**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB “A” CONDET
TAHUN 2021**

Anggarani P, Zakia Hary Nisa
Program Studi Kebidanan Program Profesi Kebidanan
STIKes Bhakti Pertiwi Indonesia
Email: aprihantiningsih@yahoo.co.id, zakia.11tugas@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Dengan persiapan matang sang ibu akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan menjalani persalinan dengan lancar dan nyaman. **Tujuan** Penelitian untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur hamil trimester III di PMB “A” Condet periode 1 juli-31 juli 2021. **Metode** Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one group pre test post test design* dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III dan sample 32 ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga mengisi kuesioner pre test kemudian diberikan perlakuan lalu dilakukan post test. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji data statistic analitik dengan bantuan program SPSS. **Kesimpulan** penelitian ini yaitu dari dua variable terdapat adanya pengaruh antara prenatal yoga dan kualitas tidur pada ibu hamil. **Saran** diharapkan untuk tenaga kesehatan tetap memberikan pelayanan yang terbaik untuk mengurangi angka kematian pada ibu dan bayi.

Kata kunci : prenatal yoga, kualitas tidur, ibu hamil trimester III

ABSTRACT

Background : Yoga is a good way to prepare for labor because the training techniques focus on muscle control, breathing techniques, relaxation and peace of mind. With careful preparation, the mother will be more confident and gain confidence in having a smooth and comfortable delivery. **The purpose** of the study was to determine the effect of prenatal yoga on the quality of sleep during the third trimester of pregnancy at PMB "A" Condet for the period July 1-July 31, 2021. **This method** is research quantitative using a quasi-experimental approach with a one group pre-test post-test design approach. The sampling technique used is purposive sampling. The population in this study were all trimester III pregnant women and a sample of 3 trimester III pregnant women who participated in prenatal yoga filled out a pre-test questionnaire and then were given treatment and then a post-test was performed. The data obtained were analyzed by statistical statistical data test with the help of the SPSS program. The conclusion of this study is that from two variables there is an influence between prenatal yoga and sleep quality in pregnant women. Suggestions are expected for health workers to continue to provide the best service to reduce maternal and infant mortality.

Keyword : Prenatal Yoga, Sleep Quality, Trimester III Pregnant Women

LATAR BELAKANG

Tujuan Pembangunan Kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal sesuai dengan Undang-Undang No.36 tahun 2009 dalam hal ini salah satunya adalah kesejahteraan ibu dan anak (Profil kesehatan RI, 2015).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti *dyspnea*, *insomnia*, gingivitis, dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, 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 et al 2010)

Secara global prevalensi sulit tidur atau insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia adalah sebesar 41,8%, Afrika 57,1%, Amerika 78%, dan Eropa 25,1%. (WHO, 2010)

Hipertensi selama kehamilan (preeklamsia) dan komplikasi lainnya seperti perdarahan hebat, dan infeksi menjadi penyebab hampir 75% dari semua kematian ibu (World Health Organisation, 2019). Kasus kematian ibu merupakan kasus yang sangat tinggi, sekitar 295.000 wanita meninggal saat kehamilan dan ketika persalinan pada tahun 2017. Berdasarkan angka kematian ibu yang sangat tinggi, inisiatif berbasis masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan ibu harus diperkuat lebih lanjut untuk mengurangi angka kematian ibu (Tsfaye G et al., 2018).

Pemerintah bersama masyarakat bertanggung jawab untuk menjamin bahwa setiap ibu memiliki akses terhadap pelayanan kesehatan ibu yang berkualitas. Mulai dari saat hamil, pertolongan persalinan oleh

tenaga Kesehatan terlatih, dan perawatan pasca persalinan bagi ibu dan bayi, serta perawatan khusus dalam upaya percepatan penurunan AKI, salah satu upaya adalah dengan diadakannya program prenatal yoga (Kemenkes, 2014).

