

## **PENGARUH *PRENATAL YOGA* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAJINAN KABUPATEN MALANG**

**Fahmi Alfiani<sup>1</sup>, Rani Safitri<sup>2</sup>, Rifzul Maulina<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V, <sup>2</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V, <sup>3</sup>Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V

([alfianyhara@gmail.com](mailto:alfianyhara@gmail.com), [rani@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:rani@itsk-soepraoen.ac.id), [rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id))

### **ABSTRAK**

*Gangguan tidur adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Gangguan tidur tersebut adalah sulit tidur, gangguan tidur subyektif, kualitas tidur yang tidak baik, tidur malam yang tidak cukup, kantuk yang terjadi di siang hari serta terbangun di malam hari, dilaporkan prevalensinya meningkat menjadi 83,5% setelah usia kehamilan 8 bulan dan dapat meningkatkan sakit kepala, pusing, tidak semangat, gangguan aktivitas dan gangguan emosional. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode penelitian adalah pre eksperimental one group pre dan post test dengan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI). Populasi penelitian ini adalah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tajinan dengan sampel penelitian sebanyak 32 orang secara purposive sampling. Data dianalisis menggunakan uji wilcoxon dengan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 32 responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96.9%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%). Berdasarkan hasil penelitian diharapkan agar ibu rutin melakukan latihan prenatal yoga agar meningkatkan kualitas tidur sampai memasuki masa persalinan.*

Kata kunci: Ibu Hamil, Kualitas Tidur, Prenatal Yoga, PSQI

### ***THE INFLUENCE OF PRENATAL YOGA TO IMPROVING THE SLEEP QUALITY OF PREGNANT WOMEN IN THIRD TRIMESTER IN THE TAJINAN HEALTH CENTER***

### **ABSTRACT**

*Sleep disorder is one of the uncomfortable by third trimester of pregnant women. Sleep disorder include sleeplessness, subjective sleep disorder, poor sleep quality, lack of night's sleep, drowsiness that occurs during the day and awakens at night, the reported prevalence increased to 83.5% after the 8th gestational age month and can increase headaches, dizziness, lack of enthusiasm, activity and emotional disorder. The purpose of this study was to analyze the effect of prenatal yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women. The research method used was a pre-experimental one group pre and post test with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The population of this study were third trimester pregnant women in the working area of Tajinan Health Center with a sample of 32 people using purposive sampling. Data were analyzed using Wilcoxon test with SPSS. The results of the study showed that of the 32 respondents before implementing prenatal yoga, almost all respondents had poor sleep quality, 31 pregnant women (96.9%) and after*

doing prenatal yoga, almost all respondents had good sleep quality, namely 29 pregnant women (90.6%). Based on the research results, it is hoped that mothers will regularly do prenatal yoga exercises to improve sleep quality until they enter labor.

**Keywords:** Pregnant Women, Sleep Quality, Prenatal Yoga, PSQI

---

**INFO ARTIKEL**

*Riwayat Artikel:*  
Diterima: 5 Mei 2024  
Disetujui: 20 Oktober 2024  
Tersedia secara online Volume 12 No 2; 2024

*Alamat Korespondensi: (wajib diisi)*  
Nama: Fahmi Alfiani  
Afiliasi: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V  
Alamat: Dsn Krajan Desa Kidal RT 03 RW 01 Kec. Tumpang Kab.Malang  
Email:alfianyhara@gmail.com  
No.HP:085606305081

---

---

**PENDAHULUAN**

**Latar Belakang (optional)**

Gangguan tidur adalah salah satu ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Sedangkan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap hari yaitu tidur. Tidur adalah upaya tubuh untuk mengistirahatkan semua organ agar dapat meregenerasi sel tubuh. Hal inilah yang membuat tidur menjadi hal yang esensial dan urgent bagi kesehatan (Kamalah *et al.*, *n.d.*). Seiring bertambahnya usia kehamilan terjadi ketidaknyamanan berupa nyeri pada area tulang belakang, punggung dan pinggang disertai dengan adanya perubahan postur tubuh hyperlordosis mengakibatkan kurang nyaman saat beraktivitas termasuk dalam hal gangguan

kenyamanan posisi ibu tidur. Disamping itu adanya keluhan Nocturia (sering buang air kecil di malam hari) menyebabkan ibu terjaga dan sulit untuk tidur kembali.

