



**JM**

**Volume 13 No. 2 (Oktober 2025)**

**© The Author(s) 2025**

**PENGARUH HAPPY PRENATAL YOGA TEKNIK UJJAYI PRANAYAMA TERHADAP  
KUANTITAS TIDUR PADA IBU HAMIL ATERM DI PMB YETTI PURNAMA, S.ST.,  
M.KEB DI KOTA BENGKULU**

**THE EFFECT OF HAPPY PRENATAL YOGA UJJAYI PRANAYAMA TECHNIQUE  
ON SLEEP QUANTITY IN TERM PREGNANT WOMEN AT PMB YETTI PURNAMA,  
S.ST.,M.KEB IN BENGKULU CITY**

**RONALEN BR. SITUMORANG, DES METASARI, BERLIAN KANDO SIANIPAR,  
YETTI PURNAMA**

**UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU**

**UNIVERSITAS BENGKULU**

**Email: ronalen.situmorang@unived.ac.id**

**ABSTRAK**

Pada ibu hamil yang mengalami berbagai perubahan fisiologis dengan seiring pertumbuhan janin didalam Rahim dan usia kehamilan yang meningkat. Hal ini merupakan adanya bagian dari perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada ibu hamil. Banyak rasa ketidaknyamanan ibu hamil yang dirasakan selama masa kehamilan seperti Kram kaki, gangguan pencernaan, kesulitan bernapas, sakit punggung, sering buang air kecil, depresi, stres, kecemasan (anxiety), serta gangguan tidur seperti insomnia atau sulit tidur, sering terjadi. Kuantitas tidur yang baik bagi ibu hamil trimester III akan berdampak baik bagi ibu sendiri dan calon bayinya. Sedangkan ibu hamil yang memiliki kualitas tidur buruk akan berdampak buruk juga untuk dirinya dan kehamilannya. Kualitas tidur buruk pada ibu hamil trimester III akan menyebabkan terjadinya komplikasi kehamilan, persalinan, bahkan terhadap calon bayinya. Komplikasi yang dapat terjadi seperti hipertensi gestasional, partus lama, sectio caesarea, hingga terjadinya kelahiran premature. Tujuan penelitian ini adalah Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimental design dengan satu kelompok (one group pra-test posttest design). Sampel sebanyak 32 partisipan ibu hamil trimester 3 di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di kota Bengkulu. Analisis data penelitian ini menggunakan uji paired T Test. Hasil penelitian bahwa daeri 32 responden sebelum dilakukan ujjayi pranayama bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 21 ibu hamil (65,6%) dan sesudah dilakukan happy pranayama hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu 29 ibu hamil (90,6%). Hasil analisis statistic menggunakan uji paired T Test menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukannya Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama dengan  $p\text{ value}=0.000 < \alpha = 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada

Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu. Diharapkan dengan dilakukannya Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan non farmakologi untuk dapat meningkatkan kuantitas tidur pada malam hari buat ibu hamil khusus trimester ketiga. Ujjayi pranayama dapat meningkatkan kuantitas tidur ibu hamil menjadi lebih baik dan membuat ibu hamil lebih relaks dan nyaman dalam beristirahat. Semoga tenaga Kesehatan dan khususnya bidan dapat menerapkan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama pada ibu hamil baik di pelayanan PMB, Puskesmas, Rumah Sakit dan tempat pelayanan kesehatan untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil selama kehamilan dan membuat janin dalam rahim terasa nyaman dengan kuantitas tidur yang baik.