Di Indonesia berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aldiani pada tahun 2010, dari 15 partisipan ibu hamil dengan metode kualitatif terdapat (66,6%) diantaranya mengalami gangguan tidur dikarenakan peningkatan kecemasan. Penelitian yang sama dilakukan oleh Yoane Astria pada tahun 2010, dengan metode kuantitatif pada 158 responden ibu hamil, didapatkan sebanyak 75% mengalami penurunan kualitas tidur.

Upaya untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil yaitu biasanya dengan terapi 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 merupakan salah satu pilihan dari terapi nonfarmakologi sehingga dapat berdampak pada peningkatan kualitas tidur. Pilihan menggunakan metode nonfarmakologi lebih tepat diberikan dalam penanganan gangguan tidur [ada ibu hamil, karena penggunaan metode ini lebih baik tidak memiliki efek samping dibandingkan dengan metode farmakologi (Golmakani et al., 2015).

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 olah fisik yoga terbukti memperbaiki, memperkuat, dan merawat struktur tulang dan otot. Dari sisi fisiologis 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 (Erikar Lebang, 2015).

Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari 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 (Pratigny, 2014).

Penelitian kualitas tidur ibu hamil dilakukan oleh Sri Delima Harap 2018, berdasarkan hasil pada kelompok eksperimen didapatkan ada peningkatan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan yoga sedangkan pada kelompok control didapatkan tidak ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan tanpa diberikan yoga.

Di PMB “A” Condet masih banyak ibu hamil Trimester III yang mengeluh kesulitan tidur sehingga kualitas tidur ibu tidak baik, berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan penelitian “Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif menggunakan *quasi eksperiment* dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Penelitian ini memberikan perlakuan atau intervensi dan dibandingkan dengan analisa menggunakan kuesioner pre test post test. Variabel independent dalam penelitian ini adalah prenatal yoga, sedangkan variabel dependennya adalah kualitas tidur ibu hamil. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di PMB “A” Condet. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan sample 32 ibu hamil trimester III yang mengikuti prenatal yoga dengan mengisi kuesioner pre test kemudian diberikan perlakuan lalu dilakukan post test. Analisa data terdiri atas analisa univariat dan bivariate menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan komputerisasi dan disajikan dalam bentuk tabel.

ANALISIS UNIVARIAT

Terdiri atas umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, kualitas tidur ibu hamil sebelum prenatal yoga, dan kualitas tidur ibu hamil sesudah prenatal yoga.

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
<20	0	0%
20-35	32	100,0%
>35	0	0%
Jumlah	32	100,0%
Pendidikan		
SD	4	4,3%
SMP	9	26,6%
SMA dan Perguruan Tinggi	19	69,6%
Jumlah	32	100,0%
Pekerjaan		
Bekerja	9	17,4%
Tidak Bekerja	23	82,6%
Jumlah	32	100,0%

Paritas		
Primipara	10	30,4%
Multipara	16	56,5%
Grandemultipara	6	13,0%
Jumlah	32	100,0%

Tabel 5.1 diketahui 32 responden didapatkan umur yang paling banyak adalah 21 tahun sebanyak 2 responden (3,8%), umur 22 tahun sebanyak 2 responden (3,8%), umur 25 tahun 5 responden (19,2%), umur 26 tahun sebanyak 3 responden (7,7%), umur 27 tahun sebanyak 3 responden (7,7%), umur 28 tahun sebanyak 5 responden (15,4%), umur 29 tahun sebanyak 5 responden (15,4%), umur 30 tahun sebanyak 3 responden (7,7%), umur 32 tahun sebanyak 2 responden (3,8%), umur 35 tahun sebanyak 2 responden (3,8%).

Tabel 5.1 menunjukkan pendidikan ibu sebagian besar adalah SMA dan Perguruan Tinggi sebanyak 19 responden (69,6%), SMP sebanyak 9 responden (26,6%), SD sebanyak 4 responden (4,3%).

Tabel 5.1 menunjukkan pekerjaan ibu sebagian besar tidak bekerja sebanyak 23 ibu hamil (82,6%), sedangkan bekerja sebanyak 9 responden (17,4%).

Tabel 5.1 menunjukkan paritas bahwa sebagian besar ibu hamil Multipara sebanyak 16 responden (56,5%), primipara sebanyak 10 ibu hamil (30,4%), sedangkan Grandemultipara sebanyak 6 responden (13,0%).

