

## **PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB C DESA PASIRLAJA KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR TAHUN 2023**

*Yeki Supriaten Aisyah,<sup>1</sup>*

Politeknik Tiara Bunda

### **ABSTRACT**

*The process of pregnancy will cause various changes in all body systems, these changes have an impact on the cardiovascular system, respiratory system, hormonal system, gastrointestinal and musculoskeletal system. The effect of prenatal yoga on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women. Result of research and discussions carried out in the independent practice of midwife NH for the period October - December with a total of 30 pregnant women. Basic maternal examinations carried out by midwives for grandchildren are the most important part of prenatal care during pregnancy. This examination aims to monitor the general health of pregnant women, the development of pregnancy, and the health of the fetus. The influence of prenatal yoga on the quality of sleep in pregnant women in the third trimester. It can be concluded that there is a positive and significant influence from implementing prenatal yoga on the quality of sleep of pregnant women in the third trimester. The majority of respondents showed an improvement in sleep quality after undergoing prenatal yoga, which indicates that this activity helps in overcoming sleep problems in third trimester pregnant women.*

**Keywords :** *Prenatal Yoga, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women.*

## Pendahuluan

Kehamilan adalah proses fisiologis yang diawali dengan konsepsi sampai lahirnya janin. Menurut *The International Federation of Gynecology and Obstetric* (2012), kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau bersatunya spermatozoa dan ovum yang dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal berlangsung selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) yang dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 trimester yaitu trimester I dimulai dari hari pertama haid terakhir sampai 3 bulan (0 - 13 minggu), trimester II dimulai dari bulan keempat sampai 6 bulan (14-27 minggu) dan trimester III dari bulan ketujuh sampai 9 bulan (28-40 minggu), (Andera, 2023).

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh, perubahan ini berdampak pada sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem hormonal, sistem gastrointestinal maupun muskuloskeletal (Tyastuti, 2016). Perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan umumnya menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu. Perubahan fisiologis dan psikologis diperlukan guna melindungi fungsi normal ibu dalam menyediakan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Perubahan ini menimbulkan gejala spesifik sesuai dengan tahapan kehamilan yang terdiri dari tiga trimester.

Periode yang membutuhkan perhatian khusus yaitu selama trimester III, karena masa ini merupakan masa terjadi pertumbuhan dan perkembangan janin yang semakin meningkat, berat badan yang meningkat drastis, peningkatan tinggi fundus uteri yang disertai pembesaran perut, membuat beban tubuh lebih ke depan. (Mediarti, Sulaiman, Rosnani & Jawiah, 2014)

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perenium, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermilk dan Jansen, 2010 ; Perry, etal,2010).

Menurut WHO tahun 2021/2022, secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil diperkirakan sebesar 48,2% di Asia, 57,1% di Afrika, 24,1% di Amerika, dan 25,1% di Eropa. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Indonesia diperkirakan sebesar 64%. Prevalensi insomnia pada ibu hamil di Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor diperkirakan sebesar 75%. Data tersebut menunjukkan masih tingginya prevalensi insomnia pada ibu hamil. Khususnya pada Kecamatan Sukaraja Kab. Bogor dimana lokasi tersebut merupakan lokasi dilaksakannya penelitian ini.

Data register yang didapatkan dari PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor yang terletak di Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor, dari 30 ibu hamil trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan diantaranya mengeluh kram kaki 10 orang, nyeri perut bawah 10 orang, gangguan tidur 18 orang dan nyeri punggung 10 orang. Hal tersebut menandakan bahwa dari sebagian keluhan ibu hamil Trimester III yang paling banyak dialami adalah gangguan tidur. Apabila keluhan gangguan tidur pada ibu tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan kondisi ibu hamil memburuk, tidak dapat beraktifitas dengan nyaman, cemas bahkan depresi. Untuk itu perlu adanya perhatian khusus untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya melalui prenatal yoga pada ibu hamil Trimester III.

