

**PENGARUH YOGA HAMIL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA ASIH WALUYO JATI  
BANTUL YOGYAKARTA**

**Alfie Ardiana Sari<sup>1</sup>, Ratih Kumorojati<sup>2</sup>**

<sup>1 2</sup>Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
alfieardianasari@gmail.com

**ABSTRAK**

Masalah tidur selama hamil sering menjadi keluhan, salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Pada ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan premature. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan yoga hamil. Yoga merupakan sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada kehamilan trimester III. Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta merupakan salah satu klinik yang membuka kelas prenatal gentle yoga dengan peminta yang cukup banyak setiap minggunya untuk mengikuti kegiatan yoga hamil. Desain penelitian ini adalah studi eksperimental menggunakan rancangan acak lengkap dengan metode *pre-post test group design* dan pengujian hasil dilakukan sebelum dan setelah intervensi. Sampel terdiri dari ibu hamil trimester III yang mengikuti yoga hamil minimal 3 kali, dengan jumlah sampel 34 responden. Kualitas tidur diukur menggunakan Pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan dengan menggunakan kuesioner PSQI. Data hasil pengamatan dianalisis dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*. Kualitas tidur ibu hamil sebelum pemberian perlakuan didapatkan 59,5% responden dengan kualitas tidur yang buruk. Setelah diberikan perlakuan yoga hamil terjadi peningkatan, dimana sejumlah 73% responden mengalami kualitas tidur yang baik. Ada pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Yoga Hamil

**PENDAHULUAN**

Kehamilan yang berlangsung akan terjadi perubahan secara fisiologi maupun psikologi karena peningkatan hormon estrogen dan progesterone. Perubahan fisik

dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama di trimester II dan III seperti dispnea, insomnia, epulis dan gingivitis, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri

punggung, konstipasi, varices, mudah lelah, kontraksi palsu, kram kaki, edema pergelangan kaki, dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan dan kondisi-kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu hamil (Bobak, 2005; Perry, et al., 2003). Masalah tidur selama hamil salah satunya dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Robin, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati pada tanggal 13 April 2019 secara wawancara kepada 5 ibu hamil, didapatkan semua ibu hamil mengalami gangguan tidur dikarenakan seiring buang air kecil, nyeri punggung, dan sesak karena rahim yang semakin membesar dan menekan diafragma. Kelima ibu hamil tersebut belum pernah mengikuti yoga hamil. Menurut Janiwarty (2013) pada ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana jika terjadi di trimester I dapat mengakibatkan abortus dan jika terjadi di trimester II dan III dapat mengakibatkan persalinan premature.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan yoga hamil. Yoga merupakan sejenis olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada kehamilan trimester III. Dalam melakukan gerakan prenatal gentle yoga perlu diperhatikan lima cara yaitu nafas, pemanasan, gerakan inti prenatal gentle yoga, relaksasi dan meditasi serta afirmasi positif yang semuanya dilakukan dengan penuh kesadaran dan dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat dalam kehamilan maupun persalinan secara alami. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merasa tertarik dan penting untuk melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dalam bentuk pre-eksperimen dengan desain eksperimen *one group pre-test and post-test design*. Pada kelompok perlakuan adalah dengan memberikan yoga hamil pada ibu hamil trimester III setiap 1 minggu sekali selama satu bulan (4 kali pertemuan).

Pengukuran kualitas tidur dilakukan pada ibu hamil trimester III sebelum melakukan yoga hamil sebagai *pre test* dan sesudah melakukan intervensi empat kali yoga sebagai *post test*, sehingga peneliti dapat membandingkan perubahan setelah dilakukan perlakuan

Lokasi penelitian, yaitu di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta

Populasi dalam penelitian ini adalah semua Populasi dari penelitian ini adalah ibu hamil yang mengikuti yoga hamil di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati dengan jumlah 37 ibu hamil, untuk jumlah sampel dalam penelitian ini dibatasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel ditentukan dengan rumus

Sehingga didapatkan jumlah sampel tiap kelompok adalah 34 ibu hamil.

Sumber data pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer meliputi pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner dan data sekunder berupa gambaran umum lokasi penelitian.

Hasil kuesioner PSQL dianalisis dengan cara statistik menggunakan program *SPSS 16.0 for Windows* dengan tingkat signifikansi 0,05 ( $p = 0,05$ ) dan taraf kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Metode analisis data menggunakan uji non parametric yaitu uji *wilcoxon*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati pada bulan Juni sampai dengan September 2019.

