

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil

Oleh

Anna Septina Andarini^{1}, Alfadefi Khalifatunnisak²*

¹ *Program Studi S1 Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri*

*Corresponding author: * anna.andarini@iik.ac.id*

ABSTRAK

Perubahan atau penyesuaian fisik dan psikis pada saat kehamilan dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Reaksi terhadap ketidaknyamanan tersebut diwujudkan dalam bentuk keluhan yang memerlukan penanganan secara tepat. Ketidaknyamanan di alami ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (insomnia), kelelahan sakit punggung, hipersaliva, peningkatan jumlah kencing, nyeri pada sendi, mual, kram pada kaki serta varises pembuluh darah besar. Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM II dan III. Prenatal yoga merupakan keterampilan pemrosesan, berbentuk tehnik pengembangan kepribadian seperti fisik, psikologis dan spiritual. Metode penelitian menggunakan penelitian eksperimental dengan desain pre-post test. Besar sampel penelitian ini adalah 22 responden. Demonstrasi prenatal yoga ditawarkan kepada ibu hamil di Puskesmas Ngletih. Penelitian ini di lakukan pada bulan januari – Februari 2024. Tehnik sampling yang digunakan yakni total sampling .Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrument kuesioner yakni PSQI. Uji yang digunakan dalam analisis bivariat ini menggunakan uji beda t-test(uji paired t-test). Sebelum memulai prenatal yoga, sebanyak 22 responden mengakui kualitas tidur yang tidak baik. Sesudah melakukan prenatal yoga, sebanyak 20 responden (90,9%) mendapatkan peningkatan kualitas tidur menjadi baik, p value 0,002(p<0,05). Hasilnya ada perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah melakukan prenatal yoga. Kegiatan ini akan memberikan manfaat yang optimal jika ibu hamil melakukannya secara teratur dua kali seminggu dengan durasi satu jam. Dalam melakukan prenatal yoga juga sebaiknya didampingi oleh instruktur atau fasilitator yang sudah terlatih sehingga aman untuk ibu hamil.

Kata Kunci : Kualitas tidur, prenatal yoga, ibu hamil, ketidaknyamanan, kehamilan

ABSTRACT

Physical and psychological changes or adjustments during pregnancy can cause discomfort for pregnant women. Reactions to this discomfort are manifested in the form of complaints that require appropriate handling. Discomforts experienced by pregnant women include heartburn, difficulty sleeping (insomnia), fatigue, back pain, hypersalivation, increased urination, joint pain, nausea, leg cramps and varicose veins in large blood vessels. The aim of this research is to determine the effect of prenatal yoga on the sleep quality of TM II and III pregnant women. Prenatal yoga is a processing skill, in the form of personality development techniques such as physical, psychological and spiritual. The research method uses experimental research with a pre-post test design. The sample size for this study was 22 respondents. Prenatal yoga demonstrations offered to pregnant women at the Ngletih Community Health Center. This research was conducted in January - February 2024. The sampling technique used was total sampling. Data collection in this research was carried out using a questionnaire instrument, namely the PSQI. The test used in this bivariate analysis uses a different t-test (paired t-test). Before starting prenatal yoga, 22 respondents admitted that their sleep quality was not good. After doing prenatal yoga, 20 respondents (90.9%) experienced an improvement in sleep quality to good, p value 0.002 ($p < 0.05$). The results showed a significant difference in the sleep quality of pregnant women before and after doing prenatal yoga. This activity will provide optimal benefits if pregnant women do it regularly twice a week for one hour. When doing prenatal yoga, it is also best to be accompanied by a trained instructor or facilitator so that it is safe for pregnant women.

Keywords : Sleep_quality; prenatal_yoga; pregnant mother; inconvenience; pregnancy.

A. PENDAHULUAN

Perubahan atau penyesuaian fisik dan psikologis yang di alami pada saat hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil. Reaksi terhadap ketidaknyamanan tersebut berupa keluhan yang memerlukan penanganan secara tepat. Selama kehamilan terjadi proses penyesuaian diri dengan kehamilan dimulai ibu akan perubahan emosi dan suasana hati, lebih sensitif, muncul kekhawatiran, peningkatan atau penurunan libido dan fokus pada diri sendiri (Lestari, S. A et al, 2023).