**Kata Kunci: Kuantitas Tidur, Ujjayi Pranayama, Ibu Hamil Trimester III**

### **ABSTRACT**

Pregnant women experience various physiological changes as the fetus grows in the womb and the gestational age increases. This is part of the physical, psychological, and social changes that occur during pregnancy. Many discomforts experienced by pregnant women during pregnancy, such as leg cramps, digestive problems, difficulty breathing, back pain, frequent urination, depression, stress, anxiety, and sleep disorders such as insomnia, are common. Adequate sleep during the third trimester of pregnancy is beneficial for both the mother and her unborn baby. Poor sleep quality can negatively impact both the mother and her pregnancy. Poor sleep quality during the third trimester can lead to complications during pregnancy, childbirth, and even the unborn baby. These complications can include gestational hypertension, prolonged labor, cesarean section, and even premature birth. The purpose of this study was to determine the effect of Happy Prenatal Yoga using the Ujjayi Pranayama technique on sleep quality in term pregnant women at the Yetti Purnama, SST., M.Keb. Pregnant Women's Hospital in Bengkulu City. This study used a quasi-experimental design with one group (pre-test/posttest). The sample consisted of 32 pregnant women in their third trimester at the Yetti Purnama, SST., M.Keb. Prenatal Yoga Center in Bengkulu City. The data were analyzed using a paired t-test. The results showed that of the 32 respondents, 21 (65.6%) had poor sleep quality before Ujjayi Pranayama, and almost all (90.6%) had good sleep quality after Happy Pranayama. Statistical analysis using a paired t-test showed a significant change between before and after Happy Prenatal Yoga with the Ujjayi Pranayama technique, with a p-value of  $0.000 < \alpha = 0.05$ . Therefore, it can be concluded that Happy Prenatal Yoga with the Ujjayi Pranayama technique has an effect on sleep quality in term pregnant women at the Yetti Purnama, SST., M.Keb. Prenatal Yoga Center in Bengkulu City. It is hoped that the implementation of Happy Prenatal Yoga with the Ujjayi Pranayama Technique on Sleep Quantity in Pregnant Women at Term can be used as a non-pharmacological measure to improve sleep quality at night, especially in the third trimester. Ujjayi pranayama can improve sleep quality for pregnant women and make them more relaxed and comfortable while resting. It is hoped that health workers, especially midwives, will implement Happy Prenatal Yoga with the Ujjayi Pranayama Technique for pregnant women in PMB services, community health centers, hospitals, and other health care facilities to improve maternal health during pregnancy and ensure the comfort of the fetus in the womb with good sleep quality.

**Keywords: Sleep Quantity, Ujjayi Pranayama, Third Trimester Pregnant Women**

## PENDAHULUAN

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Ronald, dkk. 2020). Untuk dapat menjalankan kehamilan yang sehat, ibu hamil dapat melakukan senam yoga dengan teratur dimana yoga dapat mengkaji tentang tubuh dan pikiran (Tia, 2014 dan Maharani, 2012).

Pada Wanita hamil dapat mengalami banyak berbagai perubahan-perubahan yang fisiologis seiring dengan pertumbuhan janin dan pada usia kehamilan yang meningkat yaitu seperti terdapat perubahan fisik, psikologis, dan sosial pada ibu. Ibu hamil Tidak nyaman dengan adanya kram pada kaki, gangguan pencernaan, adanya kesulitan bernapas, terasa sakit punggung, sering buang air kecil, ada yang mengalami depresi, stres, kecemasan (anxiety), serta adanya gangguan tidur yang dirasakan ibu hamil seperti insomnia atau sulit tidur yang sering terjadi pada ibu hamil (Suananda, Yhossie, 2018, Frisca, dkk.2024).

Data dari Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menyampaikan gangguan tidur pada ibu hamil mencapai angka 64% dan ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% daritotal seluruh ibu hamil di Indonesia. Rata-rata ibu hamil yang mengalami gangguan tidur merupakan ibu hamil trimester III Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil masih cukup tinggi, mencapai 64%. Gangguan tidur ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental ibu, serta perkembangan janin. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil (Kemenkes RI, 2021).

Seorang wanita hamil harus cukup istirahat atau tidur. Ibu hamil yang kurang tidur bisa terlihat pucat, lesu, dan kurang energi. Setidaknya delapan jam tidur di malam hari dan satu jam tidur siang setiap hari harus terpenuhi (Nugroho, 2014).

Latihan pranayama, salah satu latihan yoga prenatal, dapat meringankan banyak

ketidaknyamanan wanita hamil. Dalam yoga prenatal, penekanannya terutama pada latihan pernapasan untuk membantu wanita mengembangkan dan mempersiapkan persalinan (Hindhuyana, Dewi, 2021).

Dengan meningkatkan jumlah oksigen yang masuk ke dalam tubuh, maka hal itu dipercaya napas ini juga dapat membersihkan darah, menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Ujjayi pranayama mendorong ekspansi penuh paru-paru, dan dengan memfokuskan perhatian pada napas, dapat membantu dalam menenangkan pikiran (Partika, 2021).

Ketidaknyamanan yang terjadi pada kehamilan trimester III antara lain meningkatnya frekuensi BAK, pembesaran uterus, nyeri punggung, pergerakan janin, dan perubahan psikologis. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan kualitas tidur pada ibu hamil yang menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Pratama & Damayanti, 2022).