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III ditampilkan pada tabel berikut :

**Tabel 1 Distribusi frekuensi kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi yoga hamil di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta**

Kualitas tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	15	40,5
Buruk	22	59,5
Total	37	100

Berdasarkan tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan yoga kehamilan kualitas tidur sebagian besar dalam kategori Buruk yaitu 22 responden (59,5%).

**Tabel 2 Distribusi frekuensi Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi yoga hamil di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta**

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	27	73
Buruk	10	27
Total	37	100

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukan sesudah dilakukan yoga kehamilan kualitas tidur ibu hamil mengalami peningkatan dengan kategori kualitas tidur Baik, yaitu sebanyak 27 responden (73%).

**Tabel 3 Pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati Bantul Yogyakarta**

Kualitas Tidur	Sebelum Yoga		Setelah Yoga	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	15	40,5	27	73
Buruk	22	59,5	10	27
Total	37	100	37	100
Hasil Uji Statistik Wilcoxon				P=0,005

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa dari 37 responden sebelum mengikuti yoga sebagian besar mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 22 responden (59,5%) dan sesudah dilakukan yoga ada peningkatan jumlah responden yaitu 27 responden (73%).

## PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi yoga

Hasil analisis menunjukkan sebelum dilakukan yoga kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (40,5%), dan mayoritas kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (59,5%). Hasil tersebut sesuai dengan teori bahwa salah satu ketidaknyamanan selama kehamilan adalah sulit tidur. Kesulitan tidur (insomnia), dapat disebabkan oleh kekhawatiran, kecemasan, atau bahkan terlalu gembira menyambut sesuatu.

Pada wanita hamil kesulitan tidur juga dapat dikarenakan ketidaknyamanan akibat pembesaran uterus, dan pergerakan janin yang aktif (Varney, 2007 dalam Dewi Kusuma 2013). Beberapa gejala kecemasan dapat

berupa gangguan tidur, yaitu sukar masuk tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi, mimpi buruk, dan mimpi yang menakutkan (Kaplan & Sadock, 2014). Gangguan tidur selalu menyerang ibu hamil tanpa alasan yang jelas. Gangguan tidur lebih banyak berkaitan dengan masalah psikis, seperti rasa kekhawatiran (cemas). Sulit tidur sering terjadi pada ibu yang baru pertama kali hamil (primigravida) dan menjelang kelahiran (trimester III).

2. Kualitas tidur pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan intervensi yoga. Menurut Tia (2014) yoga dalam kehamilan (prenatal yoga) memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat bagi fisik, mental dan emosi, serta spiritual. Banyak wanita selama hamil yang mengalami insomnia atau merasa lelah setelah bangun tidur. Latihan yoga bisa mengatasi masalah tersebut. Dengan latihan pernapasan dan gerakan yang membuat tubuh lebih rileks, akan membuat tidur lebih berkualitas (Nurul, 2012).

## SARAN

1. Bagi Ibu Hamil  
Diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya, salah satu caranya dengan menerapkan yoga hamil selama kehamilan yang dilakukan sekali dalam satu minggu sehingga tubuh akan menjadi rileks, segar dan tidurnya akan menjadi berkualitas
2. Bagi Bidan di Klinik Pratama Asih Waluyo Jati  
Diharapkan bidan dapat mengidentifikasi ibu hamil dengan keluhan ketidaknyamanan termasuk

gangguan tidur agar dapat memberikan konseling tentang yoga dan memberikan saran mengikuti yoga kehamilan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan metode penelitian *pretest-posttest with control group design* untuk melihat perbedaan pengaruh yoga terhadap kualitas tidur dengan kelompok yang tidak diberikan yoga, sehingga dapat diketahui faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bobak. (2005). Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC
- Harahap Sri Delima. (2018). Efektifitas Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. Journal Online Mahasiswa. Universitas Riau. Vol. 5 No. 1
- Janiwarty dan Pieter H.Z. (2013). Pendidikan Psikologi Untuk Bidan. Yogyakarta : Andi
- Nurul, K (2014). Buku Ajar Asuhan Kebidanan I Kehamilan. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Robin. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam R Karanganyar. Jurnal Fisioterapi. Vol. 1 No10
- Tia, P. (2014). Yoga Ibu Hamil. Jakarta : Pustaka Bunda