

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Shaqilla Ikhfa Aulya¹, Yuli Yantina², Astriana³

^{1,2,3}Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati
Korespondensi Email: yuliyantina@malahayati.ac.id

ABSTRACT: THE EFFECT OF PRENATAL YOGA ON SLEEPING QUALITY OF PREGNANT WOMEN

The decrease of sleeping quality on pregnant women may cause an absence of detoxification in the body at nights. Most pregnant women experienced sleeping difficulty and there were only few women, 1.9%, who was not awake at night during their the third trimester. One of therapies to reduce the sleeping difficulty is yoga. This study was to identify the effect of prenatal yoga on sleeping quality of pregnant women at Krakatau Clinic of Kemiling of Bandar Lampung in 2020.

This was a quantitative study with quasi experiment approach. The population comprised the whole pregnant women registered at the clinic. The population was 26 pregnant women. The sampling technique was total population. The samples were divided into two groups. The data collection technique was conducted through questionnaires. The research was conducted in July 2020. The analysis was through univariate and bivariate (T-Test).

The result indicated that the mean of sleeping quality of trimester III pregnant women before the intervention was 9.69 and after the intervention was 5.77. On the other side, the mean of sleeping quality on trimester III pregnant women on the first measurement was 9.54 and 8.08 on the second measurement. There was effect of prenatal yoga on sleeping quality of pregnant women at Krakatau Clinic of Kemiling of Bandar Lampung in 2020 (p value $0.000 < \alpha = 0.05$) as indication of sleeping quality improvement 3.923. The women are suggested to do prenatal yoga based on the training session. The midwives are suggested to give information on the yoga technique to gain better sleeping quality.

Keywords : prenatal yoga, sleeping quality, pregnancy

ABSTRAK

Penurunan kualitas tidur pada wanita hamil, mengakibatkan tidak terjadinya proses detoksifikasi organ-organ tubuh, terutama pada malam hari. Tujuan Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester ketiga, salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk mengurangi gangguan tidur adalah dengan yoga. Diketahui pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung tahun 2020.

Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen*. populasi seluruh ibu hamil. Jumlah populasi sebanyak 26 ibu, jumlah sampel sebanyak 26, tehnik sampel secara total populasi, dibagi menjadi 2 kelompok. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Penelitian telah dilaksanakan bulan Juli tahun 2020. Analisa data secara univariat dan bivariat (uji t).

Hasil penelitian diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu TM III sebelum pemberian intervensi dengan skor 9,69 dan sesudah intervensi prenatal yoga dengan skor 5,77. Diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu TM III sebelum pemberian intervensi 9,54 dengan kualitas tidur minimal 7 dan maximal 13. dan sesudah intervensi prenatal yoga sebesar 8,08 dengan kualitas tidur minimal 6 dan maximal 12. Ada Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung tahun 2020. (p -value $0,000 < \alpha = 0,05$) peningkatan kualitas tidur yang lebih baik yaitu sebesar 3,923. Saran ibu hamil melakukan senam yoga sesuai anjuran dan pembuatan SOP di klinik serta Memberi informasi kepada ibu tentang teknik peningkatan kualitas tidur dengan *senam yoga*

Kata Kunci : Prenatal yoga, kualitas tidur, kehamilan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pembuahan ovum

akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm (Praworihardjo, 2016). Pada trimester ketiga ibu hamil akan terjadi perubahan lain yaitu

pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal yang akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil. Keluhan-keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung bawah, sesak napas, varises, hemoroid, gangguan tidur, diastasis recti, nyeri pelvis dan lain-lain. Salah satu keluhan ibu hamil adalah gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil, walaupun kehamilannya normal (Yohana, 2011).