Perubahan yang terjadi ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan setiap ibu pada tiap semester kehamilan mempunyai gejala yang berbeda-beda bagi ibu. Ibu hamil mengeluhkan gejala seperti nyeri ulu hati, sukar tidur, kelelahan, sakit punggung, air liur yang berlebih, buang air kecil yang meningkat, nyeri sendi, mual, kram kaki serta varises pembuluh darah besar (Nopar, 2021).

Prenatal yoga adalah suatu ketrampilan yang termasuk berhubungan dengan pikiran, dalam bentuk tehnik pengembangan kepribadian yaitu tentang

fisik, psikis dan spritual. Melaksanakan prenatal yoga selama kehamilan dalam jangka waktu yang pendek, mampu mengurangi gangguan tidur dan keluhan fisik ibu hamil (Pratignyo, 2014).

Ibu hamil yang kurang tidur bisa menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan prematur (Sari & Kumorojati, 2019).

Hasil penelitian dengan judul Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di puskesmas Plandaan, Jombang. Hasilnya menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam yoga terdapat 31 ibu hamil (96,9%) mempunyai tidur buruk dan setelah pelaksanaan senam yoga tidur meningkat menjadi 29 ibu hamil (90,6%). Hasil wawancara dengan 10 orang ibu hamil di Puskesmas Ngletih, di dapatkan bahwa 7 ibu hamil (70%) tidak mengetahui tentang prenatal yoga, sedangkan 3 ibu hamil (30%), paham dengan prenatal yoga, karena dengan mengikutinya dapat di rasakan lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan latar belakang di atas, pengetahuan ibu hamil sangat penting untuk menentukan pengambilan keputusan dalam mengikuti prenatal yoga, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Puskesmas Ngletih".

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian, menggunakan penelitian eksperimental dengan desain pre-post test.. Besar sampelnya adalah 22 ibu hamil Trimester II dan III. Tehnik sampling yang digunakan yakni total sampling. Penelitian ini di lakukan pada bulan Januari – Februari 2024 di Puskesmas Ngletih. Penelitian ini menggunakan perangkat kuesioner yaitu PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) merupakan kuisisioner untuk menilai kualitas tidur dalam waktu satu bulan (Dewanti , 2016). Nantinya kuesioner akan di berikan sebanyak dua kali yakni sebelum responden melaksanakan prenatal yoga untuk pertama kali, dan kuesioner kedua diberikan sesudah responden melaksanakan prenatal yoga sebanyak 2 kali prenatal yoga dengan interval 2 minggu sekali. Uji yang digunakan dalam analisis bivariat ini menggunakan uji beda t-test(uji paired t-test).

C. HASIL PENELITIAN.

Tabel 1. Distribusi Data Demografi Responden

	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	Di bawah 20 tahun	2	9,1%
	Antara 20-35 tahun	17	77,3%
	Di atas 35 tahun	3	13,6%
Kehamilan ke	1	15	68%
	>1	7	32%
Riwayat abortus	Tidak pernah	21	95,5%
	Pernah	1	4,5%
Pekerjaan	Tidak bekerja	14	63,6%
	Bekerja	8	36,4%
Riwayat pendidikan	SMA	12	54,5%
	Pendidikan tinggi	10	45,5%
Keluhan sulit tidur	Iya	22	100%
	Tidak	0	0%

Berdasarkan table 1 hampir seluruhnya responden pada penelitian ini berumur antara 20 – 35 tahun yakni berjumlah 77,3%. Berjumlah 68% responden mengalami kehamilan pertamanya dan hanya 4,5% pernah mengalami abortus. Ibu yang tidak bekerja sebanyak 63,6%. Riwayat pendidikan terakhir SMA sebanyak 54,5%. Seluruh responden pada penelitian ini mengalami kesulitan tidur.