National Sleep Foundation (2017) menyebutkan bahwa sembilan dari sepuluh wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun di malam hari. Hasil penelitian Jodi A. Mindell, *et.al*, 2015, didapatkan bahwa ibu hamil mengalami kualitas tidur yang tidak baik (76%), kurang tidur malam hari (38%), dan rasa kantuk yang signifikan di siang hari (49%). Semua wanita melaporkan sering malam hari terbangun (100%), dan sebagian besar wanita tidur siang (78%). Gejala insomnia (57%), gangguan pernapasan saat tidur (19%), dan sindrom kaki gelisah (24%) umumnya didukung, tanpa perbedaan sepanjang bulan kehamilan untuk insomnia, gangguan pernapasan saat tidur,

kantuk di siang hari, atau kelelahan. Selain itu, tingginya tingkat gejala terkait kehamilan ditemukan mengganggu tidur, terutama sering terjadi buang air kecil (83%) dan kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman (79%). Hasil penelitian Wahyuni & Layinatun, (2018) didapatkan bahwa gangguan tidur yang terjadi selama trimester I sebesar 13%- 80% dan pada trimester III sebesar 66%-97%. Penyebab terjadinya gangguan tidur tersebut yaitu rasa cemas dan panik karena adanya persiapan untuk perubahan tanggung jawab menjadi orang tua. Gangguan sulit tidur ini dapat diawali dengan adanya insomnia, dan sering terjaga di malam hari. Akibat kualitas tidur yang jelek ini berdampak buruk bagi ibu dan janinnya serta meningkatkan resiko terkena diabetes melitus, persalinan preterm, prolong labor, sehingga persalinan dapat berakhir dengan operasi sesar.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah prenatal yoga. Yoga dapat membantu menormalkan kembali cara kerja sistem saraf simpatik dan saraf parasimpatik. Yoga juga dapat memberikan kenyamanan, relaksasi pada ibu dan meningkatkan suplai oksigen yang lebih banyak dan lancar. Oleh karena itu perlu penerapan prenatal yoga sebagai salah satu bentuk komplementer kebidanan serta terapi non farmakologik dalam mengatasi

gangguan dan masalah tidur yang dialami ibu dalam kehamilannya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tajinan kabupaten Malang.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah pre-experimental dengan pendekatan *one group pre dan post test design*. Populasi pada penelitian ini adalah Semua ibu hamil usia kehamilan 28-40 minggu di Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan, dengan jumlah 35 ibu hamil per November 2023. Sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling, dengan jumlah sampel 32 ibu hamil trimester 3. Penelitian dilakukan pada saat kelas ibu hamil yang dilakukan 3x dalam 12 hari di wilayah Puskesmas Tajinan. Analisa data: analisa statistik melalui dua tahap yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariate. Instrumen penelitian yang digunakan untuk melakukan pengumpulan data tentang kualitas tidur pada penelitian ini dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) hasil ukur kualitas tidur baik =  $PSQI \leq 5$  dan Kualitas tidur buruk =  $PSQI > 5$ . Data dianalisis dengan Uji Wilcoxon dengan aplikasi SPSS.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
18-30 Tahun	24	75.0
31-38 Tahun	8	25.0
<b>Agama</b>		
Islam	32	100.0
Kristen	0	0.0
Khatolik	0	0.0
Hindu	0	0.0
Budha	0	0.0
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0.0
SMP	17	53.1
SMA	11	34.4
Perguruan Tinggi	4	12.5
Lain-lain	0	0.0
<b>Pekerjaan</b>		
Ibu Rumah Tangga	29	90.6
Wiraswasta	1	3.1
Swasta	2	6.3
<b>Pelaksanaan</b>		
Pernah	3	9.4
Belum Pernah	29	90.6

Hasil penelitian dari 32 orang responden menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga (90,6%) dan belum pernah melakukan prenatal yoga (90,6%).