Tidur merupakan proses fisiologis, tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Manfaat tidur tidak diketahui sampai seseorang mendapatkan masalah akibat kurangnya tidur, seperti suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan (Perry & Potter, 2011). Gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga, seperti nyeri punggung bawah, kesulitan untuk menentukan posisi yang paling baik dan nyaman untuk tidur (Sulistiyawati, 2012). Permasalahan dalam tidur dapat mempengaruhi baik buruknya kualitas tidur (*Quality of Sleep*) yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur itu sendiri merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu (Maretdhidta, 2013).

Tidur yang cukup akan membuat ibu hamil lebih bugar dan sehat sehingga dapat beraktifitas dengan baik, janin yang dikandungnya pun akan tumbuh dengan sehat. Oleh karena itu, ibu hamil harus mengupayakan agar kecukupan tidurnya terpenuhi, yakni sekitar 7 - 8 jam perhari. Kebutuhan ini bisa terpenuhi dari tidur malam atau di kombinasikan dengan tidur siang. Jika tidur malam hanya bisa dilakukan 5-6 jam maka tidur siang perlu dilakukan 1-2 jam sehingga kebutuhan tidur tercukupi. Lebih baik lagi bila ibu hamil tidur hingga 9 jam perhari (Sufi, 2018).

Secara kuantitas, waktu lamanya tidur ibu hamil dan wanita tidak hamil adalah sama, namun beberapa hal yang terjadi pada ibu hamil seperti nokturia, kelelahan, tekanan pelvis, insomnia, dan nyeri lumbal menyebabkan terganggunya tidur ibu hamil. Perbedaan kualitas tidur ini terlihat semakin jelas pada ibu hamil *nullipara*. Hal ini dikarenakan oleh kecemasan yang terjadi pada ibu yang baru pertama kali mengalami kehamilan (Taskiran, 2011).

Dampak dari gangguan tidur pada wanita hamil dapat mengalami kecemasan yang berakibat munculnya depresi dan kesulitan tidur. Kesulitan tidur pada wanita hamil bisa berupa penurunan durasi tidur (Wahyuni, 2013). Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Menurut Potter dan Perry (2011), kebutuhan fisiologis dasar

manusia terdiri atas *hygiene*, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan tidur. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Dampak fisiologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi menurunnya aktivitas sehari-hari, timbul rasa lelah, lemah, kondisi neuromuscular yang buruk, daya tahan tubuh rendah, dan gangguan tanda vital. Selain itu dampak psikologis dari gangguan tidur meliputi rasa tidak nyaman, emosional, stress, depresi, cemas, dan tidak konsentrasi.

Penurunan kualitas 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. Selain itu, stress yang juga dialami oleh ibu hamil akan mempengaruhi perkembangan otak bayi. Seorang anak yang terlahir dari rahim ibu yang mengalami stress berlebihan pada saat hamil dapat sangat memungkinkan timbulnya perilaku menyimpang dalam masa yang akan datang (Hani, dkk, 2015).

Jeniwanty dan Pieter (2013) menjelaskan dampak buruk dari tidur bagi kesehatan dapat mengakibatkan depresi, kurang konsentrasi dalam beraktifitas, gangguan pembelajaran verbal, gangguan memori, mengganggu artikulasi bicara, gangguan penginderaan, kondisi emosi yang gampang meledak, stress, gangguan motorik, peningkatan denyut jantung dan hipertensi. Stress, depresi dan hipertensi terjadi pada wanita hamil dapat berakibat buruk bagi ibu hamil dan janinnya. Karena bisa mengakibatkan premature dan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), preeklamsi pada ibu hamil bahkan bisa mengakibatkan terjadinya abortus pada bayi.

Sharma dan Franco (2016), mengatakan bahwa 97% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh ibu hamil adalah penurunan durasi tidur (Field et al., 2017). Sebagian besar wanita hamil mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% saja wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester ketiga. Suatu penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3 - 11 kali setiap malam. Serta, menurut data hasil survei *National Sleep Foundation* (2017),

78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur.

