

PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB APPI AMMELIA KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA

Frisca Laurensa¹, Budi Rahayu^{2*}

^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

*Korespondensi: budiayu88@gmail.com

ABSTRACT

Background: When entering the third trimester of pregnancy, many pregnant women have difficulty sleeping as they face physical and psychological changes, such as back pain, frequent urination, anxiety, and worries about the upcoming labor process. Almost 66% of pregnant women experience sleep disruptions that can jeopardize maternal and fetal health, including the risk of preeclampsia and low birth weight. Prenatal yoga can relieve stress and anxiety, thus contributing to improving the sleep quality of third trimester pregnant women. **Purpose:** To know the influence of prenatal yoga on sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta. **Methods:** This research utilizes the Pre-Experimental research type and One-Group Pretest-Posttest Design. The sample comprised of three trimester pregnant women totaling 24 respondents. The sampling method used total sampling. Sleep quality assessment was evaluated using the PSQI questionnaire and applying Wilcoxon test analysis. **Results:** Before treatment, 3 respondents (12.5%) of third trimester pregnant women had good sleep quality. After treatment, there was a change so that 18 (75%) respondents had good sleep quality. A p-value of 0.001 was found from the Wilcoxon test analysis. **Conclusion:** Prenatal yoga affects the sleep quality of third trimester pregnant women at PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta.

Keywords: Third Trimester Pregnant Women; Sleep Quality; Prenatal Yoga

ABSTRAK

Latar Belakang: Saat memasuki trimester ketiga kehamilan, banyak ibu hamil kesulitan tidur karena mereka menghadapi perubahan fisik dan psikologis, seperti nyeri punggung, sering buang air kecil, kecemasan, dan kekhawatiran akan proses persalinan yang akan datang. Hampir 66% pada wanita hamil terjadi gangguan tidur yang bisa membahayakan kesehatan ibu dan janin, termasuk risiko preeklamsia dan berat badan lahir rendah. Prenatal yoga bisa meredakan stres dan kegelisahan, sehingga berkontribusi dalam memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester tiga. **Tujuan:** Diketahuinya pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta. **Metode:** Studi ini menggunakan jenis penelitian Pre-Eksperimental dan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel terdiri atas ibu hamil trimester tiga berjumlah 24 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan total sampling. Penilaian kualitas tidur

dievaluasi memakai kuesioner PSQI dan menerapkan analisis uji wilcoxon. **Hasil:** Sebelum perlakuan, diketahui 3 responden (12,5%) ibu hamil trimester tiga mempunyai kualitas tidur baik. Setelah perlakuan, terjadi perubahan sehingga 18 (75%) responden memiliki kualitas tidur baik. Didapatkan nilai p-value 0,001 diperoleh dari analisis uji wilcoxon. **Simpulan:** Prenatal yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III; Kualitas Tidur; Prenatal Yoga

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan fase di mana terjadi perubahan besar. Saat memasuki trimester ketiga ibu hamil akan semakin banyak merasakan keluhan akibat dari pembesaran uterus seperti nyeri punggung, meningkatnya frekuensi buang air kecil, konstipasi, kram serta bengkak pada kaki, dan kontraksi palsu. Perubahan fisik pada ibu hamil berpengaruh terhadap postur tubuh sehingga ibu tidak mudah untuk menemukan posisi tidur yang nyaman (Gultom, 2020). Selain itu, secara psikologis ibu hamil trimester ketiga sering mengalami kecemasan serta rasa takut dalam menghadapi proses persalinan, dan apakah bayi yang akan dilahirkan dalam kondisi normal atau cacat. Perubahan fisik serta perubahan psikis ini bisa mengakibatkan masalah tidur pada wanita hamil (Wulandari et al., 2020).

Tingkat gangguan tidur ibu hamil mengalami perubahan setiap trimesternya, trimester pertama 13%, trimester kedua 19%, dan trimester ketiga 66%. (Reichner, 2015). Berdasarkan data *National Sleep Foundation* (2023) sebanyak 50-70 juta penduduk Amerika Serikat mengalami gangguan tidur. Sementara sekitar 50% ibu hamil mengalami gangguan tidur seperti insomnia. Menurut penelitian Effati-Daryani (2019) di Tabriz, Iran ditemukan bahwa ibu hamil trimester ketiga mengalami masalah tidur sebanyak 83,9 %. Di Indonesia, sekitar 64% ibu hamil mengalami gangguan tidur (Manullang et al., 2021).

Faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil yaitu stres atau kecemasan menghadapi persalinan, meningkatnya frekuensi buang air kecil, gerakan janin yang aktif dimalam hari, sulit menentukan posisi tidur yang nyaman akibat pembesaran uterus, efek samping obat, pola makan yang tidak sehat, konsumsi kafein, dan kurangnya aktivitas fisik (Gultom, 2020 ; Rafknowledge, 2004).

Buruknya kualitas tidur ibu hamil trimester tiga bisa menyebabkan penurunan kesehatan, kelelahan, kurangnya konsentrasi, tubuh terasa pegal, perubahan suasana hati, dan emosional cenderung meningkat. Apabila tidak segera di tangani maka akan membuat ibu mudah diserang penyakit (Rosita & Wigunantiningsih, 2022). Selain mudah diserang penyakit, penurunan kualitas tidur ibu hamil dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah, yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya preeklamsia (Bustami et al., 2016). Apabila gangguan tidur berlangsung dalam jangka waktu yang lama, ada kekhawatiran bahwa bayi yang lahir nantinya dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti BBLR, kelainan perkembangan saraf, kelahiran prematur, serta penurunan kekebalan tubuh bayi (Marwiyah & Sufi, 2018).

Prenatal yoga adalah metode non-farmakologi yang bisa diimplementasikan pada ibu hamil dengan masalah tidur. Menurut penelitian Kamalah (2021), latihan relaksasi dalam *prenatal* yoga dapat merangsang saraf parasimpatis dalam saraf pusat. Manfaat saraf parasimpatis salah satunya yaitu mengurangi pelepasan hormon stres (*adrenaline* atau *epinephrine*) dan menaikkan sekresi hormon relaks (*nonadrenalin* atau *norepinephrine*), hal ini mengakibatkan pengurangan tingkat cemas dan ketegangan, dimana akan membantu ibu hamil menjadi rileks, tenang, dan memperbaiki kualitas tidur. Menurut penelitian Sari & Kumorojati (2020) hasil latihan yoga yang diberikan 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan dapat digunakan dalam mengurangi masalah tidur ibu hamil trimester ketiga.