Tabel 2. Perbedaan kualitas tidur responden

Kualitas Tidur	Sebelum Prenatal Yoga	Sesudah Prenatal Yoga	p-value
Baik	0 (0%)	20 (90,9%)	0.002
Buruk	22 (100%)	2 (9,1%)	

Berdasarkan tabel 2, semua responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum melaksanakan prenatal yoga. Setelah melakukan prenatal yoga sebanyak 90,9% ibu mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik, p value 0,002(p<0,05), yaitu H1 diterima.

D. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan hasil hampir seluruhnya responden berumur antara 20-35 tahun, dan ini menunjukkan bahwa responden berada pada masa reproduksi sehat. Rentang umur tersebut merupakan umur yang terbaik atau produktif bagi seorang wanita untuk hamil dan melahirkan dan berpotensi kecil untuk terjadinya komplikasi

selama kehamilan.

Mayoritas responden merupakan ibu_hamil--yang pertama kali mengalami proses kehamilan dan sebagian merupakan kehamilan yang kedua. Dari segi kesehatan responden dalam keadaan sehat, dan juga memang aman untuk melakukan prenatal yoga. Beberapa hal yang merupakan kontraindikasi dari yoga pada kehamilan adalah ibu hamil pernah mengalami abortus dan adanya Riwayat perdarahan selama kehamilan. Semua responden berada pada usia reproduktif dan kehamilannya juga normal sehingga diharapkan manfaat prenatal yoga bisa dapat dirasakan oleh ibu hamil.

Dari data pekerjaan diperoleh hasil bahwa_mayoritas ibu sebagian besar tidak bekerja atau istilah lain Ibu Rumah Tangga(IRT). IRT lebih banyak mempunyai waktu yang fleksibel bagi ibu hamil untuk dapat beristirahat di sela-sela kegiatan dengan leluasa. Bagi ibu hamil istirahat dan tidur yang cukup merupakan poin penting untuk menjaga kebugaran tubuh selama hamil. Jika ibu bekerja berat atau mengalami stress tentunya dapat memicu berbagai komplikasi selama kehamilan seperti abortus, perdarahan, dan bahkan persalinan prematur (Sari et al, 2023).

Dari data pendidikan didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu hamil memiliki pendidikan tinggi, hal ini memungkinkan bagi ibu hamil untuk lebih mudah menerima informasi dan juga mencari informasi terkait perawatan kehamilan. Sebagian ibu hamil juga sudah mengetahui yoga dan merasa tertarik untuk mengikuti prenatal yoga (Khalifatunnisak et al, 2023).

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa 100 % responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Banyak yang mengeluh susah tidur, sering terbangun, terkadang terjaga di malam hari._Susah tidur merupakan salah satu ketidaknyamanan yang terjadi selama kehamilan terutama kehamilan trimester akhir. Penyebab dari sulit tidur atau kualitas tidur yang buruk adalah adanya peningkatan kadar hormon progesterone selama kehamilan (Raodah, 2021). Peningkatan hormon estrogen jika tidak disertai Latihan fisik dan relaksasi akan memicu munculnya insomnia secara terus menerus selama kehamilan (Cinar Yucel, S., Yucel, U., Gulhan, I., & Ozeren, 2012).

Salah satu factor penyebab insomnia pada ibu hamil adalah factor psikologis. Rasa cemas selama kehamilan serta pikiran ibu tentang proses persalinan yang akan dihadapi juga dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Potter and Perry, 2006). Di dalam yoga terdapat sesi savasana yang berisikan Latihan nafas dan merelaksasi pikiran ibu, sehingga rasa cemas dan takut dapat dilepaskan. Selain itu manfaat yoga adalah dapat meningkatkan rasa percaya diri menghadapi persalinan, meningkatkan energi positif, membuat tubuh ibu lebih bugar, mengurangi keluhan fisik yang terjadi selama kehamilan. Jika ibu hamil tidak mengalami keluhan dan kecemasan, maka

kehamilan akan berjalan sehat dan ibu lebih Bahagia menerima kehamilan dan menyambut persalinan (Khalifatunnisak, et all, 2023). Dalam yoga juga ada meditasi agar ibu lebih bisa berkomunikasi dengan diri sendiri, memahami apa yang dirasakan dan diinginkan, menstabilkan emosi, membuat ibu lebih fokus, serta meningkatkan percaya diri. Dari manfaat secara psikologis akan membuat ibu lebih damai sehingga kualitas tidur ibu akan meningkat. (Pratignyo, 2014).

Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dikarenakan terdapat Gerakan yoga yang membantu meningkatkan energi positif dalam tubuh ibu, selain itu Latihan fisik yang baik dapat memperlancar sirkulasi darah sehingga tubuh akan lebih mudah untuk memulai tidur. Prenatal yoga juga dapat merelaksasikan pikiran dan melepas stress sehingga pikiran ibu lebih tenang dan cepat mengantuk. Dengan relaksasi yang baik maka tubuh akan memproduksi hormon endorphin sehingga membuat tubuh merasa nyaman dan Bahagia. Hal ini dapat terjadi dari Gerakan yoga dan Latihan nafas selama kehamilan. (Satyaningtyas and Hidayah, 2020)

Prenatal yoga merupakan olahraga yang menggabungkan Latihan fisik dan pernafasan yang bertujuan untuk menyeimbangkan tubuh, pikiran, dan jiwa selama kehamilan sehingga ibu hamil diharapkan dapat menerima perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan dan mempersiapkan proses persalinan. Kegiatan ini akan memberikan manfaat yang optimal jika ibu hamil melakukannya secara teratur dua kali seminggu dengan durasi satu jam. Dalam melakukan prenatal yoga juga sebaiknya didampingi oleh instruktur atau fasilitator yang sudah terlatih sehingga aman untuk ibu hamil.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah melaksanakan prenatal yoga.

2. Saran

Ibu_hamil diharapkan dapat melakukan prenatal_yoga secara rutin selama satu minggu dua kali agar kehamilan sehat dan mencegah insomnia.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Cinar Yucel, S., Yucel, U., Gulhan, I., & Ozeren, M. (2012) 'Sleep quality and related factors in pregnant women.', *Journal of Medicine and Medical Sciences*, [Preprint]. Available at: <http://www.interestjournals.org/JMMS>.
- Khalifatunnisak, A., Fraitasari, D.Y., Khusmitha, Q.N., 2023. Efektifitas Prenatal Gentle Yoga terhadap Durasi Kala I Persalinan. *Jurnal Pikes*; Vol 4 (2), p: 1-7

- Lestari, S.A., Puspaningrum, N., Istikomah, LR., Yulistiyani, RE, & Samaria, D. (2023) Terapi Komplementer untuk Mengatasi Keluhan Selama Hamil.
- Nopar, R. (2021). Pengaruh Senam Yoga Kehamilan terhadap Durasi Kala I fase Aktif Berdasar Kurva partograf. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 2(1).
- Potter, P.A. and Perry, A.G. (2006) Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktis. Jakarta: EGC.
- Pratigny, T. (2004) Yoga Ibu Hamil. Depok; Pustaka Bunda
- Raodah (2021) 'studi literatur: prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil.'
- Sari, P.M., Khalifatunnisak, A., Nita, E.S., 2023. Hubungan Keteraturan Aktivitas Prenatal Yoga Dengan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Nusantara Medika: Vol.7 (2)*, p:72-80
- Safriani, Irma. 2017. Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Jombang. *Jurnal kebidanan Vol 15 no.1*.
<https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/issue/view/46>
- Sari, A. A., & Kumorojati, R. (2019). Pengaruh Yoga Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 02, 1-5.
<http://e-journal.sarimutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>.
- satyaningtyas, RW. and Hidayah, N. (2020). Pengaruh Terapi murrotal Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Insomnia; *Jurnal Keperawatan Terapan (e-journal)*, 8 (1), pp 34-46