

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hami Di Puskesmas Sampanahan Kecamatan Sampanahan Kabupaten Kotabaru

Weni Rahmah Hayati¹, Yuniarti³, Fitria Jannatul Laili³, Rubiati Hipni⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Weni Rahmah Hayati

E-mail: We2n.blue@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kehamilan merupakan sebuah proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita selama periode siklus kehidupannya. Pada Proses kehamilan ini akan menimbulkan perubahan pada system tubuh seorang perempuan baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu adaptasi fisiologis yang terjadi adalah perubahan bentuk tubuh yang menyebabkan ibu hamil sering merasa nyeri serta mudah lelah, hal ini berdampak pada kualitas tidur yang dialaminya. Prenatal Gentle yoga merupakan salah satu kegiatan olahraga intensitas sedang yang dapat dilakukan selama kehamilan. **Tujuan penelitian:** bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil. **Metode penelitian:** Metode menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan one group pre-post test, dimana subyek dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM II dan III di wilayah kerja Puskesmas Sampanahan Kabupaten Kotabaru yang berjumlah 20 Orang, dengan menggunakan instrument kuisioner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Prenatal Gentle Yoga dilaksanakan 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu dengan Jumlah 12 kali dalam 1 bulan. Hasil Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon rank test/Wilcoxon Matched Pair Signed-Rank Test dengan hasil P value < 0.05 (p value=0,001), **Hasil Penelitian:** Diskusi berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil

Kata kunci - Ibu Hamil, Prenatal Gentle Yoga, Kualitas Tidur

Abstract

Background: Pregnancy is a physiological process experienced by a woman during her life cycle. This pregnancy process will cause changes in a woman's body system both physically and psychologically. One of the physiological adaptations that occurs is a change in body shape that causes pregnant women to often feel pain and get tired easily, this has an impact on the quality of sleep they experience. Prenatal Gentle yoga is one of the moderate intensity sports activities that can be done during pregnancy. **Purpose of the study:** aims to determine the effect of prenatal yoga on the quality of sleep of pregnant women. **Research method:** The method uses an experimental research design with one group pre-post test, where the subjects in this study were pregnant women in TM II and III in the work area of the Sampanahan Health Center, Kotabaru Regency, totaling 20 people, using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sleep quality questionnaire instrument. Prenatal Gentle Yoga is carried out 3 times a week for 4 weeks with a total of 12 times in 1 month. The results of the analysis used in this study were the Wilcoxon rank test/Wilcoxon Matched Pair Signed-Rank Test with a P value of <0.05 (p value = 0.001), **Research Results:** Discussion based on the results of this study found that prenatal yoga is effective in improving the quality of sleep of pregnant women

Keywords - Pregnant Women, Prenatal Gentle Yoga, Sleep Quality

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan sebuah proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita selama periode siklus kehidupannya. Pada Proses kehamilan ini akan menimbulkan perubahan pada system tubuh seorang perempuan baik secara fisik maupun psikologis. Salah satu adaptasi fisiologis yang terjadi adalah perubahan bentuk tubuh yang menyebabkan ibu hamil sering merasa nyeri serta mudah lelah, hal ini berdampak pada kualitas tidur yang dialaminya. Prenatal Gentle yoga merupakan salah satu kegiatan olahraga intensitas sedang yang dapat dilakukan selama kehamilan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mariam Ulfa (2017), pada 36 orang Ibu hamil pada wilayah kerja Puskesmas Gading, Surabaya menyatakan bahwa 53% diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk.

Dalam hasil penelitian Field mengatakan ibu hamil yang mengalami stres juga mengalami insomnia sehingga dapat meningkatkan tekanan darah, dapat meningkatkan tekanan darah ibu, meningkatkan resiko kehamilan bayi prematur bahkan keguguran (Field, 2007 dalam Kasenda dkk, 2017).

Dari data Jumlah Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sampanahan sebanyak 37 orang di usia trimester II dan III sebanyak 62 % atau sekitar 23 orang mengalami kekurangan jam tidur khususnya pada malam hari, diantaranya mengeluhkan untuk bisa tertidur lelap memerlukan waktu 30-60menit sejak berbaring dan memejamkan mata, ada pula yang baru bisa tidur dekatar jam 23.00-24.00 wita dan bangun jam 05.00 pagi sehingga ibu hanya tidur dalam waktu 5-6 jam, bahkan ada yang terbangun di tengah malam baik itu hendak BAK dan setelahnya tidak bisa tidur kembali. sedangkan Setiap Manusia Dewasa memerlukan minimal 7-8jam untuk tidur di malam hari agar tubuh dapat melakukan Rekoferi/perbaikan yang dibutuhkan secara Maksimal .

