihak lain, maka waktu untuk beristirahat dan mencapai puncak ketenangan saat dirumah lebih banyak dibandingkan dengan ibu hamil yang bekerja.

Setelah semua responden melakukan prenatal gentle yoga, terdapat 28

responden mengalami peningkatan efisiensi tidur dengan ciri-ciri mudah tersenyum, lebih konsentrasi saat berkomunikasi dan lebih tanggap menerima stimulus. Aktifnya saraf simpatis membuat seseorang tidak dapat santai dan relaks [12]. Melalui prenatal gentle yoga ibu hamil dapat terlatih memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan tenang. Respon relaksasi ini terjadi melalui penurunan bermakna kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, yang selanjutnya aliran darah menjadi lancar, neurotransmitter penenang akan dilepaskan, sistem saraf akan bekerja baik, otot-otot tubuh yang relaks akan menimbulkan perasaan tenang dan nyaman.

Kondisi relaks yang dirasakan tersebut dikarenakan prenatal gentle yoga dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar-kelenjar pada tubuh, menurunkan produksi kortisol dalam darah, mengembalikan pengeluaran hormon yang secukupnya sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran [5]. Teknik pernapasan pada prenatal gentle yoga memberi respon terhadap ketegangan. Respon tersebut menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa pengurangan fungsi oksigen, frekuensi napas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tidur.

Prenatal gentle yoga yang dilakukan secara teratur minimal 1 kali seminggu selama 2 bulan mampu meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Prenatal gentle yoga telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Selain mengatasi gangguan tidur, berlatih yoga pada masa kehamilan trimester III juga merupakan salah satu solusi yang bermanfaat sebagai media *self help* yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama hamil [7]. Yoga mengajarkan teknik-teknik

penguasaan tubuh dan menekankan bahwa otot yang tegang akan berpengaruh saat tidur dan proses persalinan. Saat tubuh tegang, pikiran akan tegang dan ibu akan cenderung menahan napas. Berlatih yoga secara teratur, ibu akan mampu mengenali munculnya setiap ketegangan tersebut dan menjaga agar saana pikiran tetap relaks, menjaga napas tetap dalam, dan akhirnya membuat otot tubuh menjadi relaks [8]. Pada saat relaks, sebuah sel saraf mengeluarkan *opiate peptides* atau saripati kenikmatan ke seluruh tubuh sehingga yang dirasakan adalah rasa nikmat dan tubuh menjadi rileks [12].

Efektivitas prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dibuktikan dengan hasil analisa uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menggunakan aplikasi SPSS *verse* 20 menunjukkan terdapat perbedaan antara sebelum dan setelah prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Islam Aisyiyah Kota Malang.

Terdapat 2 responden yang mengalami efisiensi tidur tetap meskipun telah mengikuti prenatal gentle yoga. Kedua ibu hamil ini memiliki karakteristik yang hampir sama yaitu usia 25-28 tahun, kehamilan pertama, usia kehamilan ≥ 36 minggu, pendidikan terakhir adalah sarjana strata satu dengan keluhan tidak dapat memulai tidur 30-40 menit karena nyeri pada daerah punggung dan merasa gelisah pada malam hari. Setelah dilakukan pengkajian yang lebih mendalam didapatkan hasil bahwa kedua responden tersebut memiliki kegiatan yang cukup padat yaitu responden R9 bekerja sebagai *designer* baju pengantin yang biasanya melayani klien mulai pukul 10:00 sampai 15:00 WIB sehingga ibu sulit untuk makan siang, beristirahat dan tidak dapat mempraktikkan teknik pernapasan prenatal gentle yoga di rumah. Sedangkan responden R22 bekerja sebagai kader Posyandu dan penjaga toko sembako yang