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sebelum Dilakukan Prenatal yoga dari 32 responden

Variabel	Frekuensi (n)	Precentage (%)
Kualitas tidur sebelum		
Baik	12	30,4%
Buruk	20	69,6%
Jumlah	32	100,0%

Tabel 5.2 diatas menunjukkan distribusi frekuensi dari 32 reponden dilakukan penelitian, sebagian besar ibu ibu hamil dengan kualitas tidur sebelum dilakukan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 20 responden (69,9%).

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Ibu Hamil Sesudah Dilakukan Prenatal yoga

Variabel	Frekuensi (n)	Precentage (%)
Kualitas tidur sesudah		
Baik	22	78,3%
Buruk	10	21,7%
Jumlah	32	100,0%

Tabel 5.3 diatas menunjukkan distribusi frekuensi dari 32 responden dilakukan penelitian, sebagian besar ibu hamil dengan kualitas tidur sesudah di lakukan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 22 responden (78,3%).

ANALISIS BIVARIAT

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah prenatal yoga. Variabel

dependennya kualitas tidur. Uji statistik yang digunakan dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Tabel 5.4
Pengaruh Karakteristik Responden terhadap Kualitas Tidur

Variabel	Baik	Buruk	Total	<i>p-value</i>
Kualitas tidur sebelum prenatal yoga	12	20	23	0,001
Kualitas tidur sesudah prenatal yoga	22	10		

Berdasarkan tabel 5.4 kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan prenatal yoga sebagian 12 orang menunjukkan kualitas tidur ibu hamil trimester III baik, dan 20 orang kualitas tidur buruk. Sedangkan setelah diberikan prenatal yoga terdapat peningkatan jumlah ibu hamil trimester III yang kualitas tidurnya baik sejumlah 22 orang dan 10 orang kualitas tidur ibu hamil trimester III buruk.

Hasil uji MC-Nemar pada penelitian ini, angka signficancy menunjukkan angka 0,001. Karena nilai $p < 0,005$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perubahan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga

PEMBAHASAN

1. Umur Ibu

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa umur ibu terbanyak yang mengikuti prenatal yoga pada tingkat usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 32 responden (88,5). Hal ini berarti umur ibu hamil yang menjadi responden berada pada umur yang aman untuk hamil. Wikjosastro dalam Priharianti Wulandari (2018) menyatakan bahwa umur 20-35 tahun umur reproduksi yang sehat dan kuat untuk mengikuti kegiatan dibandingkan umur ibu yang terlalu tua atau lebih dari 35 tahun yang beresiko dan tidak kuat lagi untuk mengikuti kegiatan saat kehamilan. Menurut sulistiyani CN dalam friyandini, Lestari, Utama (2013) umur dibawah 20 tahun fungsi reproduksi seorang wanita belum berkembang sempurna sehingga belum siap untuk hamil dan melahirkan, sedangkan pada umur diatas 35 tahun terjadi kemunduran yang progresif dari endometrium yang mempengaruhi

kekuatan kontraksi pada saat persalinan dan setelah persalinan. Menurut Wiknjosastro (2019) menyatakan pada masa ini adalah kurun waktu optimal bagi seorang wanita untuk hamil karena organ reproduksi wanita saat ini sudah siap dan matang, demikian juga psikologis ibu.

2. Pendidikan ibu

Pendidikan ibu yang mengikuti prenatal yoga di PMB yang paling banyak dengan pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi sebanyak 21 responden (61,5%). Menurut Ignatia P, Trining W, Rani R dalam Fritandini Lestari, dan Utama (2013) pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah orang tersebut menerima dan menjaga kesehatan janinnya dengan cara mengikuti senam yoga. Semakin banyak informasi yang diterima maka semakin banyak pengetahuan yang didapat. Seseorang dengan pendidikan rendah tidak berarti ia berpengetahuan rendah pula. Menurut (Astria, 2019), distribusi