Penelitian *Center for Perinatal Studies di Swedia Medical Center, Seattle, Amerika Serikat* menerangkan, ibu hamil yang tidur kurang dari 6 jam pada malam hari memiliki tekanan darah sistolik 4 mm/Hg (tekanan darah batas atas) lebih tinggi dibanding ibu hamil yang tidur lebih dari 7 jam. Akibatnya, risiko terkena preeklampsia pun meningkat menjadi 9 kali lebih tinggi (Parenting, 2015). Penelitian lain di University of California San Francisco juga menerangkan, gangguan tidur pada wanita hamil seperti apne dan insomnia meningkatkan risiko melahirkan sebelum waktunya (prematurn). Dimana berdasarkan studi terhadap 2.256 wanita hamil dengan gangguan tidur, ditemukan adanya kemungkinan kelahiran prematur (< 37 minggu) adalah 14,6% pada wanita yang didiagnosis dengan gangguan tidur selama kehamilan, dibandingkan dengan 10,9% pada mereka yang tidak (Rezkisari, 2017).

Upaya-upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini antara lain dengan olah raga, mengonsumsi obat-obatan yang aman bagi ibu hamil, hipnoterapi, edukasi tidur (*sleeping education*) dan latihan relaksasi (Widianti & Proverawati, 2010). Peningkatan kualitas tidur dapat dilakukan dengan banyak cara, yang diantaranya yaitu dengan teknik farmakologi dan nonfarmakologi. Metode secara farmakologi merupakan terapi yang umum diberikan pada penderita gangguan tidur yang berfungsi untuk mengurangi tingkat kecemasan, stress dan memberikan ketenangan. Namun tidak pada ibu hamil, karena hal tersebut berpotensi meningkatkan resiko untuk janin dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin. Oleh karena itu, pilihan menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan, karena penggunaannya lebih tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani, dkk, 2015) Salah satu teknik nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi kesulitan tidur pada ibu hamil antara lain dengan teknik relaksasi seperti yoga, relaksasi otot progresif, pijat, terapi musik, meditasi, berenang, teknik nafas dalam dan jalan kaki (Yuliarti, 2010)

Prenatal yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Widianti & Proverawati, 2010). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas

yang kompleks mengandung unsur-unsur peregangan, gerakan, meditasi, pernapasan, ketahanan, keseimbangan dan penghayatan. Hal terpenting dalam berlatih yoga, yaitu harus disertai dengan teknik pernapasan, sehingga menyelaraskan napas dapat memberikan oksigen pada seluruh tubuh yang memberikan efek pada ketenangan pikiran dan cadangan oksigen di seluruh tubuh, sehingga berada dipuncak maksimal. Saat melakukan yoga di pagi hari tubuh akan memperoleh energi yang maksimal, sehingga dalam melakukan aktivitas fisik seharian tidak disertai dengan rasa lelah dan kantuk Olahraga lain cenderung lebih menekankan pada aktivitas fisik semata, tanpa diselaraskan dengan napas dan penghayatan, akibatnya setelah melakukan olahraga justru merasakan kelelahan yang luar biasa dan tidak berenergi (Widya, 2015).

Gerakan yoga, salah satunya dapat membantu penderita insomnia untuk lebih cepat memulai tidur dan meningkatkan durasi tidur. Efek stimulasi yoga terhadap sistem saraf, terutama otak mampu meningkatkan sirkulasi darah ke hipotalamus sebagai pengatur tidur sehingga berefek dalam menormalkan siklus tidur (Subandi, 2008). Menurut Sindhu (2009), yoga dapat merendahkan tingkat hormon stress, temperatur tubuh, detak jantung dan tekanan darah. Efek relaksasi pada yoga juga mampu menstimulasi pelepasan *endorphine*, yang dapat meningkatkan respon saraf parasimpatis, mengakibatkan vasodilatasi pada pembuluh darah di seluruh tubuh dan uterus serta meningkatkan aliran darah uterus yang berefek mengurangi intensitas nyeri