Atas dasar studi pendahuluan di PMB Appi Ammelia, jumlah kunjungan ibu hamil K4 Trimester tiga menunjukkan terdapat 30 ibu hamil trimester tiga pada bulan April-Mei. Dari hasil wawancara langsung dengan 5 ibu hamil trimester III yang menjalani pemeriksaan USG, terungkap bahwa 4 (80%) ibu hamil mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan kecemasan menghadapi persalinan, tidak mudah menemukan posisi tidur yang nyaman akibat dari pembesaran uterus, dan meningkatnya frekuensi berkemih di malam hari. Penatalaksanaan untuk ibu hamil dengan masalah tidur yaitu bidan memberikan konseling atau pendidikan kesehatan menjelaskan kepada ibu proses persalinan secara fisiologis, menyarankan ibu tidur miring ke arah kiri, menyarankan agar ibu tidak minum air saat menjelang tidur lebih sering minum di siang hari, hindari kafein, usahakan buang air kecil sebelum tidur.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan yaitu *pre-eksperimental* dan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi pada studi ini yaitu semua ibu hamil yang berada dalam trimester ketiga yang merupakan pasien yang melakukan kunjungan ANC di PMB Appi Ammelia dalam rentang waktu satu bulan mulai dari awal April hingga awal Mei 2024 sejumlah 30 orang. Metode pengambilan sampel yaitu memakai *total sampling*. Kriteria inklusi dalam studi ini yaitu ibu hamil pada trimester akhir, ibu hamil yang sedia berpartisipasi sebagai responden, dan ibu hamil yang mengikuti *prenatal* yoga minimal 2 kali. Kriteria ekslusi dalam studi ini yakni ibu hamil dengan penyakit tambahan, ibu hamil yang memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan, ibu hamil dengan riwayat depresi dan sedang mengkonsumsi obat-obatan yang bisa memengaruhi tidur. Bagi ibu hamil yang melahirkan saat proses penelitian akan di *drop out* dari sampel penelitian. Karena terdapat 6 ibu hamil yang melahirkan pada saat penelitian, maka sampel yang diambil yaitu sejumlah 24 ibu hamil trimester tiga. *Prenatal* yoga diberikan sebanyak 1 kali dalam 1 minggu dibagi dalam 2 sesi dan dilakukan selama 4 minggu, setiap sesi dimulai dari *centering*, *pranayama*, dan pemanasan 15 menit, gerakan yoga 35 menit, dan diakhiri dengan relaksasi 10 menit. Pengukuran kualitas tidur dievaluasi dengan mengisi kuesioner PSQI, dievaluasi sebanyak 4 kali yaitu sebelum dan setelah *prenatal* yoga diberikan sebanyak 2 kali, 3 kali, dan 4 kali. Data dianalisis memakai *uji wilcoxon*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Komisi Etik Penelitian (KEP) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor: SKep/323/KEP/VI/2024.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi dan Data Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia		
20-35 tahun	23	95,8
>35 tahun	1	4,2
Pendidikan		
SMA/SMK	13	54,2
Diploma	2	8,3
Sarjana	9	37,5
Pekerjaan		
IRT	14	58,3
Karyawan	7	29,2
PNS	3	12,5
Gravida		
Primigravida	14	58,3
Multigravida	10	41,7
Usia Kehamilan		
28 - ≤32 Minggu	14	58,3
33 - ≤36 Minggu	10	41,7
37 - ≤40 Minggu	0	0
Total	24	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menyajikan total responden yang diintervensi yaitu 24 orang ibu hamil trimester ketiga. Berdasarkan usia, mayoritas responden berumur antara 20-35 tahun yakni sejumlah 23 (95,8 %) orang, sedangkan usia >35 tahun terdapat 1 (4,2%) orang. Responden yang berpendidikan terakhir SMA/SMK berjumlah 13 (54,2%) orang, diploma 2 (8,3%) orang, sarjana 9 (37,5%) orang. Untuk pekerjaan sebanyak 14 (58,3%) responden yaitu ibu rumah tangga, karyawan 7 (29,2%) responden, dan PNS sebanyak 3 (12,5%) responden. Responden berdasarkan gravida diklasifikasi primigravida atau ibu yang hamil pertama kali sebanyak 14 (58,3%) responden, sedangkan multigravida atau ibu yang hamil lebih dari satu kali sebanyak 10 (41,7%) responden. Responden yang memiliki usia kehamilan 28 - ≤32 Minggu yaitu sebanyak 14 (58,3%) responden, sedangkan responden dengan usia kehamilan 33 - ≤36 Minggu sebanyak 10 (41,7%) responden.

Tabel 2 Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Sebelum dan Sesudah Pemberian *Prenatal Yoga*

Kualitas Tidur	Sebelum (Pretest)		Sesudah 2x yoga (Posttest 1)		Sesudah 3x yoga (Posttest 2)		Sesudah 4x yoga (Posttest 3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	3	12,5	7	29,2	10	41,7	18	75,0
Buruk	21	87,5	17	70,8	14	58,3	6	25,0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 diatas didapatkan bahwa sebelum perlakuan, diketahui 3 (12,5%) responden mempunyai kualitas tidur baik, dan 21 (87,5%) responden mempunyai kualitas tidur buruk, sesudah perlakuan 2x diketahui 7 (29,2%) responden mempunyai kualitas tidur baik, dan 17 (70,8%) responden mempunyai kualitas tidur buruk, sesudah perlakuan 3x diketahui 10 (41,7%) responden mempunyai kualitas tidur baik, dan 14 (58,3%) responden mempunyai kualitas tidur buruk, sesudah 4x diberikan *prenatal yoga* diketahui 18 (75,0%) responden mempunyai kualitas tidur baik, dan 6 (25,0%) responden mempunyai kualitas tidur buruk. Ini memperlihatkan bahwa *prenatal yoga* mampu memperbaiki kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga.

Tabel 3 Skor Rata-rata Dari 7 Parameter Kuesioner PSQI

No	Parameter	Pretest	Posttest 1	Posttest 2	Posttest 3
1.	Kualitas tidur subjektif	1,042	1,04	1,042	0,88
2.	Durasi tidur	1,58	1,54	1,21	0,92
3.	Latensi tidur	1,71	1,54	1,292	1
4.	Efisiensi tidur	0,5	0,292	0,167	0
5.	Gangguan tidur malam hari	1,75	1,583	1,54	1,25
6.	Disfungsi tidur siang	0,96	0,833	0,708	0,71
7	Penggunaan obat tidur	0	0	0	0

Sumber: Data Primer, 2024

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilaksanakan guna mengidentifikasi pengaruh *prenatal yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di PMB Appi Ammelia Kasihan Bantul Yogyakarta. Data dianalisis menggunakan *uji wilcoxon*.