Tabel 2. Kualitas Tidur Responden Sebelum Prenatal Yoga

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	1	3.1
Buruk	31	96.9
Jumlah	32	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang

buruk yaitu sejumlah 31 ibu hamil (96,6 %).

Tabel 2. Kualitas Tidur Responden Setelah Prenatal Yoga

Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	29	90.6
Buruk	3	9.4
Jumlah	32	100.0

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa dari 32 responden setelah melakukan *prenatal yoga* hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (9.4%).

Berdasarkan analisis *statistic* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan *SPSS* dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0.05$  diperoleh hasil  $p = 0,000$  yang berarti  $p < 0,05$  yaitu  $H_1$  diterima yang artinya ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 ibu hamil (96.9%).

Salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil yaitu perubahan fisik dan emosi selama kehamilan. Perubahan fisik yang terjadi seperti meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran uterus, nyeri punggung dan pergerakan janin. Sedangkan perubahan emosi meliputi kecemasan, rasa takut dan depresi (Bobak, 2012).

Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil. Hal ini disebabkan pada kehamilan trimester III ibu mulai memikirkan tentang persalinan, timbul perasaan cemas dan takut menghadapi persalinan sehingga mengganggu tidurnya, sering terbangun di malam hari ditambah lagi dengan perut yang semakin membesar sehingga ibu kesulitan mendapatkan posisi yang nyaman untuk tidur.

Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan dan kelelahan. Gangguan tidur ibu hamil disebabkan karena faktor psikologis seperti rasa takut, kecemasan, dan depresi. Ibu merasa khawatir bahwa bayinya akan lahir sewaktu – waktu. Ini menyebabkan ibu meningkatkan kewaspadaannya akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan, takut akan rasa sakit dan bahaya fisik yang timbul pada saat melahirkan, khawatir akan keselamatannya, khawatir bayi akan dilahirkan dalam keadaan tidak

normal, bermimpi yang mencerminkan perhatian dan kekhawatirannya, hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur ibu buruk.

Hasil penelitian Gultom (2020) tentang Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III menyebutkan 55% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan system syaraf simpatif dan parasimpatis diaktifkan oleh hipotalamus sebagai efek dari ketidakseimbangan homeostasis tubuh, sehingga sistem saraf simpatis yang aktif, akan mengakibatkan peningkatan tahanan perifer dan peningkatan curah jantung sehingga yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat, dan tekanan darah meningkat berisiko meningkatkan komplikasi selama kehamilan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 32 responden dengan pemberian kuesioner PSQI sebanyak 18 soal berupa pertanyaan, menunjukkan bahwa dari 32 responden hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 ibu hamil (9.4%).

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan PSQI sebagai instrument

dalam mengukur kualitas tidur ibu hamil, dimana dapat mengungkapkan dengan nyata perubahan pola istirahat tidur ibu pada masa kehamilannya. Dengan menggambarkan aspek kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur siang hari yang dialami ibu hamil pada trimester III ini. Hasil penghitungan skor PSQI sesudah prenatal yoga yang dilakukan sebanyak 3 kali selama 12 hari (4 hari sekali) selama 1 jam memperlihatkan bahwa adanya penurunan skor yang jauh lebih kecil dari sebelum latihan prenatal yoga. Ini menandakan bahwa tampak nyata perbedaan hasil PSQI kualitas tidur ibu hamil, dimana tampak jelas pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan prenatal yoga, walaupun masih ada gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa terasa nyeri masih sering terjadi namun frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Penurunan frekuensi tersebut karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang

membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Secara fisiologis, latihan relaksasi ini akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam sistem syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf paraimpatis ini produksi adalah menurunkan hormone adrenalin atau epinefrin (hormone meningkatkan skresi stress) dan hormone noradrenalin atau norepinefrin (hormone relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih relaks dan tenang dengan demikian ibu hamil kualitas tidur ibu hamil semakin membaik (Wulandari, 2016).