Tujuan penelitian ini mengetahui prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sampanahan Kec Sampanahan Kab. Kotabaru tahun 2024.

TINJAUAN PUSTAKA

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang. Nashori (2011).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Yudhanti, 2014).

Pengertian yoga dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah merupakan salah satu filsafat Hindu yang bertujuan mengheningkan pikiran, bertafakur, menguasai diri, senam gerak badan dengan latihan pernapasan, pikiran, untuk kesehatan rohani dan jasmani. Beryoga adalah melakukan (senam) yoga. (Anonim,1990:1015). Yoga mempunyai arti hubungan atau berhubungan, yang dimaksud adalah berhubungan dengan roh yang bersifat pribadi dan roh yang bersifat universal.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan pre ekperimental yaitu one-group pretest-posttest design dimana satu kelompok subjek dan pengamatan dilakukan sebelum dan setelah perlakuan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil Trimester II dan III dengan kriteria sampel adalah ibu hamil yang memiliki usia kehamilan 16-40 minggu dan tanpa adanya komplikasi selama kehamilan sebanyak 20 orang. Pada penelitian ini responden diberikan pre test kemudian diberikan perlakuan berupa Prenatal Yoga selama 1 bulan (4 minggu) latihan diberikan

3 kali dalam seminggu. Kemudian dilakukan post test dengan menggunakan kuesioner PSQI. Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariante dengan menggunakan Wilcoxon rank test/Wilcoxon Matched Pair SignedRank Test yang merupakan analisis non parametric.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.

Kualitas Tidur Ibu Hamil sebelum diberikan prenatal Yoga (Pre Test)

No.	Kualitas Tidur	Pre test PSQI (Sebelum di berikan Intervensi	
		N	%
1.	Baik	2	10
2.	Buruk	18	90
Total		20	100

Dari Tabel 1 Pre test PSQI yang di lakukan pada 20 responden terdapat 90 % (18 orang) mengalami kualitas tidur yang buruk dan hanya 10% dari jumlah responden lainnya yaitu 2 orang ibu hamil mengalami kualitas tidurnya baik,

Tabel 2.

Kualitas Tidur Ibu Hamil setelah diberikan prenatal Yoga (Post Test)

No	Kualitas Tidur	Post test PSQI (Setelah di berikan Intervensi	
		N	%
1.	Baik	20	100
2.	Buruk	0	0
Total		20	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan prenatal Gentle Yoga dan diukur dengan menggunakan PSQI didapatkan sebanyak 20 (100%) memiliki kualitas tidur baik setelah diberikan Intervensi latihan Prenatal Gentle Yoga selama 3kali/minggu selama 4 minggu kemudian diberikan Post Test dengan Kueisoner PSQI di dapatkan peningkatan Kualitas Tidur Ibu hamil pada Semua Responden.

Analisis Bivariat

Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil di puskesmas perawatan sampanahan tahun 2024

Tabel 3.

Kualitas tidur ibu hamil sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga

No	Kualitas Tidur	Kualitas Tidur Buruk		Kualitas Tidur baik		Total	P Value
		n	%	N	%	%	
1.	Pretest	18	90	2	10	100	<0,05
2.	Post test	0	0	20	100	100	
Total		18	45%	22	55%	100	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebelum diberikan prenatal gentle yoga sebanyak 18 (90%) ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan prenatal yoga sebanyak 20 (100%) ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik

Kehamilan adalah proses yang selalu dinantikan oleh pasangan suami istri. Pada masa kehamilan timbul berbagai macam keluhan baik fisik maupun psikologis pada ibu, hal ini merupakan proses adaptasi tubuh ibu dengan kehadiran janin yang ada didalam kandungan. Salah satu keluhan yang sering muncul terutama pada ibu Hamil Trimester II dan III adalah kesulitan tidur karena sering terbangun dimalam hari untuk ke kamar mandi, nyeri punggung, rasa panas ketika tidur, posisi tidur yang tidak nyaman dan lain-lain. Tidur merupakan salah satu fungsi biologis tubuh yang sangat esensial baik dilihat dari struktur, durasi maupun kualitasnya. Banyak hal yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang salah satunya adalah umur. Hasil studi menunjukkan bahwa usia lebih muda lebih susah mengawali tidur dan durasi tidur lebih singkat dibandingkan usia lanjut (Luca et al., 2015). Pada Karakteristik responden Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah 13 orang berusia normal (20-35 tahun) dan tidak beresiko 65%, dan hanya 10% orang yang telah terpapar informasi terkait Prenatal Gentle Yoga. Hasil studi yang dilakukan oleh (Yucel et al., 2012) menunjukkan bahwa terpapar dan belumnya informasi tentang prenatal gentle yoga sebelumnya akan mempengaruhi kecepatan pemahaman pada responden. salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat melalui latihan olahraga yaitu Prenatal Gentle yoga.

