

EFEKTIFITAS PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL

Gusti Ayu Dwina Mastryagung¹, Komang Ayu Purnama Dewi², Ni Luh Putu Janurahe³

^{1,2,3}Institut Teknologi Kesehatan Bali, Jl.Tukad Balian no 180 Denpasar, Indonesia

e-mail : dwina.stikesbali@gmail.com

Artikel Diterima : 16 Februari 2022, Direvisi : 16 Maret 2022, Diterbitkan : 31 Maret 2022

ABSTRAK

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 pada system musculoskeletal dan perubahan bentuk tubuh yang menyebabkan ibu hamil sering merasa nyeri serta mudah lelah, hal ini berdampak pada kualitas tidur yang dialaminya. prenatal yoga merupakan salah satu kegiatan olah raga ringan yang dapat dilakukan selama kehamilan. Adapun Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektifitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil, Metode menggunakan rancangan penelitian pre ekperimental one roup pretest-post test only, dimana subyek dalam penelitian ini adalah ibu hamil TM II dan III dengan menggunakan kuesoner kualitas tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Yoga dilaksanakan 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Hasil Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon rank test/Wilcoxon Matched Pair Signed-Rank Test dengan hasil Pvalue < 0.05 (pvlue=0,02, sehingga dapat disimpulkan prenatal yoga memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil. Diskusi berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran ibu selama kehamilan.

Kata Kunci : prenatal yoga, ibu hamil, kualitas tidur

ABSTRACT

Introduction Pregnancy is a physiological process that a woman goes through during her life cycle. The physical and psychological changes that occur during pregnancy will affect a woman's bodily system. The musculoskeletal system and changes in body form are two physiological adaptations that cause pregnant women to feel discomfort and weary easily, which has an impact on the quality of sleep they get. Prenatal yoga is a gentle activity that you can practice while you're pregnant. The goal of this study is to see if prenatal yoga improves the sleep quality of pregnant women. Method used a pre-experimental one-roup pretest-post-test only research design, with pregnant women with TM II and III utilizing the Pittsburgh Sleep Quality Index sleep quality questionnaire as the subjects.(PSQI).Yoga is practiced twice a week for four weeks. The Wilcoxon rank test/Wilcoxon Matched Pair Signed-Rank Test with P value 0.05 (pvlue = 0.02) was employed in this study, and the results showed that prenatal yoga had an effect on the quality of sleep of pregnant women. Discussion Prenatal yoga is beneficial in increasing the sleep quality of pregnant women, thus it can contribute to enhancing maternal health and fitness throughout pregnancy, according to the findings of this study.

Keyword : prenatal yoga, pregnant women, sleep quality

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu proses alamiah yang dialami perempuan dalam periode kehidupannya. Selama proses kehamilan akan menimbulkan berbagai macam perubahan pada tubuh seorang perempuan baik secara fisik maupun psikologis (Tyastuti, 2016). Perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan meliputi perubahan sistem reproduksi, system metabolisme, hematologi, sistem kardiovaskuler, sistem pernafasan, sistem endokrin/hormonal dll. Sistem hormonal memiliki peran dalam perubahan psikologis yang terjadi pada ibu selama proses kehamilan berlangsung (Holden et al., 2019; Yilmaz et al., 2017)

Terjadinya perubahan hormonal pada ibu hamil membuat ibu cenderung memiliki emosi yang negatif, seperti merasa lebih sensitif, mudah cemburu, mudah berempati sehingga membutuhkan dukungan atau perhatian yang lebih (Yilmaz et al., 2017). Ibu hamil yang tidak mampu mengendalikan

Masalah tidur atau gangguan tidur merupakan salah satu keluhan paling sering disampaikan oleh ibu hamil yang berdampak pada penurunan kinerja kerja secara signifikan (Wang et al., 2020). Gangguan tidur selama kehamilan bisa berdampak pada terjadinya insomnia akibat dari terjadinya perubahan durasi tidur dan kualitas tidur (Kundarti et al., 2020). Seorang yang memiliki waktu tidur kurang dari 3 jam dalam 24 jam dapat mengakibatkan emosi, cakupan perhatian menjadi berkurang, kesulitan berkonsentrasi, kemunduran performa umum, mudah terpengaruh sampai mengakibatkan terjadi halusinasi (Puri K, 2011).