Penelitian yang dilakukan oleh Harahap, dkk (2018) dengan judul Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil menunjukkan bahwa yoga efektif pada kualitas tidur ibu dengan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$. Penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2014), mengenai Hubungan Senam Yoga Terhadap Kualitas Peningkatan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III didapatkan Berdasarkan uji *Single Case Research* diketahui bahwa ada hubungan positif antara senam yoga dengan peningkatan kualitas hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Proboyekti, dkk (2015) menunjukkan peningkatan volume paru-paru. Hasil *paired samples t-test* pada tes pertama dan uji kedua menunjukkan nilai probabilitas $p = 0,000$. Ada yang berarti pengaruh latihan yoga hamil pada perubahan volume paru-paru trimester ketiga kehamilan. Hasil uji *Wilcoxon ke-3* menunjukkan hal yang sama, nilai probabilitasnya adalah $p = 0,000$. Ada pengaruh latihan yoga hamil dari perubahan volume paru-paru trimester ketiga kehamilan. Hasil perhitungan

kuesioner kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* diindikasikan perubahan kualitas tidur, menunjukkan bahwa pengaruh latihan yoga hamil mengubah kualitas tidur pada trimester ketiga kehamilan. Penelitian Nodine et all (2016) dengan judul penelitian Dampak Aktivitas Fisik terhadap Tidur selama Kehamilan: Analisis Sekunder, dimana hasil penelitian menunjukkan BMI pra-hamil berkontribusi negatif terhadap tingkat PA ($p = 0,003$). Level PA adalah prediksi positif ($p = 0,037$) latensi onset tidur (SOL) dan prediksi negatif ($p = 0,01$) kualitas tidur, menunjukkan efek negatif dari tidur PA selama kehamilan ketika diukur setiap hari. Penelitian Babbar et all (2016) dimana Percobaan *nonrandomized* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam gangguan tidur yang dirasakan ($p = 0,03$) pada mereka yang berlatih yoga selama kehamilan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan wawancara yang dilakukan di Klinik Krakatau Kemiling pada tanggal 5-9 Maret berjumlah 5 ibu hamil yang masuk dalam trimester II dan III. Dari hasil wawancara awal kepada 5 responden seluruh ibu hamil mengatakan susah tidur. Hal ini karena ibu hamil merasa bahwa perutnya mulai membesar, dan kaki yang sering kram, cemas karena menghadapi persalinan, selama ini ibu belum

pernah ikut program senam yoga yang ada di Klinik Krakatau Kemiling

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil. Objek dalam penelitian adalah prenatal Yoga, subjek dalam penelitian adalah kualitas tidur ibu hamil. Metode pengambilan data dengan menggunakan kuesioner. Penelitian telah dilaksanakan Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung pada bulan Juli 2020

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu TM III sebelum pemberian intervensi nilai PSQI dengan skor 9,69 dengan kualitas tidur nilai PSQI dengan skor minimal 7 dan nilai PSQI maximal sebesar 14. dan sesudah intervensi prenatal yoga nilai PSQI dengan skor 5,77 dengan kualitas tidur nilai PSQI dengan skor minimal 3 dan skor maximal sebesar 9. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu yang dilakukan senam yoga dilihat dari nilai kualitas tidur yang semakin menurun.

Tabel 1
Rata –rata kualitas tidur pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan prenatal Yoga di Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung Tahun 2020

Kelompok	N	Mean	Minimal	Beda Mean	Maximal	SD	95 % CI
Sebelum	13	9,69	7	3,923	14	1,932	8,53 - 10,86
Sesudah	13	5,77	3		9	1,787	4,69 - 6,85

Analisis Bivariat

Tabel 2
Perbedaan hasil kelompok intervensi dengan kelompok control

Kualitas Tidur	Rerata	Nilai p	Perbedaan rerata IK95%
Intervensi	3,923	0,000	2,462 (1,720-3,203)

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian diketahui terdapat nilai beda mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen terlihat lebih banyak mengalami peningkatan kualitas tidur, dengan perbedaan nilai rata-rata sebesar 2,462, hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,000 artinya ada Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung tahun 2020.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung tahun 2020. terlihat pada tabel beda selisih rata rata pada kelompok eksperimen memiliki peningkatan kualitas tidur yang lebih baik yaitu sebesar 3,923 jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Olahraga selama kehamilan akan menguntungkan baik secara fisik maupun psikologi.