Menurut Endeh (2015) Yoga berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti penyatuan fisik, mental, spiritual dengan alam dan sang pencipta. Yoga merupakan salah satu ajaran falsafah hindu di India yang dipraktekkan sejak 5000 tahun yang lalu dengan memfokuskan pada aktifitas meditasi dari individu dengan memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Aktivitas meditasi ini dilakukan selain pada agama Hindu juga Budha dan ajaran Jainisme. Praktisi yoga mempergunakan wujud kasar tubuh untuk membantu menjernihkan pikiran. Lewat serangkaian fisik yang cermat serta penuh konsentrasi, seorang pelaku yoga diajarkan untuk "membangunkan" seluruh bagian dari tubuh maupun jiwanya. Secara ilmiah, ritual oleh fisik yoga terbukti memperbaiki, memperkuat, dan merawat

struktur tulang dan otot. Dari sisi psikologis berbagai gerakan dan latihan pernafasan yoga berefek positif bagi peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, dan membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Sementara dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi, fokus, serta meningkatkan keseimbangan jiwa, juga rasa kepuasan. (Lebang, 2015).

*Prenatal* Yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari latihan yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental, dan spiritual untuk proses persalinan. Dengan persiapan matang sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman (Pratignyo, 2014). *Prenatal* yoga adalah jenis yoga khusus yang dirancang khusus untuk ibu hamil. Ini adalah bentuk yoga yang lembut dan aman, dirancang untuk mendukung kesehatan fisik dan emosional ibu selama kehamilan. *Prenatal* Yoga berfokus pada gerakan dan pose yang disesuaikan dengan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh ibu hamil. (Aprillia, 2020)

Untuk mengatasi masalah tidur pada ibu hamil, biasanya dilakukan dengan menggunakan terapi non farmakologi. Beberapa teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi, meditasi, berenang, teknik pernapasan dalam, dan jalan kaki. (Diana, 2017). Hal ini ditunjukkan dari penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologi dapat diberikan sebagai upaya untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) penelitian dengan terapi non farmakologis yaitu aroma terapi lavender menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur pada 80% responden yaitu ibu hamil trimester III. Penelitian serupa yaitu dari Mastryagung (2022) menunjukkan bahwa prenatal yoga berpengaruh positif terhadap kualitas tidur ibu hamil. Selain itu, Penelitian kualitas tidur ibu hamil dilakukan oleh Harahap (2018) menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan yoga memiliki skor kualitas tidur meningkat secara signifikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Yoga dapat membantu ibu hamil

untuk tidur lebih nyenyak, bangun lebih segar, dan merasa lebih baik secara keseluruhan.

Pada penelitian sebelumnya menganalisis pada terapi nonfarmakologi secara umum, sedangkan pada penelitian ini peneliti berfokus pada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Untuk itu berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III". Yang akan dilakukan di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor.

## Metode

Metode penelitian ini adalah metode *kuantitatif ekperimental*, suatu penelitian yang melibatkan manipulasi variabel Aktif, mengendalikan variabel luar/*extraneous* serta mengukur efek variabel Aktif pada variabel Atribut. Desain penelitian ini merupakan penelitian *Pre-Eksperimen*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan rancangan satu kelompok pra perlakuan dan pasca perlakuan (*One-group pretest-posttest design*). Dalam rancangan ini, kelompok ibu hamil trimester III di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor akan menjadi subjek penelitian. Pertama, sebelum dilakukan intervensi prenatal yoga, kualitas tidur ibu hamil akan diukur atau diambil baseline dengan pretest. Kemudian, kelompok tersebut akan mengikuti program prenatal yoga sebagai perlakuan. Setelah selesai mengikuti program, kualitas tidur mereka akan diukur kembali dengan menggunakan posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang datang ke kelas *prenatal* yoga di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor pada periode Juli sampai dengan Agustus 2023.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian sesuai dengan kriterian inklusi yang datang ke kelas prenatal yoga di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor pada periode April - Juni 2023 yaitu berjumlah 30 responden.

## Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik reponden berdasarkan usia dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu usia < 20 tahun, 20 – 35 tahun dan > 35 tahun yang dapat dilihat pada tabel 5.1 berikut.

**Tabel 5.1**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia Di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	< 20 tahun	0	0
2	18-30 Tahun	19	63.0
3	> 35 Tahun	11	37.0
Jumlah		30	100.0

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar responden berusia 18-30 tahun sejumlah 22 ibu hamil (63%).

b. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Karakteristik reponden berdasarkan paritas dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu primapira (1 anak), multipara (2-3 anak), grandemulti (>3 anak) dapat dilihat pada tabel 5.2.