National Sleep Foundation (NSF) merilis indikator kualitas tidur yang baik antara lain peningkatan waktu tidur saat

berada ditempat tidur, tertidur dalam waktu 30 menit, bangun lebih dari sekali per malam dan terjaga selama 20 menit atau kurang (Wang et al., 2020). Salah satu instrument yang dapat dipergunakan untuk mengukur kualitas tidur pada orang dewasa adalah dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari tujuh komponen tes meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari (Zhong et al., 2015)

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi keluhan gangguan tidur pada ibu hamil dapat melalui terapi farmakologis maupun non farmakologis. Yoga merupakan salah satu terapi non farmakologis. Yoga itu sendiri adalah bentuk latihan klasik yang berfokus pada kekuatan, kelenturan, dan pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan spiritual. Ada banyak jenis yoga diantaranya Iyengar yoga, Hatha Yoga, dan Tibetan Yoga (Wang et al., 2020)

Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil yang dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan. Modifikasi dan perhatian khusus saat berlatih prenatal yoga sangat diperlukan untuk menghindari adanya cedera, dan juga demi kenyamanan dan keamanannya (Pujiastuti, 2014). Prenatal yoga di Indonesia diatur dalam Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 103 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional. Dalam pelaksanaannya yoga prenatal dapat dilakukan terintegrasi dengan pelayanan kesehatan di fasilitas kesehatan

Salah satu manfaat prenatal yoga adalah meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kelenturan otot serta

memperkuat rangka tubuh. Berdasarkan uraian diatas diharapkan melalui latihan prenatal yoga ibu hamil menjadi lebih rileks sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik dan keluhan-keluhan selama TM III mulai berkurang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen untuk mencari pengaruh atau efek dari perlakuan. 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 TM III dengan kriteria sampel adalah ibu hamil yang memiliki usia kehamilan 36-40 minggu dan tanpa adanya komplikasi selama kehamilan sebanyak 20 orang. Penelitian ini telah mendapat izin dari komisi etik dan latihan prenatal yoga diberikan oleh praktisi prenatal yoga yang telah tersertifikasi.

Alat ukur yang dipergunakan untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari tujuh komponen tes meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari

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. Lokasi Penelitian di Griya Kamini Gianyar. Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariante dengan menggunakan Wilcoxon rank test/Wilcoxon Matched Pair Signed-Rank Test yang merupakan analisis non parametric

HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responde

Karakteristik Responden	f (n=20)	Persentase (%) (n=20)
Umur		
20-25 tahun	5	25
26-30 Tahun	10	50
31-35 tahun	5	25
≥ 36th	-	-
Gravida		
Primigravida	6	30
Multigravida	14	70

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden adalah rentang usia 26-30 tahun sebanyak 10 responden (50%) dan dilihat dari Gravida sebagian besar merupakan multigravida sebanyak 14 responden (70%)

2. Analisis Univariat Kualitas tidur Ibu hamil Pre dan Post test

a. Kualitas Tidur Ibu Hamil sebelum diberikan prenatal Yoga

Tabel 2. Analisis Univariat kulaitas tidur sebelum diberikan prenatal yoga (Pre Test)

Kualitas Tidur	f	Persentase (%)
Baik	2	10
Buruk	18	90
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan kualitas tidur ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga dengan menggunakan PSQI didapatkan sebanyak 18 (90%) memiliki kualitas tidur buruk

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

Tabel 3. kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan prenatal yoga

Kualitas Tidur	<i>f</i>	Persentase (%)
Baik	14	70
Buruk	6	30
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan kualitas tidur ibu hamil setelah diberikan prenatal yoga dan diukur dengan menggunakan PSQI didapatkan sebanyak 14 (70%) memiliki kualitas tidur baik

3. Analisis Bivariat Pengaruh Prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil

Tabel 4. Kualitas tidur hibul hamil sebelum dan setelah diberikan prenatal yoga

Prenatal Yoga	Kualitas Tidur						P-Value
	Baik		Buruk		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Pre Test	2	10	18	90	20	100	<0,05
Post Test	14	70	6	30	20	100	
Total	16	40	24	60	40	100	