Mengingat perasaan takut dan cemas dalam menghadapi kehamilan dan persalinan dapat menimbulkan ketegangan jiwa maupun fisik. Secara fisiologis, latihan ini akan mengembalikan efek stres maupun kecemasan. Dalam prenatal yoga juga terdapat efek relaksasi yang dapat mengurangi rasa nyeri pada ibu hamil dan juga membantu ibu mengatasi masalah tidurnya. Ibu hamil yang mengalami kecemasan dapat meningkatkan risiko terjadinya bayi prematur bahkan sampai terjadi keguguran. Salah satu cara untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil yaitu dengan prenatal yoga.

Prenatal yoga adalah suatu metode untuk mempertahankan atau memperbaiki keseimbangan fisik ibu hamil yang dilakukan sejak usia 28 minggu sampai menjelang persalinan yang bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan mental agar persalinan dilalui dengan normal dan lancar. Adapun tujuan dan manfaat prenatal yoga dalam penelitian ini adalah untuk menurunkan tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan nyeri punggung yang dialami ibu hamil sebagai rasa ketidaknyamanan ibu hamil selama trimester kedua dan ketiga. Gangguan tidur yang dialami oleh ibu hamil selama masa kehamilannya terjadi karena berbagai faktor diantaranya faktor lingkungan, stres, sering buang air kecil pada malam hari dan lain-lain. Gangguan tidur pada ibu hamil jika tidak segera diatasi maka dapat mengakibatkan depresi dan stres dan berpengaruh pada kondisi janin. Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil adalah dengan melakukan prenatal yoga (Nanik Muhimah, 2010)

Penelitian Charla (2019) Hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai p -value 0,000 ($\alpha=0,05$) yang membuktikan bahwa ada Pengaruh antara variabel independen (Prenatal Gentle Yoga) dengan variabel dependen (tingkat kecemasan) dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Ada Pengaruh antara prenatal gentle yoga dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di PMB wilayah kerja Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya

Hasil penelitian diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu TM III pengukuran I pada kelompok kontrol skor PSQI yang didapat sebesar 9,54 artinya masih masuk dalam kualitas tidur yang kurang baik dan dari hasil ini didapatkan responden dengan kualitas tidur minimal dengan nilai / skor PSQI sebesar 7 skor dan maksimal nilai PSQI dengan skor 13 artinya responden masih dalam rentang nilai kualitas tidur yang kurang baik. dan pada pengukuran ke II skor PSQI yang didapat sebesar 8,08 skor dengan kualitas tidur nilai PSQI dengan skor minimal 6 dan nilai PSQI dengan skor maksimal 12 artinya pada