Kuantitas tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi dan untuk memenuhi kebutuhan tersebut Ibu hamil membutuhkan waktu tidur selama 7- 8 jam per malam, apabila kurang dari waktu tersebut akan memberikan dampak yang buruk untuk kesehatan. Pada saat trimester ketiga, ibu hamil merasakan hal yang membuat tidak nyaman dan dapat mengganggu waktu tidur. Kuantitas tidur dapat dilihat dari lamanya waktu tidur dan keluhan yang dirasakan pada saat tidur (Fatimah, 2018).

Jam tidur selama trimester ketiga ini sangat penting. Jika kurang tidur malah akan meningkatkan risiko preeklampsia dan kelahiran prematur. Bahkan jika ibu hamil tidur kurang dari 6 jam di bulan terakhir kehamilan berpotensi menyebabkan persalinannya lebih lama dan berujung harus operasi caesar. Selain itu usahakan untuk tidur siang jika memungkinkan. Ibu hamil juga diminta agar tidak stres dan lakukan yang terbaik untuk tidur yang nyenyak. Kurangnya kuantitas tidur ibu hamil akan berpengaruh terhadap proses persalinan dan melahirkan, berkurangnya interaksi antara ibu

dan bayi serta ibu dan keluarga, hal ini juga mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan bayi terganggu (Frisca, dkk. 2024, Hindhuyana. 2021).

Selain itu, dampak yang terjadi pada ibu hamil trimester III dengan kuantitas tidur buruk yakni timbulnya penyakit hipertensi atau preeklampsia, hambatan pertumbuhan janin intrauteri, serta perubahan psikologis. Hal tersebut disebabkan oleh adanya gangguan tidur pada ibu hamil trimester III yang berasal dari ibu hamil yang khawatir terkait proses persalinan, ketidaknyamanan posisi tidur, Gerakan janin yang aktif di malam hari, rasa ketakutan akan muncul pada saat melahirkan, dan khawatir ibu dan bayi dilahirkan dalam keadaan tidak normal (Kamalah, R., dkk. 2021).

Saat ini, banyak sekali upaya yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kuantitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer banyak dipilih untuk meningkatkan kuantitas tidur pada ibu hamil, karena terapi ini dianggap paling minim efek samping yang ditimbulkan. Ada beberapa cara terapi komplementer yang bisa dilakukan oleh ibu hamil trimester ketiga untuk meningkatkan kuantitas tidur, seperti menggunakan aromaterapi, yoga, dan lain-lain (Damayanti, A., & Nurrohmah, A. (2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan nadi sodhana dan ujjayi pranayama sama-sama menurunkan kejadian terbangun tengah malam sehingga durasi tidur menjadi lebih panjang. Menurut sebuah penelitian, banyak wanita di trimester ketiga kehamilannya mengalami gangguan tidur, dan latihan yoga terbukti memiliki efek menenangkan pada ibu hamil yang dapat memengaruhi perpanjangan waktu tidur (Kamalah R, 2021).

Dengan meningkatkan jumlah oksigen yang masuk kedalam tubuh, maka hal itu dipercaya napas ini juga dapat membersihkan darah, menenangkan pikiran, mengurangi stress dan meningkatkan konsentrasi dan dengan adanya Ujjayi pranayama ini dapat mendorong ekspansi penuh paru-paru dan dengan memfokuskan perhatian pada napas maka ini dapat membantu dalam

menenangkan pikiran menjadi lebih tenang dan relaks (Partika, KA dan Juniarta, MG, 2021).

Dengan latihan pranayama merupakan salah satu bagian dari latihan yoga prenatal dan dapat meringankan banyak ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil. Dalam yoga prenatal, penekanannya terutama pada latihan pernapasan untuk membantu ibu hamil dalam mengembangkan dan mempersiapkan persalinan (Hindhuyana, Dewi, 2021).

Didapatkan data dari BPM Yetti Purnama, SST.,M.Keb bahwa Data jumlah ibu hamil pada bulan Januari 2024 sampai dengan Desember 2024 yaitu 158 orang. Data pada bulan Januari 2025 sampai dengan Maret tahun 2025 jumlah ibu hamil di BPM Yetti Purnama, SST.,M.Keb adalah 72 orang ibu hamil dan khusus ibu hamil trimester tiga ada sebanyak 32 orang ibu hamil.

Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil BPM Yetti Purnama, SST.,M.Keb. Didapatkan bahwa (70%) ibu hamil tidak mengetahui tentang pranayama prenatal yoga. Terdapat (30%) ibu yang paham dengan Pranayama prenatal yoga pada kehamilan karena dengan mengikuti Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama dapat dirasakan lebih tenang dan rileks.