ibu hamil berdasarkan pendidikan terakhir dengan presentase tertinggi yaitu sebanyak 13 orang (57,1%). Dengan pendidikan yang tinggi, responden dianggap telah memiliki pengetahuan yang cukup tentang kehamilan sehingga dapat mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi persalinan terutama psikologinya sehingga dapat meminimalkan kualitas tidur ibu hamil. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak didapatkan dari pendidikan nonformal, tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan nonformal, serta pendidikan dari orang tua, pengalaman, lingkungan, budaya dan tradisi mereka. Berdasarkan penelitian Budiman, Kunde Jill (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pendidikan terakhir SMA dengan jumlah 19 responden (44%) dan sebagian kecil responden mempunyai pendidikan terakhir SD dengan jumlah 4 responden (2%).

3. Pekerjaan ibu

Distribusi pekerjaan pada seluruh responden tidak bekerja sejumlah 23 responden (73,1%). Menurut Efendi dalam Retnaningsih (2018) pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu yang sempurna untuk mengikuti yoga sedangkan ibu yang bekerja sibuk dengan pekerjaan dan tidak bisa membagi waktu untuk mengikuti yoga. Menurut Effendi (2019) pekerjaan ibu dapat mempengaruhi kualitas tidur karena adanya tekanan dan berbagai stressor ditempat pekerjaan. Beban kerja yang terlalu berat atau kemampuan fisik yang terlalu lemah dapat mengakibatkan seorang ibu hamil yang bekerja mengalami gangguan atau penyakit akibat kerja, seperti kondisi lingkungan. Pada ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu dan kesempatan untuk mempersiapkan diri mengikuti kelas prenatal, mencari dan mempelajari tentang persiapan menghadapi persalinan serta menjadi ibu dalam menjalani peran

barunya lebu lebih banyak dibandingkan dengan ibu yang masih aktif bekerja (Dias et al., 2016). Berdasarkan penelitian budiman, Kunde Jill (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pekerjaan IRT dengan jumlah 38 responden (76%), dan sebagian kecil responden mempunyai pekerjaan sebagai wiraswasta dengan jumlah 1 responden (2%).

4. Paritas

Sebagian besar responden berada pada kehamilan multipara berjumlah 13 responden (50,0%). Hal ini didukung oleh pendapat Saifudin (2015) kebanyakan ibu hamil merasakan perasaan yang lebih nyaman dikehamilan kedua dikarenakan pengalaman yang menyenangkan sebelumnya, sehingga penting bagi ibu hamil agar dapat menjaga fisik dan psikis untuk mengurangi masalah kesehatan dan menjadi pengalaman yang menyenangkan mengikuti prenatal yoga. Sesuai dengan teori Pieter (2015) kehamilan multipara sedang mengalami sesuatu yang sudah pernah dialaminya dan pengalaman tersebut membuat ibu merasa tidak nyaman. Secara teoritis kualitas tidur akan turun jika individu mengalami relaksasi pada tubuhnya (Spielberger, 2015). Latihan prenatal yoga adalah sebuah treatment fisik yang ternyata juga dapat memberi efek psikologis karena memberikan efek relaksasi pada tubuh seseorang dan mempengaruhi beberapa aspek psikologis pada seseorang yang melakukannya dikatakan dapat membantu menurunkan kualitas tidur menurut (Aprilia, 2014) Berdasarkan penelitian Sri Delima (2017) sebagian responden besar responden berada pada kehamilan multipara berjumlah 21 responden (61,8%).

5. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan prenatal yoga

Berdasarkan hasil yang dilakukan

pada 32 responden menunjukkan hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 20 ibu hamil (69,6%).

Menurut penelitian (Wijaksori 2016), sebagian besar responden sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil 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 pada ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktivitas disiang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh penelitian terdapat 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 pada daerah sekitar mata dan tampak segar.

Hal ini sesuai dengan pendapat uliyah dalam (Irma Safriani 2017) pada umumnya mengantuk disiang hari (*daytime dysfunctions*) terjadi karena kelelahan disiang hari 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 nyenyak, dan tidak nyaman selama tidur yang menyebabkan ibu hamil merasa mengantuk disiang/sore hari.

6. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan prenatal yoga

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan prenatal yoga selama 2x dalam 7 hari hal ini dibuktikan dengan perubahan peningkatan kualitas tidur 22 responden (78,3)

Menurut penelitian (Irma Ningsih 2018), meningkatnya kualitas tidur ibu hamil dari ibu hamil mempunyai kualitas tidur buruk ke ibu hamil yang mempunyai kualitas tidur yang baik dikarenakan gerakan-gerakan prenatal yoga yang membawa energi positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian relaksasi dari gerakan prenatal yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk di alam bawah sadar dan saat itulah stimulasi dari musik dan suara pemandu membuat ketenangan, menghilangkan ketegangan dan afimasi positif terbentuk dalam jiwa ibu hamil sehingga ibu hamil tidak merasakan kegelisahan, sulit tidur ketegangan pikiran ibu melakukan prenatal yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangan yang rileks dan kombinasi relaksasi dan afimasi positif membuat ibu 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 progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketegangan pikiran atau biasa disebut prenatal yoga Oktara dalam Irma Safriani (2017).

7. Pengaruh Prenatal yoga Terhadap Kualitas Tidur

Pada penelitian ini, sebelum dilakukan prenatal yoga sebanyak 20 responden memiliki kualitas tidur buruk, dan 12 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Namun setelah diberikan prenatal yoga terdapat peningkatan sebanyak 22 responden memiliki kualitas tidur baik dan 10 responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan, mempunyai dampak yang bersifat patologis bagi wanita hamil. Perubahan fisiologis ibu hamil ini dimulai pada saat terjadi proses nidasi, oleh beberapa tubuh wanita direspon sebagai benda asing. Pada trimester ketiga, keluhan yang diakibatkan oleh pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya keluhan-keluhan pada ibu hamil (Venkata & Venkateshiah, dalam Eprints 2016).

Keluhan – keluhan tersebut diantaranya adalah nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil, gangguan pernafasan, dan gangguan tidur yang sering dialami wanita hamil walaupun kehamilannya normal (saharna & franci dalam Eprints 2016). Gangguan tidur sering dikatakan dengan munculnya defresi pada ibu hamil, defresi diakibatkan karena terjadi peningkatan hermon (field et al dalam eprints 2016). Hormone *serotonin* yang mengakibatkan sres pada ibu hamil insomnia pada ibu hamil (Field, Hernandez & Diego dalam Eprints 2016).

Gangguan tidur pada wanita hamil bias berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lambat dan tidur REM yang mungkin meningkatkan pada stadium satau gangguan tidur pada ibu hamil lebih banyak dikelukan pada trimester ketiga. Pada trimester ketiga jumlah gangguan tidur ini lebih tinggi, karena adanya ketidaknyamanan seperti nyeri pnggang banyak bauang air kecil, dan spontan bangun dari tidur. Gerakan janin, nyeri uluh hati(hurbum), kram pada tungkai, kelelahan dan kesulitan memulai tidur (Grace dalam Efrint 2016).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irma Safriani (2017) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

Irma Safriani (2017) menjelaskan bahwa meningkatnya kualitas tidur ibu

hamil dari ibu hamil yang mempunyai 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 merasa ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan senam yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk dialam bawah sadar dan saat itulah stimulasi dari musik dan suara pemadu membuat ketenangan, menghilangkan ketegangan dan *afirmasi positif* terbentuk dalam jiwa ibu hamil sehingga ibu hamil tidak merasakan kegelisahan, sulit tidur dan ketegangan fikiran ibu hamil yang melakukan senam yoga, makan dari itu gerakan setiap peregangan yang *rilex* dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi posisi membuat ibu hamil mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Gerakan 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 focus pada rasa tenang, ketika terjadi konsentrasi dan focus antara fikiran, nafas dan gerakan sensoris, maka akan terwujud ketenangan dan maksimal sehingga energy positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima element yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi prana melalui chakra (Husin dalam Irma safriani 2017).