Tabel 4 Pengaruh *Prenatal Yoga* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga

	N	Perbedaan Rata-rata	P value
Pretest-Posttest 1	24	2,50	0,046
Pretest-Posttest 2	24	4,00	0,008
Pretest-Posttest 3	24	8,00	0,001

Tabel 4 diatas memperlihatkan perbedaan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok posttest 1 (setelah 2x *prenatal yoga*) yaitu 2,50, kelompok posttest 2 (setelah

3x *prenatal yoga*) yaitu 4,00, sedangkan pada kelompok posttest 3 (setelah 4x *prenatal yoga*) yaitu 8,00. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan pada posttest 1 (setelah 2x *prenatal yoga*) nilai *p value* 0,046, sedangkan pada posttest 2 (setelah 3x *prenatal yoga*) *p value* 0,008, dan pada posttest 3 (setelah 4x *prenatal yoga*) nilai *p value* 0,001. Di mana ketiga nilai *p value* < 0,05 mengungkapkan bahwa *prenatal yoga* berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga setelah diberikan *prenatal yoga*.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Sebelum Diberikan *Prenatal yoga*

Penelitian dilakukan terhadap 24 responden dievaluasi memakai kuesioner PSQI yang terdiri dari 18 pertanyaan. Berdasarkan data skor rata-rata 7 parameter di tabel 3 diketahui bahwa rata-rata tertinggi yaitu gangguan tidur malam hari (1,75) dan latensi tidur (1,71). Untuk gangguan tidur pada malam hari memiliki rata-rata yang paling tinggi diantara 7 parameter. Hal ini terkait jumlah skor kuesioner no.5 (5b-5j) yaitu pertanyaan “dalam seminggu terakhir berapa sering anda mengalami hal-hal berikut: terbangun ditengah malam, perlu ke kamar mandi, kesulitan nafas, batuk atau mendengkur, kedinginan, kepanasan, mimpi buruk, merasakan nyeri, dan penyebab lainnya”. Untuk nilai rata-rata tertinggi kedua yaitu latensi tidur, hal itu terkait jumlah skor kuesioner no.3 dan no.5a pertanyaan “berapa lama dibutuhkan waktu untuk bisa tidur” dan “dalam seminggu ini seberapa sering anda tidak bisa tidur selama 30 menit dimalam hari”.

Berdasarkan hasil dari 24 responden, seluruhnya mengalami bangun ditengah malam atau dini hari, perlu bangun untuk kekamar mandi, merasa kepanasan, 20 responden mengalami rasa nyeri, 15 responden mengalami tidak dapat bernafas dengan nyaman, serta pada penyebab lain 4 responden menyebutkan sulit mencari posisi tidur yang nyaman dan 4 responden menuliskan merasa sensitif dan sulit tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian Wulandari & Wantini (2020) mengatakan bahwa gangguan tidur disebabkan oleh perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Perubahan fisik meliputi peningkatan frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim yang membuat ibu kesulitan bernapas dengan nyaman serta sulit menemukan posisi

tidur yang sesuai, nyeri punggung, dan gerakan janin, sedangkan perubahan emosional termasuk kecemasan.

Hasil tersebut juga sesuai dengan teori mengenai ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester ketiga, yang meliputi nyeri di bagian belakang tubuh (punggung dan pinggang), yang disebabkan oleh peningkatan berat janin yang bisa memengaruhi postur tubuh serta menekan tulang belakang. Selain itu, buang air kecil menjadi keluhan umum selama kehamilan lanjut, diakibatkan oleh hormon progesteron serta penekanan kandung kemih akibat membesarnya uterus atau turunnya kepala bayi ke area panggul (Indrayani & Muhayah, 2020).

Gangguan tidur ibu hamil trimester ketiga bisa muncul sebab kesusahan menemukan posisi tidur yang nyaman dampak semakin membesarnya ukuran perut. Seiring bertambahnya usia kehamilan, kontraksi perut atau gerakan aktif janin, seperti tendangan, dapat menciptakan rasa kurang nyaman dan sulit tidur di malam hari. Pembesaran rahim dapat menekan diafragma ke atas, membatasi fungsinya dalam pernapasan perut, dan menyebabkan berkurangnya oksigen sehingga ibu sulit bernapas. Ketika pernapasan ibu terganggu, akan terjadi pengurangan asupan oksigen ke otak, kenyamanan tidur terganggu dan mengurangi durasi tidurnya (Hartanti et al., 2023).