Berdasarkan latar belakang di atas bahwa pengetahuan ibu hamil sangat penting untuk menentukan pengambilan keputusan dalam mengikuti prenatal yoga, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu”.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini jenis penelitian Eksperimental dengan menggunakan pendekatan prepost test design one group. Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada bulan Maret tahun 2025 yang berjumlah 32 ibu hamil trimester 3.

Populasi adalah keseluruhan subjek

penelitian yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester 3 di BPM Yetti Purnama di kota Bengkulu pada bulan Maret tahun 2025 sebanyak 32 orang.

Informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 32 orang ibu hamil trimester ketiga di BPM Yetti Purnama, SST., M.Keb di kota Bengkulu.

## HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Penelitian

Dalam BAB V ini akan dibahas tentang hasil penelitan serta pembahasan dengan judul penelitian Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 32 orang ibu hamil / responden dan penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 April sampai dengan 15 Mei 2025.

#### a. Data Umum

##### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur ibu hamil

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi dua yaitu umur <20 tahun dan umur  $\geq$  20-35 tahun pada Table 5.1

**Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu hamil di BPM Bidan Yetti Purnama, SST.,M.Keb di kota Bengkulu tahun 2025**

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	<20 tahun	7	21.9
2.	$\geq$ 20-35 tahun	25	78.1
Total		32	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 32 responden Hampir seluruh responden yaitu 78.1 % responden berumur  $\geq$

20-35 tahun.

##### 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu hamil

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan ibu hamil dapat dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu tamat SMP-SLTA, tamat SMA/SMK/MAN, dan tamat Perguruan Tinggi (PT) pada tabel 2.

**Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan ibu hamil di BPM Bidan Yetti Purnama, SST.,M.Keb di kota Bengkulu tahun 2025**

No	Umur	(F)	%
1.	Tamat SMP-SLTA	8	25.0
2.	Tamat SMA/SMK/MAN	15	46.9
3.	Tamat PT	9	28.1
Tot		32	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 32 responden hampir sebagian responden yaitu 46.9 persen responden berpendidikan tamat SMA/SMK/MAN.

##### 3. Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan ibu hamil

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil dapat dikategorikan menjadi dua yaitu Bekerja dan tidak bekerja pada tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu hamil di BPM Bidan Yetti Purnama, SST.,M.keb di kota Bengkulu**

No	Umur	F	%
1.	Bekerja	19	59.4
2.	Tidak Bekerja	13	40.6
Total		32	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui

bahwa dari 32 responden sebagian besar responden yaitu 59.4 % responden dengan pekerjaan ibu hamil adalah Bekerja.

**b. Data Khusus**

Pada karakteristik data khusus penelitian ini dapat meliputi : kuantitas tidur ibu hamil pada trimester III sebelum dan sesudah pelaksanaan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti di BPM Bidan Yetti Purnama, SST.,M.Keb kota Bengkulu sebagai berikut :

**1. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama**

**Tabel 4. Distribusi frekuensi kuantitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama di BPM Bidan Yetti Purnama, SST., M.Keb**

No	Kuantitas tidur	F	%
1.	Kuantitas tidur baik pada malam hari	11	34.4
2.	Kuantitas tidur buruk pada malam hari	21	65.6
Tot		32	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 32 responden bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 21 ibu hamil (65,6%) responden mempunyai kuantitas tidur buruk pada malam hari.

**2. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama**

**Tabel 5. Distribusi frekuensi kuantitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama di BPM Bidan Yetti Purnama, SST., M.Keb tahun 2025**

No	Kuantitas tidur	F	%
1.	Kuantitas tidur baik pada malam hari	29	90.6
2.	Kuantitas tidur buruk pada malam hari	3	9.4
Tot		32	100,0

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 32 responden bahwa hampir seluruh responden yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%) responden mempunyai kuantitas tidur baik pada malam hari.

**3. Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu**

**Tabel 6. Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu**

		Paired Differences					T	Df	Sig . (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	Sebelum Ujjayi pranayama - Sesudah Ujjayi pranayama	.563	.504	.089	.381	.744	6.313	31	.000

Paired Samples Test  
p value = 0,000

Pada tabel 6 dapat dilihat dari 32 responden sebelum dilakukan ujjayi pranayama bahwa sebagian besar responden mempunyai kuantitas tidur buruk sejumlah 21 ibu hamil (65,6%) dan sesudah dilakukan happy pranayama hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu 29 ibu hamil (90,6%).