pengukuran ke II ini walaupun sudah diberikan intervensi pendidikan kesehatan namun responden masih dalam rentang nilai kualitas tidur yang kurang baik, namun hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu yang tidak dilakukan senam yoga karena jika dilihat dari nilai PSQI yang didapat terlihat menurun.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pada kelompok intervensi sebelum dilakukan prenatal yoga tidak ada satupun ibu dengan kualitas yang baik, hal ini sesuai dengan teori yang mengungkapkan bahwa ibu hamil pada trimester II dan III sudah mengalami perubahan bentuk tubuh dan membesar terutama daerah perut sehingga ibu mengalami ketidaknyamanan saat akan beristirahat tidur dan setelah dilakukan prenatal yoga terlihat bahwa terdapat 5 orang ibu dengan kualitas tidur yang baik karena nilai atau skor yang didapat kurang dari 5, dan pada penelitian juga terlihat kualitas tidur yang tertinggi dengan skor nilai sebesar 9, dimana awalnya ibu dengan kualitas tidur dengan nilai / skor PSQI sebesar 14 artinya ibu sudah mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik dikarenakan nilai yang didapat menurun banyak sehingga walaupun responden masuk dalam kategori kualitas tidur yang kurang baik namun dari penurunan ini peneliti menyimpulkan responden sudah mengalami peningkatan kualitas tidur.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian ini dapat ditindaklanjuti dengan membuat suatu prosedur tetap bagi ibu hamil baik trimester II dan III untuk dilakukan prenatal yoga demi peningkatan kualitas tidurnya, sehingga dengan meningkatnya kualitas tidur maka diharapkan dapat meningkatkan kualitas janin yang dikandungnya.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok kontrol, diketahui bahwa tidak ada satupun ibu yang memiliki kualitas tidur yang baik setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan, namun terlihat adanya perubahan kualitas tidur pada sebagian besar ibu atau pada 9 orang ibu terjadi peningkatan kualitas tidur sedangkan sebanyak 4 orang ibu tidak mengalami perubahan pada kualitas tidur. berdasarkan hasil penelitian, dapat peneliti simpulkan bahwa pendidikan kesehatan sangat penting diberikan kepada ibu khususnya pendidikan kesehatan terkait dengan peningkatan kualitas tidur, pendidikan kesehatan yang peneliti sampaikan di saat penelitian adalah ibu disarankan menggunakan pakaian yang menyerap keringat, longgar, minum air cukup 2 gelas sehingga ibu tidak sering terbangun untuk buang air kecil, selain itu peneliti juga mengajarkan kepada ibu untuk melakukan aktifitas ringan / olahraga ringan sebagai aktifitas rutin. Pada 4 orang ibu yang tidak mengalami penurunan,

kemungkinan apa yang peneliti sarankan tidak sepenuhnya dijalankan dengan baik oleh responden sehingga terlihat tidak adanya penurunan.

Menurut pendapat peneliti, dari hasil penelitian ini menandakan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara ibu yang di berikan perinatal yoga sesuai jadwal dan gerakan sesuai SOP di bandingkan dengan ibu yang tidak di berikan intervensi apapun, karena perubahan kualitas tidur sebagian besar pasti terjadi pada ibu hamil TM III, dengan berbagai faktor, di antaranya adalah kecemasan ibu akan melahirkan, kecemasan ibu akan keadaan atau kondisi bayinya, beban tubuh ibu yang berat bahkan posisi tidur ibu di karenakan pembesaran janin di dalam rahim yang membuat ibu sulit mendapatkan posisi nyaman hingga keadaan sesak pada ibu.

Menurut peneliti Kualitas tidur pada ibu hamil dapat dipengaruhi oleh ketidaknyaman ibu karena adanya perubahan bentuk tubuh, seringnya ibu bangun dari tidur karena ingin berkemih dan karena adanya gerakan janin didalam rahim ibu. Prenatal yoga dapat membantu ibu untuk lebih rileks dan merasa lebih segar. Secara fisiologis, relaksasi dapat menggeser aktivitas saraf otonom dari saraf simpatis menjadi saraf parasimpatis. Prenatal yoga diketahui bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, selain itu prenatal yoga juga bermanfaat memperbaiki sirkulasi darah, memperbaiki keseimbangan dan kekuatan otot, mengurangi kejang otot atau kram otot, mengatasi nyeri punggung, mengurangi sesak napas, hingga mempercepat proses penyembuhan setelah melahirkan. Setelah ibu melahirkan, efek dari melakukan prenatal yoga secara rutin masih dapat dirasakan ibu dan akan lebih baik lagi jika ibu melanjutkan melakukan senam nifas setelah melahirkan. Kehamilan, persalinan dan menjadi ibu membawa perubahan besar pada tubuh wanita sehingga peran fisioterapi sangat dibutuhkan dalam proses tersebut.