Rasa panas atau nyeri di bagian bawah tulang belakang pada ibu hamil disebabkan oleh hipermobilitas yang terjadi akibat pelepasan hormon *relaxin* dari korpus luteum ovarium dan plasenta. Hormon tersebut pada wanita hamil bisa melonjak sampai 10 kali lipat dibanding dengan wanita yang tidak hamil (Istikomah et al., 2024).

Kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga diakibatkan oleh stresor yang memicu sistem saraf simpatis dan mempengaruhi kelenjar adrenal, yang kemudian meningkatkan produksi hormon adrenalin (*epinefrin*). Peningkatan hormon ini dapat menambah ketegangan, membuat ibu merasa gelisah, dan mengurangi kemampuan konsentrasi. Kondisi ini berpotensi menyebabkan kesulitan tidur ibu hamil trimester ketiga (Rufaida et al., 2021).

Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga Sesudah Diberikan *Prenatal Yoga*

Dari rata-rata nilai 7 parameter kuesioner *PSQI* pada tabel 3 seluruhnya mengalami penurunan, maka hal ini menunjukkan kualitas tidur ibu hamil trimester

tiga terjadi peningkatan setelah perlakuan. Peningkatan kualitas tidur terlihat setelah 2x diberikan *prenatal* yoga, yang dibuktikan dengan penurunan rata-rata nilai pada ketujuh parameter. Menurut peneliti, meningkatnya kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga disebabkan peningkatan kenyamanan dan ketenangan sesudah melakukan *prenatal* yoga. Latihan *prenatal* yoga membantu melancarkan aliran darah dan merangsang produksi hormon relaks, sehingga tubuh lebih segar, nyeri di punggung berkurang, dan ibu hamil dapat beristirahat lebih baik serta mengalami tidur yang lebih nyenyak.

Pendapat tersebut didukung oleh Pratignyo (2014), menyatakan bahwa *prenatal* yoga fokus pada kenyamanan dan keamanan selama berlatih, sehingga memberikan berbagai manfaat. Manfaat tersebut meliputi peningkatan vitalitas, energi, dan daya tahan tubuh, pengurangan stres serta kegelisahan, perbaikan kualitas tidur, pengurangan tegangan otot, meredakan gejala fisik umum selama kehamilan, seperti nyeri punggung, panggul, dan pembengkakan tubuh. Selain itu, *prenatal* yoga juga membantu menyeimbangkan emosi ibu hamil yang seringkali fluktuatif.

Gerakan prenatal yoga dimulai dengan menciptakan suasana relaksasi di alam sadar yang secara bertahap memandu tubuh ke kondisi relaksasi yang mendalam. Ketika keadaan rileks tercapai, ketegangan otot dapat berkurang. Dengan tubuh yang santai, napas menjadi lebih stabil dan dalam, memberi kesempatan bagi sistem pernapasan untuk istirahat. Menurunnya irama pernapasan menyebabkan detak jantung melambat, memberi efek positif pada seluruh sistem sirkulasi dan jantung, serta membantu proses peremajaan (Kamalah et al., 2021).

Latihan pernapasan dalam prenatal yoga sangat efektif untuk mengontrol dan mengatur pola nafas. Latihan ini dapat memperkuat dan mengembalikan fungsi sistem pernafasan dan saraf ke kondisi optimal, sekaligus menambah kapasitas dan fleksibilitas paru-paru. Selain itu, latihan pernapasan juga memiliki efek merilekskan pada pikiran dan perasaan (Apsari et al., 2022).

Manfaat lain dari pelaksanaan *prenatal* yoga yaitu peningkatan fungsi kelenjar endokrin (hormon) pada tubuh, bisa merangsang produksi *dehidroepiandrosteron* (DHEA), yang dapat memicu pembentukan limfosit T dan B, memperkuat sistem kekebalan tubuh dan mengurangi kadar *adrenaline* serta kortisol. Latihan ini juga membantu meningkatkan produksi melatonin oleh kelenjar pineal, memperbaiki

kualitas tidur, dan memperbaiki mood ibu. Selain itu, *prenatal* yoga meningkatkan peredaran darah, memastikan pasokan oksigen ke seluruh tubuh berjalan optimal, dan mendukung sistem utero-plasenta (Apsari et al., 2022).