setiap hari menjaga toko mulai pukul 07:00 sampai 16:00 WIB sehingga ibu kesulitan untuk beristirahat dan mempraktikkan teknik pernapasan prenatal gentle yoga di rumah. Hal ini membuat ibu hamil memiliki waktu yang terbatas untuk beristirahat dan merasa kelelahan. Salah satu penyumbang terjadinya kelelahan adalah peningkatan konsumsi oksigen atau kebutuhan oksigen. Jika beban kerja fisik melebihi asupan oksigen maksimum, maka menyebabkan penurunan suplai oksigen ke otot sehingga akan terjadi proses anaerob dalam memecah glikogen otot menjadi energi dan asam laktat. Asam laktat bersama air kemudian menumpuk di otot sehingga menjadikan otot bengkak dan akan sulit berkontraksi. Hal tersebut akan menimbulkan gejala rasa lelah. Selain itu, berdasarkan penelitian diperoleh bahwa kedua responden memiliki asupan kalori kurang. Kurangnya asupan kalori menyebabkan tubuh kekurangan glukosa. Hal ini menyebabkan tubuh memecah glikogen. Pemecahan glikogen menghasilkan asam laktat, sehingga jika asupan kalori berkurang makan asam laktat di tubuh akan menumpuk. Otot bekerja dengan cara kontraksi (mengerut) dan melemas. Saat otot berkontraksi, darah yang berada di antara serat otot maupun luar pembuluh darah akan terjepit [13]. Darah yang terjepit tersebut akan menghambat peredaran darah. Hal ini dapat mengganggu pertukaran zat dalam tubuh dan juga menyebabkan oksigen yang terbawa oleh darah menjadi berkurang, sehingga tubuh tidak memiliki cukup oksigen. Berkurangnya jumlah oksigen di dalam tubuh, akan menyebabkan produksi asam laktat bertambah sehingga menimbulkan kelelahan. Selain itu, pengamatan yang dilakukan saat kedua responden sedang mengikuti prenatal gentle yoga, terdapat beberapa gerakan yang tidak dapat ditiru secara maksimal oleh ibu disebabkan ukuran perut ibu yang makin

membesar dan ibu kadang khawatir bila tiba-tiba muncul kontraksi. Manfaat dari prenatal gentle yoga terhadap efisiensi tidur ibu hamil dapat meningkat apabila gerakan diikuti dengan maksimal dan manajemen waktu yang baik [14].

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Sebelum mengikuti prenatal gentle yoga, 53,4% responden mengalami efisiensi tidur cukup & 46,6% responden mengalami efisiensi tidur kurang. Setelah mengikuti prenatal gentle yoga 1 kali dalam seminggu selama 2 bulan dengan durasi yoga 30 menit, 53,4% responden mengalami peningkatan efisiensi tidur baik & 46,6% responden mengalami efisiensi tidur cukup. Maka ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap efisiensi tidur ibu hamil trimester III.

2. Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan melakukan pemeriksaan laboratorium terhadap hormon yang dapat mempengaruhi efisiensi tidur ibu hamil, seperti hormon melatonin dan serotonin.

DAFTAR RUJUKAN

- [1] Kemenkes RI, "Kesehatan dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs)," *Kemenkes RI*, 2021.
- [2] S. Fuziah, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan*, vol. I. Jakarta: Kencana Prenada Grup, 2019.
- [3] H. Astutik *et al.*, *Kegawatdaruratan Maternal Neonatal Pada Kebidanan*, 1st ed. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2023.
- [4] R. N. H. Hafid, N. Partiwi, and A. V Garendi, "Efektivitas Peran Bidan Terhadap Keberhasilan Bounding Attachment Melalui Inisiasi Menyusu Dini," *J. Ber. Kesehat.*, vol. XIV, no. 2, pp. 27–34, 2022.
- [5] R. Chairiyah *et al.*, *Pengantar Psikologi Kebidanan*, I. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- [6] A. H. Nurafif and K. Hardhi, *Aplikasi Asuhan*

Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Jilid 2, I. Jakarta: EGC, 2019.

- [7] P. Sindhu, *Yoga untuk Kehamilan Sehat, Bahagia dan Penuh Makna*. Bandung: Qanita, 2019.
- [8] P. Sindhu, *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga*. Bandung: Qanita, 2020.
- [9] S. Cox, J. Beneoit, and C. Brohard, "Evaluation of sleep quality among nursing faculty: Application of the Pittsburgh Sleep Quality Index-A descriptive correlational study," *Nurs. Open*, vol. 9, no. 1, pp. 339–348, 2021, doi: 10.1002/nop2.1067.
- [10] Hamilton, *Dasar-dasar Keperawatan Maternitas Edisi 6*. Jakarta: EGC, 2018.
- [11] P. & Potter, *Fundamental Keperawatan*, VII. Jakarta: Salemba Medika, 2019.
- [12] Erliana, "Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif," BPSTW Ciparay Bandung, Bandung, 2018.
- [13] Suma'mur, *Hygiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja (Hiperkes)*. Jakarta: CV Agung Seto, 2019.
- [14] R. N. H. Hafid, "The Effectiveness of Prenatal Yoga on Pregnant Women ' s Sleep Quality in Third Trimester," *J. Midwifery*, vol. 9, no. 1, pp. 28–37, 2023, doi: 10.52365/jm.v9i1.592.