Maka perinatal yoga sangat membantu ibu dalam mengurangi kualitas tidur, pengurangan kualitas tidur sangat dibutuhkan kan ibu hamil karena kurangnya waktu dan kualitas tidur akan mempengaruhi kondisi tubuh ibu, tubuh akan menjadi lemah. Sehingga sangat di sarankan ibu hamil melakukan olahraga rutin dan melakukan yoga untuk mengurangi terjadinya pengurangan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu TM III sebelum pemberian intervensi 9,69 dengan kualitas

tidur dengan skor minimal 7 dan dengan skor maximal 14. dan sesudah intervensi prenatal yoga dengan skor 5,77 dengan kualitas tidur skor minimal 3 dan skor maximal 9.

Diketahui *mean* kualitas tidur pada ibu TM III sebelum pemberian intervensi 9,54 dengan kualitas tidur skor minimal 7 dan maximal 13. dan sesudah intervensi prenatal yoga dengan skor 8,08 dengan kualitas tidur skor minimal 6 dan skor maximal 12.

Ada Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di Klinik Krakatau Kemiling Bandar Lampung tahun 2020. ($p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$) peningkatan kualitas tidur yang lebih baik dengan skor 3,923.

SARAN

Ibu hamil sebaiknya lebih memperhatikan kondisi fisik, seperti karena terdapat pembesaran pada tubuh maka diharapkan lebih berhati-hati dalam melakukan aktifitas fisik sehingga terhindar dari cedera. Ibu hamil memperhatikan kondisi psikis, karena perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga diperlukan adanya intervensi salah satunya adalah prenatal yoga yang dapat membuat ibu nyaman. Selama menjalani kehamilan salah satunya dengan menjaga dirinya dari kualitas tidur yang buruk, dengan cara melakukan senam yoga secara rutin sesuai dengan yang disarankan oleh petugas kesehatan. Membuat standar operasional prosedur tetap tentang *prenatal yoga (yoga)* dalam asuhan kebidanan di ruang bersalin. Melakukan penyuluhan tentang persiapan persalinan dan teknik pengurangan rasa kecemasan pada ibu hamil TM III sehingga siap dalam menghadapi persalinan Memberi informasi kepada ibu tentang teknik pengurangan rasa Kecemasan seperti teknik melakukan *prenatal yoga (yoga)* sehingga saat proses persalinan ibu menjadi siap.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Aliyah, J. (2016). *Pengaruh Pemberian Prenatal yoga Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Samata Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation).
- Arthyka Palifiana, D., & Khasanah, N. (2019). *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Nyeri Simphysis Pubis Pada Ibu Hamil Trimester III*.