Pengaruh *Prenatal* Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Tiga

Dari analisis uji *wilcoxon* bisa disimpulkan bahwa pada posttest 1 (setelah 2x *prenatal* yoga) nilai *p value* 0,046, sedangkan pada posttest 2 (setelah 3x *prenatal* yoga) *p value* 0,008, dan pada posttest 3 (setelah 4x *prenatal* yoga) nilai *p value* 0,001. Terdapat perbedaan nilai *p value* pada ketiga posttest, pada posttest pertama nilai *p value* $0,046 < 0,05$ melambangkan bahwa *prenatal* yoga telah memengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester tiga selepas perlakuan sebanyak 2x. Setelah diberikan intervensi sebanyak 4x, *prenatal* yoga menjadi lebih berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga dengan nilai *p value* 0,001.

Studi ini sesuai dengan temuan (Indrayani & Muhayah, 2020) bahwa ibu hamil yang menjalani *prenatal* yoga minimal 2 kali, akan terjadi peningkatan kualitas tidur, terbukti menurunnya nilai ketujuh parameter kualitas tidur. Selain itu, penelitian juga sejalan dengan penelitian (Sari & Kumorojati, 2020) bahwa hasil latihan yoga yang diberikan 1 kali dalam seminggu selama 1 bulan dapat digunakan dalam mengurangi masalah tidur ibu hamil trimester ketiga dengan nilai *p value* 0,005.

Menurut Indrayani & Muhayah (2020) dalam penelitiannya, setelah diberikan *prenatal* yoga sebanyak dua kali, ditemukan bahwasanya responden lebih cepat untuk tertidur sebab berkurangnya keluhan seperti kesulitan bernapas dan nyeri punggung. Kondisi ini disebabkan oleh efektivitas gerakan dalam *prenatal* yoga yang efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan, menjadikan tubuh, pikiran, dan jiwa menjadi santai dan tenang. Akibatnya, peningkatan kualitas tidur responden meningkat.

Dari beberapa penelitian, banyak ditemukan ibu hamil dengan gangguan tidur memilih pengobatan farmakologi untuk menangani masalah tersebut, contoh obat yang digunakan termasuk *Meflaquine*, *Pam Fluraze*, dan *Temazepam*. Namun terapi ini dikontraindikasikan untuk ibu hamil atau berisiko terhadap perkembangan janin, sehingga terapi tersebut bukanlah terapi yang dianjurkan (Hollenbach et al., 2013).

Terapi farmakologi yang dapat diimplementasikan dalam peningkatan kualitas tidur ibu hamil tirmester ketiga yaitu *prenatal* yoga. Tujuan dari gerakan *prenatal*

yoga yaitu untuk membentuk sikap tubuh yang baik, peregangan dan memperkuat otot, khususnya otot yang terlibat selama proses kelahiran dan meningkatkan fungsi pembuluh darah, jantung, dan paru-paru untuk mendistribusikan nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh (Pratignyo, 2014).

Mekanisme *prenatal* yoga dalam meningkatkan kualitas tidur yaitu latihan relaksasi dalam *prenatal* yoga dapat merangsang saraf parasimpatis dalam saraf pusat. Manfaat saraf parasimpatis salah satunya yaitu mengurangi pelepasan hormon hormon stres (*adrenaline* atau *epinephrine*) serta meningkatkan sekresi hormon hormon relaks nonadrenaline atau *norepinepherin*). Saat melakukan yoga, tubuh mengalami peregangan otot yang meningkatkan rasa rileks, membuat peredaran darah berjalan lancar dan merangsang produksi hormon *endorphin* (hormon relaks). Ini akan menjadikan ibu hamil merasa tenang dan rileks, serta memperbaiki kualitas tidurnya dengan mengurangi tingkat kecemasan dan ketegangan ((Kamalah et al., 2021; Astuti et al., 2022)).

Menurut peneliti, *prenatal* yoga dapat diimplementasikan kepada ibu hamil trimester tiga sebagai upaya dalam membantu ibu hamil trimester tiga merasa lebih nyaman dan mengatasi ketidaknyamanan seperti gangguan kualitas tidur. Hal ini terbukti dengan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga membaik selepas menjalani *prenatal* yoga.