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

## **KESIMPULAN**

Sebagian besar kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah Puskesmas Tajinan tergolong buruk. Namun setelah

melakukan prenatal yoga terdapat perubahan dalam kualitas tidur ibu hamil trimester III menjadi baik. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Diharapkan seluruh bidan desa rutin melakukan prenatal yoga di setiap kegiatan kelas ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aida Kusnaningsih, dkk. 2023. *Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*, Jurnal Ners Volume 7
- Anam A K., , Rustikayanti R dan Hernawati Y. 2020. *Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross Sectional*. Jurnal Perawat Indonesia, Volume 4 No 2 Agustus Hal 344-350
- Arikunto, S., 2010, *Prosedur penelitian suatu Pendekatan Praktek edisi Revisi*, Rineka Cipta, Jakarta
- Eti Surtiani dan Ningning. 2021. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Durasi Tidur dan Low Back Pain pada Ibu Hamil Trimester III*, Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung Vol 13 No 02
- Gultom D. 2020. *Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi literatur* Jurnal Kesehatan Siliwangi . No 1 Vol 1
- Gusti Ayu, Komang Ayu Purnama Dewi, Ni Luh Putu Januraheni. 2022. *Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*, Menara Menika Vol 4 No 2
- Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti. 2018. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*. Journal of nursing studies. Jombang
- Islah Wahyuni. 2022. *Prenatal Yoga Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III*, WOMB Midwifery Journal Vol. 1 No. 2
- Kamalah R, Ismail Z, Nurwidyaningsih A, Sorong PK. 2021. *Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III* Abstrak (Bahasa Indonesia, spasi 1, font 11 Times New Roman). Jurnal Bidan Pintar | Vol. 2(1)
- Krisnadi dan Pribadi, 2019. *Obstetri Fisiologi (Ilmu Kesehatan Reproduksi)*, Jakarta : Sagung Seto
- Maidina dan Hidayah. 2021. *Pengaruh Prenatal Yoga Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Aek Loba*, Jurnal Ilmiah Kebidanan , Vol 1 No 2
- Mindell JA, Cook RA, Nikolovski J. 2015. *Sleep patterns and sleep disturbances across pregnancy*. Sleep Med. 2015 Apr 1;16(4):483–8.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4th ed). Jakarta : Salemba Medika.
- Pratiwi, W. (2016). *Diary Pintar Bunda Hamil*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Rahmawarti, F., 2016, *Hubungan Senam Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar*

*Senam RM 7 karanganyar*, Jurnal  
Fisioterapi, vol.1, no.10

Tia, P. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta :  
Pustaka Bunda

Triana dan Ai Muhayah. 2020. *Pengaruh  
Prenatal Gentle Yoga Dengan  
Peningkatan Kualitas Tidur Ibu  
Hamil Trimester III di Klinik  
Pratama Ratna Komala Bekasi* ,  
Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima ,  
Vol 2, No.2

Vitria dan Loli , 2020 *Pengaruh Senam  
Yoga Terhadap Peningkatan  
Kualitas Tidur Pada Ibu  
Primigravida Trimester III*,  
Maternal Child Health Care Journal  
, Vol 2 No. 3

Wahyuni dan Layinatun Ni'mah. 2018.  
*Manfaat Senam Hamil untuk  
Meningkatkan Durasi Tidur Ibu  
Hamil*. Jurnal Kesehatan  
Masyarakat. Jurusan Fisioterapi,  
Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammdiyah  
Surakarta, Indonesia