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa sebelum diberikan prenatal yoga sebanyak 18 (90%) ibu hamil memiliki kualitas tidur yang buruk dan setelah diberikan prenatal yoga sebanyak 14 (70%) ibu hamil memiliki kualitas tidur yang baik

Sebelum dilakukan analisa data dilakukan uji asumsi terlebih dahulu. Adapun uji asumsi yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Uji normalitas yang digunakan adalah *Shapiro Wilk*

karena jumlah responden kurang dari 50 responden yaitu 20 responden didapatkan data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat dilakukan dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Berdasarkan analisis *Wilcoxon Sign Rank Test* diperoleh hasil Nilai Z -3.561 dengan P value = 0.000 (<0.005) yang berarti H_0 diterima atau ada pengaruh pemberian Prenatal Yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil

PEMBAHASAN

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 kekamar mandi, nyeri punggung, rasa panas ketika tidur, posisi tidur yang tidak nyaman dan lain-lain.

Tidur merupakan salah satu fungsi biologis tubuh yang sangat essensial 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 multigravida sebanyak 14 (70%). Hasil studi yang dilakukan oleh (Yucel et al., 2012) menunjukkan bahwa gravida tidak mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dapat melalui latihan olah raga yaitu yoga.

Prenatal 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 36 minggu-40 minggu di wilayah Gianyar didapatkan hasil p -value < 0.05 .

Dalam kelas 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 parasimpatis 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., 2020)

KESIMPULAN

Kesimpulan

Prenatal yoga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil

Saran

Diharapkan melalui penelitian ini menjadi bahan pertimbangan bagi ibu hamil untuk lebih bersemangat dalam melakukan aktifitas olah raga selain senam hamil namun juga dapat dilakukan melalui prenatal 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.

KEPUSTAKAAN

Dheska A, N. khasanah. (2019). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri symphysis pubis pada ibu hamil trimester III. *Prosiding Seminar Nasional*, 8(5), 55.

<https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/17372>

Holden, S. C., Manor, B., Zhou, J., Zera, C., Davis, R. B., & Yeh, G. Y. (2019). Prenatal yoga for back pain, balance, and maternal wellness: A randomized, controlled pilot study. *Global Advances in Health and Medicine*, 8, 216495611987098. <https://doi.org/10.1177/2164956119870984>

Kundarti, F. I., Titisari, I., Sepdianto, T. C., Karnasih, I. G. A., & Sugijati, S. (2020). The effect of prenatal yoga on anxiety, cortisol and sleep quality. *International Journal of Pharmaceutical Research*, 12(3), 2268–2276. <https://doi.org/10.31838/ijpr/2020.12.03.315>

Luca, G., Haba Rubio, J., Andries, D., Tobback, N., Vollenweider, P., Waeber, G., Marques Vidal, P., Preisig, M., Heinzer, R., & Tafti, M. (2015). Age and gender variations of sleep in subjects without sleep disorders. *Annals of Medicine*, 47(6), 482–491. <https://doi.org/10.3109/07853890.2015.1074271>

Wang, W. L., Chen, K. H., Pan, Y. C., Yang, S. N., & Chan, Y. Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–19. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02566-4>

Windayanti, H., Astuti, F. P., & Ida Sofyanti. (2020). Hypnobreastfeeding dan Kualitas Tidur pada Ibu Menyusui. *Indonesian Journal of Midwifery*, 3(2), 9.

Yilmaz, A. K., Kabadayi, M., & Mayda, M. H. (2017). The effects of isokinetic knee strength. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(4), 114–115.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.556743>

- Yucel, S., Yucel, U., Gulhan, I., & Ozeren, M. (2012). Sleep quality and related factors in pregnant women. *Journal of Medicine and Medical Sciences*, 3(7), 459–463.
<https://doi.org/10.1097/JPN.00000000000000181>
- Zhong, Q. Y., Gelaye, B., Sánchez, S. E., & Williams, M. A. (2015). Psychometric properties of the pittsburgh sleep quality index (PSQI) in a cohort of peruvian pregnant women. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(8), 869–877.
<https://doi.org/10.5664/jcsm.4936>