SIMPULAN DAN SARAN

Prenatal yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di PMB Appi Ammelia Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Peneliti menyarankan kepada ibu hamil untuk secara teratur mengikuti *prenatal* yoga sesuai jadwal yang ditentukan agar bisa memperoleh manfaat optimal. Selain melakukan yoga, ibu hamil juga harus memperhatikan aspek kesehatan lainnya seperti pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan menghindari stres untuk mendukung kualitas tidur yang baik. Keterbatasan penelitian yaitu terdapat variabel yang belum tergali, yang mungkin bisa memengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester tiga, seperti tingkat stress, aktivitas fisik, serta dukungan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Apsari, N. M. K., Erawati, N. L. P. S., & Ningtyas, L. A. W. (2022). Perbedaan Kesiapan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Prenatal Yoga di Jagaditha Studio Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 132–139. <https://doi.org/10.33992/jik.v10i2.2125>
- Astuti, H. P., Pangesti, C. B., Adi, G. S. (2022). Efektivitas Prenatal Massage Dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. 13(2), 53–60.
- Bustami, L. E. S., Nurdyian, A., Yulizawati., Iryani, D., Fitrayeni., & Insani, A. A. (2016). Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia. *Journal of Midwifery*, 84, 487–492. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
- Effati-Daryani, F., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Mohammadi, A., Zarei, S., & Mirghafourvand, M. (2019). Evaluation of Sleep Quality and Its Socio-demographic Predictors in Three Trimesters of Pregnancy among Women Referring to Health Centers in Tabriz, Iran: A Cross-sectional Study. *Evidence Based Care Journal*, 9(1), 69–76. <https://doi.org/10.22038/ebcj.2019.33756.1862>
- Gultom, D. O. V., K. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III: Studi Literatur. *Jurnal Kesehatan Siliwangi No*, 1(1), 2020.
- Hartanti, D., Pratiwi , A. M., Prastyoningsih, A. (2023). Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Wonorejo Jatiyoso.
- Hollenbach, D., Broker, R., Herlehy, S., & Stuber, K. (2013). Non-pharmacological interventions for sleep quality and insomnia during pregnancy: A systematic review. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 57(3), 260–270. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23997252%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3743652>
- Indrayani, T., & Muhyahay, A. (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dengan Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Pratama Ratna Komala Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 2(2), 128–136. <https://doi.org/10.60010/jikd.v2i2.33>
- Istikomah, I., Anggraeni, S., Diana, S., Sumarni, S., & Rohayati, R. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 8(1), 49–58.
- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidyaningsih, A. (2021). Literatur Review : Pengaruh Prenatal Yoga Teradap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 186–198.

Khoiriah, A., Mariyam, N. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menghadapi Kelahiran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 5(1), 6–17. <https://doi.org/10.56861/jikkbh.v5i1.25>

Kusmiyati, Y., Wahyuningsih, H. P., S. (2009). *Perawatan Ibu Hamil* (Cetakan ke). Fitramaya.

Manullang, J. B., Studi, P., Kebidanan, S.-1, Tingi, S., & Kesehatan, I. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020. *Journal Of Midwifery Senior*, 5.

Marwiyah, N., & Sufi, F. (2018). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Kelurahan Margaluyu Wilayah Kerja Puskesmas Kasemen. *Faletehan Health Journal*, 5(3), 123–128. <https://doi.org/10.33746/fhj.v5i3.34>

National Sleep Foundation. (2023). *Sleep Disorders*. <http://www.sleepfoundation.org>. Diakses tanggal 05 Mei 2024.

Pratignyo, T. (2014). *Yoga Ibu Hamil*. PT. Bumi Aksara.

Reichner, C. A. (2015). Insomnia and sleep deficiency in pregnancy. *Obstetric Medicine*, 8(4), 168–171. <https://doi.org/10.1177/1753495X15600572>

Rosita, S. D., & Wigunantiningsih, A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah Melakukan Prenatal Gentle Yoga. *Jurnal Ilmiah Maternal*, 6(2). <https://doi.org/10.54877/maternal.v6i2.904>

Rufaida, Z., Puji Lestari, S. W., & Susanti, I. Y. (2021). Senam Hamil dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 09. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.4344>

Sari, A. A., Kumorojati, R. (2020). 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*, 5(1), 29–33. http://ejournal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/issue/view/127

Wulandari, S., Wantini, N. A. (2020). *FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH, SLEMAN, DIY*. 526–534.