**Tabel 5.2**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	paritas	Frekuensi	Presentase (%)
1	primapira	16	53.0
2	multipara	12	40.0
3	grandemulti	2	7.0
Jumlah		30	100.0

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 30 responden dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada dalam kategori primapira dan multipara. Primapira memiliki presentase tertinggi (53%), yang menunjukkan bahwa dalam periode April-Juni 2023, sebagian besar ibu hamil yang berpartisipasi dalam studi ini adalah mereka yang sedang mengandung anak pertama atau baru pertama kali hamil. Meskipun demikian, kategori multipara juga memiliki presentase yang cukup signifikan, menunjukkan adanya

sejumlah ibu hamil yang sudah memiliki pengalaman sebelumnya dalam mengandung. Sementara itu, kategori grandemulti memiliki presentase yang lebih rendah, menunjukkan bahwa dalam studi ini, hanya sedikit ibu hamil yang memiliki banyak pengalaman dalam mengandung anak. Meskipun presentasenya lebih rendah, informasi ini tetap penting untuk memberikan gambaran lengkap tentang variasi pengalaman paritas dalam populasi yang diteliti.

c. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Karakteristik reponden berdasarkan pendidikan dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu SMP, SMA, dan perguruan tinggi dapat dilihat pada tabel 5.4.

**Tabel 5.3**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	SMP	8	27
2	SMA	16	53
3	Perguruan Tinggi	6	20
Jumlah		30	100.0

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar responden berpendidikan SMA sejumlah 16 ibu hamil (53%). Ini menunjukkan bahwa dalam populasi yang diteliti, sebagian besar responden telah menyelesaikan pendidikan menengah atas. Kategori pendidikan SMP (27%) juga memiliki andil yang signifikan, yang dapat mengindikasikan adanya variasi tingkat pendidikan di kalangan ibu hamil. Kategori pendidikan perguruan tinggi, meskipun memiliki presentase yang lebih rendah, tetap penting karena menggambarkan kelompok responden dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi. Informasi ini dapat membantu dalam memahami hubungan antara tingkat pendidikan dan berbagai aspek terkait kehamilan dan kesehatan ibu hamil.

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Karakteristik reponden berdasarkan pekerjaan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu bekerja dan tidak bekerja, yang dapat dilihat pada tabel 5.4.

**Tabel 5.4**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	Status	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Bekerja	9	30
2	Tidak bekerja	21	70
Jumlah		30	100.0

Tabel distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di PMB C DESA PASIRLAJA KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN BOGOR Desa Pasirlaja pada periode Juli–Agustus 2023 menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah mereka yang tidak bekerja, dengan jumlah 21 responden (70% dari total 30 responden), sedangkan yang bekerja hanya 9 responden (30%). Hasil ini menggambarkan komposisi pekerjaan responden dalam studi tersebut, di mana sebagian besar adalah ibu hamil yang tidak bekerja.

e. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan.

Karakteristik reponden berdasarkan informasi tentang senam yoga dalam kehamilan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu pernah dan tidak pernah dapat dilihat pada tabel 5.5.

**Tabel 5.5**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang senam yoga prenatal di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	Informasi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	3	10
2	Belum Pernah	27	90
Jumlah		30	100.0

Tabel 5.5 merupakan distribusi frekuensi responden berdasarkan pengalaman sebelumnya di PMB C DESA PASIRLAJA KECAMATAN SUKARAJA KABUPATEN

BOGOR Desa Pasirlaja pada periode Juli–Agustus 2023 menunjukkan bahwa mayoritas responden (90%) belum pernah memiliki pengalaman terkait informasi tertentu yang diteliti, sedangkan hanya sebagian kecil responden (10%) yang pernah memiliki pengalaman terkait informasi tersebut sebelumnya. Data ini mencerminkan bahwa mayoritas responden dalam studi ini adalah individu yang baru menghadapi informasi tersebut, yang berpotensi mempengaruhi persepsi atau pengetahuan mereka terhadap informasi yang diberikan dalam periode tersebut.

f. Karakteristik responden berdasarkan penerapan *prenatal* yoga selama kehamilan.