Prenatal Gentle Yoga merupakan olahraga atau latihan fisik yang berfungsi mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitikberatkan pada kelenturan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi dan ketenangan pikiran ibu selama kehamilan dan untuk menghadapi proses persalinan. Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 20 responden ibu hamil dengan usia kehamilan 16 minggu 40 minggu di wilayah kerja Puskesmas Sampanahan didapatkan hasil $p\text{-value} < 0.05$. Dalam kelas Prenatal Gentle yoga ibu hamil dibimbing pada keadaan yang rileks dan nyaman sehingga ketika tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman maka ketegangan otot akan berkurang, nafas menjadi lebih dalam dan santai sehingga akan berpengaruh pula pada ritme jantung menjadi lebih lambat dan memberikan pengaruh yang positif terhadap system sirkulasi darah. Sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi dimana pesan relaksasi pun akan diterima oleh kelenjar endokrin yang mana kelenjar endokrin memiliki pengaruh yang besar terhadap keadaan emosi dan fisik seseorang (Dheska A, 2019; Windayanti et al., 202)

KESIMPULAN

Sebelum diberikan Intervensi terdapat 90% responden ibu hamil yaitu sebanyak 18 orang mengalami Kualitas tidur yang buruk hanya 2 orang saja yang memiliki kualitas tidur yang baik namun setelah Ibu Hamil di berikan Intervensi berupa Prenatal Gentle Yoga dan mengisi Kuis PSQI di dapatkan 100% Ibu hamil mengalami Peningkatan Kualitas tidur menjadi baik dan ketika di analisis data di dapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001$ ($p\text{ value} < 0,005$) diterima sehingga di dapatkan kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh Prenatal Gentle Yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil, Saran Diharapkan melalui penelitian ini menjadi bahan pertimbangan bagi ibu hamil untuk lebih bersemangat dalam melakukan aktifitas olahraga selain senam hamil namun juga dapat dilakukan melalui prenatal Gentle yoga dan bagi tenaga kesehatan diharapkan sebagai bahan masukan dalam memberikan kelas ibu hamil menjadi lebih variatif tidak hanya senam hamil namun juga dapat dilakukan melalui prenatal yoga. Bagi Pengampu kebijakan setempat di harapkan bisa memasukkan prenatal gentle yoga kedalam anggaran kesehatan desa untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayah tersebut,

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Sulastri. 2020. *Efektivitas Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Hormon Norepinephrine Pada Ibu Hamil Resiko Tinggi*. Universitas Hasanuddin: Makassar
- Fuad Nashori. Etik DW. 2017. *Psikologi Tidur : dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta.
- Ghina, Dewiani. 2022. *Upaya Pemenuhan Istirahat dan Tidur pada Ibu Trimester III*. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta.
- Gusti Ayu, Komang Ayu, dkk. 2022. *Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil*. Jurnal Menara Medika: Gianyar
- J. Buysse . 1989. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index. Dalam Fuad Nashori. Etik Dwi Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta
- Priharyanti Wulandari1 , Dwi Retnaningsih, dkk. 2018. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester II dan III Di Studio Qita Yoga Kecamatan Semarang Selatan Indonesia*. Stikes Widya Husada Semarang: Semarang
- Putri Wulansari. 2020. *Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester II Dan III Di Wilayah Kerja Puskesmas Kahuripan Tahun 2020*. Poltekkes Kemkes Tasikmalaya: Tasikmalaya
- Rehda Natalina P, Ekamay D. 2022. *Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III dengan Penerapan Prenatal Yoga*. Universitas Aisyiah Surakarta: Surakarta
- Rizqi Kamalah. Zaenab Ismail, dkk. 2021. *Literatur review: Pengaruh Gentle Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Hamil Trimester III*. Jurnal Bidan Pintar: Sorong
- Tantry Maharini S. 2022. *SMILE Prenatal Yoga Advance*. Smile Brith Academy: Jakarta