



Pengaruh Yoga dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kabun

Rahmi Fitria⁽¹⁾, Nismayati⁽²⁾, Heny Sepduwiana⁽³⁾, Siti Nurkhasanah⁽⁴⁾

^(1,2,3,4) Fakultas Ilmu Kesehatan/Universitas Pasir Pengaraian, Riau, Indonesia
email: rahmifitriakom@gmail.com

ABSTRAK

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Kehamilan membuat kondisi dan rasa lelah yang berlebihan, hal ini karena tubuh anda bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan ini, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah pola tidur yang terganggu. salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang buruk adalah melakukan yoga yang merupakan salah satu olahraga ringan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk. mengetahui Pengaruh Yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kabun. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *Pra- eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttes design*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling* dimana sampel yang dijadikan penelitian merupakan yang sesuai dengan kriteria tertentu yaitu sebanyak 25 responden. untuk analisis data menggunakan uji statistik *T-Dependen* di dapatkan nilai $p = 0,000$ dengan demikian, $p\text{-value}$ $(0,000) < 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas kabun Kabupaten Rokan Hulu.

Kata kunci: yoga, Kualitas tidur,Ibu hamil trimester III

ABSTRACT

Pregnancy is a natural process that women experience during this period of their lives. Pregnancy causes excessive conditioning and fatigue, this is because your body is working actively to adapt physically and emotionally to this pregnancy, one of the discomforts that often arises is disturbed sleep patterns. One way to overcome poor sleep patterns is to do yoga, which is one of the light exercises that pregnant women can take. This research aims to. find out the effect of yoga in improving the sleep quality of pregnant women in the third trimester in the working area of the Kabun Health Center. This research method is quantitative using the Pre-experiment method with a one group pretest-posttest design approach. The sampling technique in this research is a purposive sampling technique where the samples used for research are those that meet certain criteria, namely 25 respondents. for data analysis using the T-Dependent statistical test, the $p\text{-value} = 0.000$, thus, $p\text{-value}$ $(0.000) < 0.05$, which indicates that there is an influence



of yoga in improving the sleep quality of pregnant women in the third trimester in the working area of the Kabun Community Health Center, Rokan Hulu Regency. .

Key words: yoga, sleep quality, third trimester pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Selama proses kehamilan akan menimbulkan berbagai macam perubahan pada tubuh seorang perempuan baik secara fisik maupun psikologis (Tyastuti, 2016). Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan meliputi perubahan sistem reproduksi, system metabolisme, hematologi, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem endokrin/hormonal. Sistem hormonal memiliki peran dalam perubahan psikologis yang terjadi pada ibu selama proses kehamilan berlangsung (Hall, 2016).

Kehamilan membuat kondisi dan rasa lelah yang berlebihan, hal ini karena tubuh anda bekerja secara aktif untuk menyesuaikan secara fisik dan emosional untuk kehamilan ini. Juga peningkatan hormonal dapat mempengaruhi pola tidur (Amelia and Rosyidah, 2020). Kehamilan membawa begitu banyak perubahan pada tubuh seorang wanita, para wanita mengalami berbagai macam ketidaknyamanan selama kehamilan, salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul adalah pola tidur yang terganggu (Fitriah *et al.*, 2018).

Gangguan tidur pada wanita hamil, mengakibatkan tidak terjadinya proses detoksifikasi organ-organ tubuh, terutama pada malam hari. Hal ini menyebabkan kondisi kesehatan ibu hamil menurun, emosional gampang meledak, tidak semangat melakukan aktifitas, menghambat fungsi hormonal, depresi dan stress yang dapat berdampak buruk pada janin (Prawirohardjo, 2020).

Ibu hamil yang tidak mampu mengendalikan masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering disampaikan oleh ibu hamil yang berdampak pada penurunan kinerja kerja secara signifikan. Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdampak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur (Marmi, 2016). Seorang yang memiliki waktu tidur kurang dari 3 jam dalam 24 jam dapat mengakibatkan emosi, cakupan perhatian menjadi berkurang, kesulitan berkonsentrasi, kemunduran performa umum, mudah terpengaruh sampai mengakibatkan terjadi halusinasi (Batubara, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan dan wawancara bidan terkait kelas senam pada ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Kabun, mengatakan bahwa Posyandu memiliki program kelas hamil yang rutin dijalankan setiap 2 minggu sekali dengan kegiatan penyuluhan dan senam hamil. Dari hasil survey awal didapatkan jumlah seluruh ibu hamil di Puskesmas kabun adalah 20 orang. Dari hasil wawancara dengan ibu hamil yang ada dikelas ibu hamil diketahui bahwa ibu hamil tidak rutin melaksanakan senam hamil dengan alasan kesibukan yang dimilikinya dan ada beberapa yang mengeluh gangguan tidur.



Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Maternal yoga pada ibu hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kabun Kabupaten Rokan Hulu.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian Jenis penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pra eksperiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Untuk melihat apakah ada Pengaruh melakukan senam Senam yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil Trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Kabun. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melaksanakan senam hamil sebanyak 25 orang (periode Mei-Juni 2024). Sampel pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melaksanakan senam hamil pada bulan mei 2024 diperkirakan sebanyak 25 orang. instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah SOP untuk mengukur PSQI. SOP PSQI tidak dilakukan uji validitas dan reliabelitas karena merupakan alat ukur penelitian yang terstandar. Analisis data dari hasil uji stastik dua variabel dengan *uji Paired sampel t-test* sebagai penguji hipotesa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang efektivitas yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah Kerja Puskesmas Kabun dengan jumlah responden 25 orang, dengan menggunakan analisa univariat diperoleh hasil :

1) Analisis Univariat

a. Rata-rata Kualitas tidur sebelum dilakukan yoga

Tabel 4.1. Rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan yoga (n=25)

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Kualitas Tidur sebelum	7,00	1,89	4 – 11

Hasil analisis diperoleh rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dilakukan maternal yoga adalah 7,0 dan standar deviasi 1,89.

b. Rata-rata Kualitas Tidur setelah dilakukan yoga

Tabel 4.2. Rata-rata Kualitas Tidur pada ibu hamil setelah dilakukan yoga (n=25)

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Kualitas Tidur Setelah	5,8	1,75	2 – 9



Hasil analisis diperoleh rata-rata kualitas tidur pada ibu hamil setelah dilakukan yoga adalah 6,5,8 dan standar deviasi 1,75.

2) Analisis Bivariat

Berikut ini adalah bentuk penyajian dan inteprestasi dari uji statistik *t-dependen (pre-test dan post-test)*

Tab 4.3. Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil

(n=25)

Variabel	Beda rata	SD	SE	P Value
Kuatitas tidur sebelum dan setelah melakukan maternal yoga	1,16	0,98	0,197	0,000

Perbedaan rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah melakukan maternal yoga adalah 1,0 dengan standar deviasi 0,19. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ maka dapat disimpulkan ada peningkatan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah melakukan yoga.

Pembahasan

Hasil penelitian ini memperoleh perbedaan rata-rata kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah melakukan maternal yoga adalah 1,16 dengan standar deviasi 0,98. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,00$ maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan yoga.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Sindhu (2021), berlatih yoga pada masa kehamilan merupakan salah satu solusi yang bermanfaat yang akan mengurangi ketidaknyamanan selama masa hamil, membantu proses persalinan, dan bahkan mempersiapkan mental untuk masa-masa awal setelah melahirkan dan saat membesarkan anak. Menurut Mediarti, *et al.* (2020) saat ibu hamil melakukan aktifitas fisik atau melakukan olahraga janin nya akan mendapatkan efek yakni jantung janin makin kuat dan sehat, irama jantung tidak berdetak kencang, melainkan melambat teratur. Penelitian ini menyatakan bahwa ibu hamil yang melakukan olahraga tidak hanya mendapatkan manfaat bagi jantungnya tetapi juga bermanfaat bagi jantung janin. Para peneliti menemukan melambatnya irama jantung janin terjadi selama ibu melakukan olahraga, sementara ibu yang tidak melakukan olahraga atau tidak beraktifitas justru irama jantung janin lebih tinggi.

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 pikiran.

Pernyataan ini didukung oleh penelitian Rafika yang melakukan penelitian pada ibu hamil di puskesmas Kamonji Kota Palu tahun 2020 bahwa responden yang melakukan



senam yoga merasakan perubahan terhadap ketidaknyamanan pada masa kehamilan seperti perut kembung, kesemutan pada jari tangan dan kaki, sesak nafas, pusing, kram pada kaki, konstipasi/sembelit, susah tidur dan nyeri punggung atas dan bawah (Rafika, 2020). Penelitian Chen, *et al.* (2020) juga mengatakan bahwa dengan melakukan senam yoga secara teratur dapat membantu wanita hamil mengurangi stress dan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh selama hamil (Chen *et al.*, 2020). Menurut penelitian Sari dan Puspitasari tahun 2016 tentang hubungan senam yoga dengan kesiapan fisik dan psikologis ibu hamil dalam menghadapi persalinan di kelas antepartum bahwa senam yoga secara teratur dapat meningkatkan kesiapan fisik dan psikologis selama masa kehamilan khususnya di trimester III dan menjelang persalinan (Sari dan Puspitasari, 2019).

Yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat diperlukan untuk menghindari adanya cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanannya (Pujiastuti, 2014). Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan.

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 pinggul, 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.

Menurut asumsi peneliti dapat melihat bahwa banyak ibu hamil merasakan manfaat senam yoga dengan mengurangi ketidaknyamanan yang timbul pada ibu hamil setelah mengikuti kelas senam yoga. Tetapi jika senam ini tidak dilakukan secara teratur, maka efek atau manfaat dari senam ini tidak dapat dirasakan oleh ibu karena efek atau manfaat dari senam hamil dapat dirasakan jika dilakukan secara rutin dan teratur.

KESIMPULAN

1. Rata-rata Kualitas Tidur pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan yoga adalah 7 dengan standar deviasi 1,89



2. Rata-rata Kualitas Tidur pada ibu hamil trimester III setelah melakukan yoga adalah 5,8 dengan standar deviasi 1,75
3. Pengaruh yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil diperoleh nilai $p=0,00$ artinya ada perbedaan yang signifikan Kualitas Tidur sebelum dan setelah melakukan maternal yoga

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi yang dapat menambah pengetahuan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian untuk peneliti lain yang akan melakukan penelitian dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, E. and Eko, A. (2022) *TERAPI NYERI PUNGGUNG SAAT HAMIL, RSUP Dr Kariadi*. Available at: <https://www.rskariadi.co.id/news/589/TERAPI-NYERI-PUNGGUNG-SAAT-HAMIL/Artikel> (Accessed: 2 November 2022).
- Amelia, P. and Rosyidah, R. (2020) *Evidence Based Midwifery*. Edited by Evi Rinata. UMSIDA PRESS.
- Batubara, J.R. (2016) 'Adolescent Development (Perkembangan Remaja)', *Sari Pediatri*, 12(1), p. 21. Available at: <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>.
- Fitria, R. et al. (2022) *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Ujungbatu: Dalni Bintang.
- Fitria, R., Zulfikri and Zaman, R. (2021) 'Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi', in. Riau: Dalni Bintang.
- Fitriah, A.H. et al. (2018) 'Buku Praktis Gizi Ibu Hamil', *Media Nusa Creative*, p. 74.
- Hall, G. and (2016) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (Textbook of Medical Physiology)*. 13th edn. Jakarta: EGC.
- Ismiyati, A. and Faruq, Z.H. (2020) 'Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III', *Puinovakesmas*, 1(2), pp. 70–77. Available at: <https://doi.org/10.29238/puinova.v1i2.890>.
- Marmi (2016) *KDPK Keterampilan dasar praktik klinik: (untuk bidan dan perawat)*. Edited by Sujono Riyadi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nashori, F. and Wulandari, E.D. (2017) *Dari Kualitas Tidur hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia. Available at: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1171938>.
- Nikolaus, D. (2019) *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. Yogyakarta: DEEPUBLISH.
- Notoatmodjo (2014) *Perilaku dan IlmuKesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo (2020) *Buku Ilmu Kebidanan*. 4th edn. Sleman: PT BINA PUSTAKA SARWONO PRAWIROHARDJO.
- Pritasari, Damayani, D. and Nugraheni, T.L. (2017) *Gizi Dalam Kehidupan*. Edited



- by Kemenkes RI. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Ronalen *et al.* (2022) 'Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di BPM Jumita SST, M.Kes', *Journal Of Midwifery*, 10(1), pp. 48–57.
- Sastroasmoro, S. (2015) *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Agung Seto.
- Septiani, R. (2021) 'Efektivitas Senam Hamil Menurut Manuaba Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), pp. 82–87. Available at: <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i2.250>.
- Setiawan, A. (2015) *metodologi penelitian kebidanan d III, d IV, S1 dan S2*. yogyakarta: Nuha medika.
- Sindhu P (2014) *Yoga untuk Kehamilan edisi diperkaya sehat, bahagia, dan penuh makna*. Bandung: Qanit.
- Sugawara, E. and Nikaido, H. (2014) 'Properties of AdeABC and AdeIJK efflux systems of *Acinetobacter baumannii* compared with those of the AcrAB-TolC system of *Escherichia coli*', *Antimicrobial Agents and Chemotherapy*, 58(12), pp. 7250–7257. Available at: <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>.
- Sugiyono (2016) *Statistika untuk Penelitian*. Jawa Barat: Alfabeta.
- Surahman, Rachmat, M. and Sudibyo Supardi (2016) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Tyastuti, S. (2016) *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Pertama. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Widatiningsih S, D.C. (2017) *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Yanti, M., Alkafi and Defi Yulita (2021) 'Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia', *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1). Available at: <https://doi.org/10.31001/biomedika.v11i2.404>.
- Yessie Aprilia (2022) *Yoga Dalam Kehamilan*.