Karakteristik reponden berdasarkan penerapan *prenatal* yoga selama kehamilan dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu pernah dan belum pernah dapat dilihat pada tabel 5.6.

**Tabel 5.6**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan penerapan senam yoga dalam kehamilan di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	Penerapan senam yoga dalam kehamilan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Pernah	0	0.0
2	Belum pernah	30	100.0
Jumlah		30	100.0

Tabel 5.6 merupakan distribusi frekuensi responden berdasarkan penerapan senam yoga menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) dalam studi ini belum pernah menerapkan *prenatal* yoga selama masa kehamilan. Tidak ada responden yang pernah melakukan *prenatal* yoga.

g. Karakteristik responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan Trimester III.

Karakteristik reponden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu ya dan tidak dapat dilihat pada tabel 5.7.

**Tabel 5.7**  
**Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**



No	Kesulitan tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Ya	28	93
2	Tidak	2	7
Jumlah		30	100.0

Tabel 5.7 merupakan distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar responden (93.0%) melaporkan mengalami kesulitan tidur selama trimester III kehamilan, sementara hanya sedikit responden (7.0%) yang menyatakan tidak mengalami kesulitan tidur. Data ini memberikan gambaran tentang prevalensi kesulitan tidur yang dialami oleh ibu hamil pada tahap trimester III di wilayah yang diteliti. Hal ini juga menyoroti masalah tidur sebagai aspek penting yang mungkin memengaruhi kesejahteraan ibu hamil selama periode tersebut.

### 1. Data khusus

Karakteristik data khusus meliputi : kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan *prenatal* yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pelaksanaan senam yoga. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor diperoleh data sebagai berikut :

a. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan *prenatal* yoga.

Karakteristik reponden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan *prenatal* yoga dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk dapat dilihat pada tabel 5.8.

**Tabel 5.8**  
**Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan *prenatal* yoga di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor**

No	Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	2	7
2	Buruk	28	93
Jumlah		30	100.0

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil (93%) melaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk sebelum pelaksanaan *prenatal* yoga. Hanya sedikit responden (7%) yang menyatakan memiliki kualitas tidur yang baik sebelum mengikuti *prenatal* yoga. Data ini memberikan wawasan tentang kondisi tidur ibu hamil pada tahap trimester III sebelum terlibat dalam aktivitas *prenatal* yoga di wilayah yang diteliti. Kualitas tidur yang buruk dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan ibu hamil, dan inisiatif seperti *prenatal* yoga mungkin ditujukan untuk membantu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil.

b. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan *prenatal* yoga.

Karakteristik reponden berdasarkan kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan *prenatal* yoga dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk dapat dilihat pada tabel 5.9.

**Tabel 5.9**  
**Distribusi frekuensi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam yoga di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor Periode Juli – Agustus Tahun 2023**

No	Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Baik	27	90
2	Buruk	3	10
Jumlah		32	100.0

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 27 ibu hamil (90%), sedangkan reponden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (10%).

c. Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Karakteristik reponden berdasarkan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu baik dan buruk dapat dilihat pada tabel 5.10.

**Tabel 5.10**  
**Distribusi frekuensi pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester**

### III di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor

No	Kualitas tidur	Sebelum Pemberian		Setelah Pemberian	
		Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Baik	2	7	27	90
2.	Tidak Baik	28	93	3	10
Total		32	100.0	32	100.0
Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i>					P= 0,00

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 28 ibu hamil (93%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 27 ibu hamil (90%).