- Babbar, S., & Shyken, J. (2016). *Yoga in pregnancy*. Clinical Obstetrics and Gynecology, 59(3), 600-612.
- Blair, L. M., Porter, K., Leblebicioglu, B., & Christian, L. M. (2015). *Poor sleep quality and associated inflammation predict preterm birth: heightened risk among African Americans*. Sleep, 38(8), 1259-1267.
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Figueiredo, B., Schanberg, S., & Kuhn, C. (2007). *Sleep disturbances in depressed pregnant women and their newborns*. Infant Behavior and Development, 30(1), 127-133.
- Gelaye, B., Barrios, Y. V., Zhong, Q. Y., Rondon, M. B., Borba, C. P., Sánchez, S. E., ... & Williams, M. A. (2015). *Association of poor subjective sleep quality with suicidal ideation among pregnant Peruvian women*. General hospital psychiatry, 37(5), 441-447.
- Golmakani, N., Nejad, S. A., Sadat, F., Shakeri, M. T., & Asghari Pour, N. (2015). *Comparing the Effects of Progressive Muscle Relaxation and Guided Imagery on sleep quality in primigravida women referring to Mashhad health care centers-1393*. Journal of Midwifery and Reproductive Health, 3(2), 335-342.
- Harahap, D. S., Utami, S., Huda, Nurul. (2018). *Efektivitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*
- Handayani, T. N. (2010). *Pengaruh pengelolaan depresi dengan latihan pemafasan yoga (pranayama) terhadap perkembangan proses penyembuhan ulkus diabetikum di rumah sakit pemerintah Aceh= The Effect of controlling depression by yoga breathing exercise (pranayama) and its impact on wound healing progress of the diabetic ulcer in Aceh government hospital*.
- Hastono, S. P. (2016). *Analisis data pada bidang kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Indrawati, N. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler FIK UI*. Skripsi, tidak diterbitkan, Universitas Indonesia, Jakarta
- Irianto, G. P. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii (Di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Khasanah, W., 2012, *Kualitas Tidur Lansia*, Journal of nursing studies, vol.1, no.1
- Manuaba. (2014). *Ilmu kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta : EGC
- Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). *Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen*. Faletehan Health Journal, 5(3), 123-128.
- Naghi, I., Keypour, F., Ahari, S. B., Tavalai, S. A., & Khak, M. (2011). *Sleep disturbance in late pregnancy and type and duration of labour*. Journal of Obstetrics and Gynaecology, 31(6), 489-491.
- National Sleep Foundation. (2017). *Sleeping the trimester-3rd-trimester*. <https://www.sleepfoundation.org>
- Ni'mah, L. (2013). *Manfaat Prenatal yoga Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil*. KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2).
- Nodine, P. M., Leiferman, J. A., Cook, P. F., Matthews, E., & Hastings-Tolsma, M. (2016). *The impact of physical activity on sleep during pregnancy: A secondary analysis*. Clinics Mother Child Health, 13, 245.
- Okun, M. L., Schetter, C. D., & Glynn, L. M. (2011). *Poor sleep quality is associated with preterm birth*. Sleep, 34(11), 1493-1498.
- Parenting. (2015). *Bahaya kurang tidur saat hamil*. Diperoleh tanggal 03 Maret 2020 melalui <https://www.parenting.co.id/hamil/>
- Perry, Potter. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proboyekti, D., Doewes, M., & Kristiyanto, A. (2017). *The Effects Of Prenatal I Yoga Against Lung Volume And Sleep Quality Changes In The Third Trimester Of Pregnancy*. European Journal of Physical Education and Sport Science.
- Rahma, F. N. (2014). *Hubungan Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rezkisari, A. (2015). *Gangguan tidur selama hamil picu kelahiran premature*. Diperoleh tanggal 04 Maret 2020 melalui [https://republika.co.id/berita/ounwg6328/gangguan-tidur-selama-hamil picu-kelahiran-prematur](https://republika.co.id/berita/ounwg6328/gangguan-tidur-selama-hamil-picu-kelahiran-prematur)
- Safriani, I., Nufus, H., & Nurmayanti, I. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Plandaan*,

- Jombang). *Jurnal Kebidanan*, 8(2).
- Sindhu, P. (2009). *Yoga Untuk Kehamilan: Sehat, Bahagia & Penuh Makna*. Qanita
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sulistiyawati, A. (2012). *Asuhan kebidanan pada masa kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sunil Sharma, M., & Rose Franco, M. (2016). *Sleep and its disorders in pregnancy*. *Wisconsin Medical Journal*, 103(5), 48.
- Swarjana, I. K., SKM, M., & Bali, S. T. I. K. E. S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Penerbit Andi.
- Taskiran, N. (2011). *Pregnancy and sleep quality*. *Journal of Turkish Society of Obstetrics and Gynecology*, 8(3), 181-7.
- Widuri, Hesti. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia : Aspek Mobilitas dan Istrahat Tidur*. Edisi 1. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yohana, Y & Yesika. (2011). *Kehamilan dan Persalinan*. Jakarta: Garda Media