Senam yoga menjadi cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan yang dilakukan di kelas prenatal karena dalam kelas ini latihan disesuaikan dengan kondisi ibu hamil dengan berbagai pendekatan latihan peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernapasan yang memiliki banyak manfaat bagi ibu hamil dan janinnya seperti mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kekuatan,

fleksibilitas dan daya tahan yang diperlukan untuk persalinan, penurunan akibat sakit punggung bagian bawah, mual, sakit kepala dan sesak nafas serta penurunan resiko persalinan premature, hipertensi pada kehamilan dan gangguan pertumbuhan janin (Wiadnyana dalam Fathia Nurul Rahma, 2014).

KESIMPULAN

1. Karakteristik ibu hamil trimester III berdasarkan umur ibu dengan umur 20-35 tahun yaitu sebanyak 32 responden (100,0%), berdasarkan pendidikan ibu dengan pendidikan SMA dan Perguruan Tinggi lebih besar yaitu sebanyak 19 responden (69,6%), berdasarkan pekerjaan ibu yang tidak bekerja lebih besar yaitu 23 responden (82,6%), berdasarkan paritas ibu dengan paritas multipara lebih besar yaitu sebanyak 16 responden (56,5%).
2. Kualitas tidur sebelum dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil yaitu 20 responden (69,6%) yang mendapatkan kualitas tidur yang buruk dan kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (30,4%).
3. Kualitas tidur sesudah dilakukan prenatal yoga pada ibu hamil yaitu terdapat 22 responden (78,3%) yang mendapatkan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur buruk sebanyak 10 responden (21,7%).
4. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dan didapatkan *nilai p-value* sebesar 0,001.

SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan agar dapat mengembangkan kembali hasil penelitian *prenatal yoga* yang dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan desain dan variabel lain serta jumlah sampel yang berbeda.

2. Bagi ibu hamil

Ibu hamil diharapkan untuk

memperhatikan kondisi fisik dan psikis selama menjalani proses kehamilan dengan menjaga kesehatan dan kebugaran selama masa kehamilan, salah satunya dengan melakukan prenatal yoga. Supaya proses persalinan lancar dan normal.

3. Tempat Peneliti

Diharapkan bagi Praktik Mandiri Bidan tetap dapat membuka kelas yoga untuk ibu hamil agar dapat mengatasi keluhan-keluhan saat hamil dan lancar saat persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aris., 2015, Hubungan Frekuensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil,
2. Devi, M., 2014., Pengaruh Yoga antenatal Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu
3. Fauziah & Sutejo., 2012, Keperawatan Maternitas, Kencana, Jakarta
4. hamil TM III, Jurnal Kebidanan vol.3, no.3
5. Hamil Trimester III, journal kedokteran dan kesehatan vol.1 no.1
6. Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7
7. Husin, F., 2013, Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti, Sagung Selo, Jakarta
8. Ibrahim., 2013, Misteri Tidur, (Edisi 1), S.A. Rizal Zaman, Jakarta
9. Ibu Hamil. KEMAS vol. 8, no.24
10. Journal kebidanan, vol.1, no.1
11. karanganyar, Jurnal Fisioterapi, vol.1, no.2
12. Komputindo, Jakarta
13. Notoadmodjo., 2012, Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta
14. Nugroho., dkk., 2014, Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan, Nuha Medika, Yogyakarta
15. Nurul, K., 2014, Buku Ajar Kehamilan, Salemba Medika, Jakarta
16. Prawirohardjo, S., 2011, Ilmu Kebidanan, Bina Pustaka Sarwono, Jakarta

17. Puspita, E., 2014, Aktifitas Fisik dan Gaya hidup dengan kualitas tidur pada ibu
18. Rafknowledge., 2004, Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya, Elex Media
19. Rahmawati, F., 2016, Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam
20. Saryono & Anggreini., 2013, Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan, Nuha Medika, Yogyakarta
21. Simkin, P., 2007, Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi, Arcan, Jakarta
22. Tia, P., 2014, Yoga Ibu Hamil, Pustaka Bunda, Jakarta
23. Wahyuni, N., 2013 , Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur
24. Walyani, E, 2015, Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan, Pustakabaru Press, Yogyakarta