Hasil dari uji Wilcoxon Signed Ranks Test mengindikasikan hasil analisis perbandingan antara data posttest (setelah penerapan prenatal yoga) dengan data pretest (sebelum penerapan prenatal yoga) terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor. Yang disajikan dalam gambar berikut :

#### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest 3 - Pretest	Negative Ranks	27 <sup>a</sup>	14.50	406.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	3 <sup>c</sup>		
	Total	30		

- a. Posttest 3 < Pretest  
b. Posttest 3 > Pretest  
c. Posttest 3 = Pretest

Gambar 4.1 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

#### Test Statistics

		Posttest 3 - Pretest
Z		-5.292 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

- a. Based on positive ranks.  
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Gambar 4.2 Hasil Test Statistic

Dari gambar 4.1 dan 4.2 merupakan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan hasil analisis perbandingan antara data *posttest* dan *pretest* kualitas tidur pada ibu hamil trimester III setelah penerapan prenatal yoga. Dari hasil ini, terlihat bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur ibu hamil setelah menjalani *prenatal* yoga. Skor Z yang rendah (-5.292) dan nilai p yang sangat rendah (0.000)

mengindikasikan bahwa perbedaan ini bukanlah hasil kebetulan, melainkan ada hubungan positif yang signifikan antara penerapan *prenatal* yoga dan perbaikan kualitas tidur ibu hamil.

Berdasarkan analisis tersebut dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS 26 dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Hasil ini memberikan dukungan kuat terhadap efektivitas *prenatal* yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dalam wilayah yang diteliti.

## Pembahasan

### 1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dengan pemberian kuesioner sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 28 ibu hamil (93%).

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. Berdasarkan hasil tabulasi data pada variabel kualitas tidur menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu keadaan di mana saat terbangun dari tidur (1.7), kebugaran dan kesegaran (1.5), lama tidur malam (1.3), efisiensi tidur (1.2), gangguan ketika tidur malam (1.8), tidak bermimpi buruk (0) dan nyenyak selama tidur (2.3), dari ke 7 parameter tersebut tidak nyenyak memiliki rata-rata tertinggi sebelum diberi senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner no.7 dan no.8 yaitu pertanyaan "seberapa sering anda terbangun ketika tidur malam" dan "seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi" dengan jumlah rata-rata 23.

Berdasarkan hasil dari 30 responden sejumlah 21 responden memilih dengan kalkulasi pertanyaan no.7 dan no.8 rentang skor 3-4, hal ini berarti responden 2 kali seminggu tidak bisa tidur nyenyak saat malam dan memiliki antusias sedang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal ini ditunjang dengan tabel 5.8 menunjukkan

bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 28 ibu hamil (93%).

Sebagian besar responden menyatakan sering tidak nyaman saat tidur malam dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari seperti meningkatnya frekuensi BAK, kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas di siang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh peneliti terhadap kondisi responden ketika *pre test* didapati sebagian besar responden terlihat lesu, kehitaman daerah sekitar mata, dan tidak dapat berkonsentrasi penuh. Pada responden yang mengalami kualitas tidur baik tidak terlihat kehitaman pada daerah sekitar mata dan tampak segar.

Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah (2016) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Ibu hamil akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyaman, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk di siang/sore hari. Rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya.

## 2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan *prenatal* yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dengan pemberian kuesioner sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 27 ibu hamil (90%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan

atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (10%).

Kualitas tidur itu sendiri meliputi 7 parameter yaitu keadaan setelah bangun dari tidur, kebugaran dan kesegaran, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, tidak bermimpi buruk dan nyenyak selama tidur. Berdasarkan hasil tabulasi data yang terdapat pada lampiran 12 menunjukkan bahwa rata-rata per parameter yaitu keadaan setelah bangun dari tidur (0.7), kebugaran dan kesegaran (0.7), lama tidur malam (0.4), efisiensi tidur (0.4), gangguan ketika tidur malam (0.10), tidak bermimpi buruk (0) dan nyenyak selama tidur (0.8), dari ke 7 parameter tersebut hampir seluruh komponen mengalami penurunan sedangkan rata-rata tertinggi adalah parameter no.5 yaitu gangguan ketika tidur malam sesudah senam yoga. Hal tersebut terkait dengan jumlah dari kuesioner no.5b sampai no.5j yaitu pertanyaan "seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda : terbangun ditengah malam atau terlalu dini, terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa, batuk atau mengorok, kedinginan di malam hari, kepanasan di malam hari, mimpi buruk, terasa nyeri dan alasan lain" dengan jumlah rata-rata 0,10.

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 diakibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan senam yoga, walaupun pada parameter no.5 gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa terasa nyeri masih sering terjadi namun frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Penurunan frekuensi tersebut karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih 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 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.

### 3. Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden dengan pemberian kuesioner sebanyak 18 soal berupa pertanyaan yang dilakukan sebelum pelaksanaan senam yoga dan sesudah pelaksanaan senam didapati pada tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 28 ibu hamil (93%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 27 ibu hamil (90%).

Sehingga dapat dilihat adanya peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistik *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi  $p (0,000)$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

Meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur baik dikarenakan gerakan-gerakan senam yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih *rilex*, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan senam yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk dalam bawah sadar dan saat itulah stimulasi dari musik dan suara pemandu membuat ketenangan, menghilangkan ketegangan dan *afirmasi positif* terbentuk dalam jiwa ibu hamil

sehingga ibu hamil tidak merasakan kegegelisahan, sulit tidur dan ketegangan pikiran ibu hamil yang melakukan senam yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangan yang *rilex* dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi positif membuat ibu hamil mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Hal ini sesuai dengan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. Relaksasi otot *progesif* adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran atau biasa disebut senam yoga (Oktara, 2013).

Latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda- maya-kosha* (kebahagiaan tubuh) yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan. Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam yang disebut *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal (Husin, 2013).

Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks dan yang terakhir praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara pikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud

ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*. (Husin, 2013).

Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang pertama Sela (2016) yang berjudul "Perbedaan Pemberian Senam Hamil Dan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Durasi Tidur Ibu Hamil Trimester III". Hasil menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh pemberian senam hamil dan yoga terhadap peningkatan durasi tidur ibu hamil trimester III karena senam hamil maupun senam yoga sama-sama meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III. Kedua oleh penelitian Devi (2014) "Pengaruh Yoga Antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Hamil Triimester 3". Hasil uji statistic didapatkan nilai  $p = 0,005$  maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara keluhan ibu hamil sebelum dilakukan yoga *antenatal* dan setelah dilakukan yoga *antenatal*.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang menginvestigasi pengaruh *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di PMB C Desa Pasirlaja Kecamatan Sukaraja Kabupaten Bogor dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh positif dan signifikan dari pelaksanaan *prenatal* yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
2. Mayoritas responden menunjukkan perbaikan dalam kualitas tidur setelah menjalani *prenatal* yoga, yang mengindikasikan bahwa aktivitas ini berpotensi membantu dalam mengatasi masalah tidur pada ibu hamil trimester III

## Daftar Pustaka

- Abidin, B. (2018). Buku Pintar Kehamilan. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Ahmad Fakihan. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Jurnal Program Studi Fisioterapi
- Alfiani, A. N. (2021). *Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny." E" Pada Kehamilan Trimester III Dengan Oedema Tungkai Sampai Dengan Perencanaan*

*Alat Kontrasepsi Di PMB Agnes Ernawati KETAWANG MALANG* (Doctoral dissertation, ITSK RS dr. Soepraoen).

- Andera, dkk. 2023. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Padang. Global Eksekutif Teknologi.
- Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan dengan Lancar, Aman, Nyaman, dan Minim Trauma*. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani, r. (2019). *Efektifitas Yoga Selama Kehamilan Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Nifas Di Klinik Eka Sri Wahyuni Dan Klinik Pratama Niar Tahun 2018*.
- Barlow, D. H. (2014). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Breus, M. (2011). *The sleep doctor's complete guide to better sleep*. New York, NY: Harmony Books.
- Diana, S., & Mafticha, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Hamil*.
- Diyono, S. K. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah: Buku Ajar*. Prenada Media.
- Fahrial Syam, A., & Riyanty, R. (2019). *Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Frawley, D. (2014). *Yoga: The Path to Holistic Health*. Rochester, VT: Inner Traditions.
- Guyton A, Hall J. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 11th ed. Jakarta: EGC;.
- Lestari, I., & Maisaro, M. (2019). *Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Jurnal Ilmu Kesehatan).
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*. *Menara Medika*, 4(2)..
- National Sleep Foundation. (2018). *Sleep and Health*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/>
- Tumbelaka, H. (2017). *Kehamilan Sehat dan Menyenangkan*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Wahono, D. (2012). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Yudaningsih, E. (2016). *Kehamilan dan Persalinan untuk Paramedis*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.