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Samples Test dengan tingkat signifikasi a=0,05 diperoleh hasil p=0,000 yang berarti p<0,05 yaitu H1 diterima yang berarti ada Pengaruh Happy

Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama**

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 32 responden ibu hamil trimester III. Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 32 responden bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 21 ibu hamil (65,6%) responden mempunyai kuantitas tidur buruk pada malam hari dan hampir sebagian responden yaitu 11ibu hamil (34,4%) responden mempunyai kuantitas tidur baikpada malam hari.

Hasil penelitian Safriani, Irma 2017 bahwa, dari 32 responden ibu hamil Trimester III hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 31 ibu hamil (96.9%) sebelum diberikan senam prenatal gentle yoga.

Menurut Hidayat, 2008 bahwa evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari hilangnya tanda-tanda kekurangan tidur seseorang dan penyimpangan pada pasien yaitu timbulnya perasaan segar, tidak gelisah, lesu da nada juga apatis, hilangnya kehitaman pada daerah sekitar mata, memulai menghilangnya kelopak mata yang bengkak serta tidak adanya konjungtiva merah, mata perih, pasien sudah dapat berkonsentrasi penuh serta tidak ditemukan adanya gangguan-gangguan proses berfikir dan berbicara.

Dengan adanya perasaan mengantuk di siang hari dapat terjadi dikarenakan adanya kelelahan pada siang hari yaitu baik dikarenakan pada aktivitas ataupun dapat dikarena kondisi fisik seseorang. Dengan rasa mengantuk disiang hari dapat terjadi setiap individu-individu dan juga pada ibu hamil, dengan rasa mengantuk disiang hari dapat juga berbeda dengan orang dewasa normal

seperti pada ibu hamil yang merasakan ngantuk yang sangat berat yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Frisca, dkk. 2024, Maharani, Tantri, 2012).

### **2. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama**

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 32 responden ibu hamil trimester III dengan sudah dilakukannya Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama dalam tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 32 responden bahwa hampir seluruh responden yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90.6%) responden mempunyai kuantitas tidur baik pada malam hari dan terdapat sebagian kecil responden yaitu 3 ibu hamil (9,4%) responden dengan kuantitas tidur buruk pada ibu hamil.

Hasil penelitian Irma Safriani, 2017 bahwa, dari 32 responden ibu hamil Trimester III hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 29 ibu hamil (90,6%) setelah diberikan senam prenatal gentle yoga.

Menurut peneliti dalam hal ini adalah bahwa dengan terjadinya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil pada trimester III dapat diakibatkan oleh meningkatnya rasa yang nyaman, damai, tenang setelah dilaksanakannya senam prenatal gentle yoga, walaupun pada pada parameter nomor lima dengan gangguan ketika tidur malam hari seperti terbangunnya ibu hamil untuk kekamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa dan terasa masih nyeri dan sering kekamar mandi untuk buang air kecil sudah mulai berkurang dikarenakan hal itu seperti respon tubuh secara fisiologi.

Dengan adanya penurunan frekuensi tidur tersebut dapat dikarenakan ketika tubuh kita melakukan gerakan –gerakan yang terbimbing serta adanya meditasi dalam diri kita, maka eritrosit yang membawa oksigen kedalam darah dapat menuju ke otak dan semakin lancar sehingga perasaan tubuh kita menjadi jauh lebih segar, lebih tenang, lebih

mudah berkonsentrasi, terasa nyaman dan damai serta ketika kita beristirahat terasa nyaman dan tercipta kenyamanan (Situmorang, R. Rossita, T, Rahmawati, DT. 2020).

Dengan menenangkan serta mengheningkan pikiran kita melalui adanya relaksasi dan meditasi, dapat memberikan waktu yang tenang buat menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi dan menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan (Situmorang, R., Hilinti, 2021, Situmorang, R. Rossita, T, Rahmawati, DT. 2020).

### **3. Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST. M.Keb di Kota Bengkulu.**

Pada tabel 4 dapat dilihat dari 32 responden sebelum dilakukan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama pada ibu hamil trimester III bahwa sebagian besar responden yaitu sejumlah 21 ibu hamil (65,6%) responden mempunyai kuantitas tidur buruk pada malam hari dan hampir sebagian responden yaitu 11ibu hamil (34,4%) responden mempunyai kuantitas tidur baikpada malam hari dan setelah dilakukannya Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama dapat diketahui bahwa dari 32 responden bahwa hampir seluruh responden yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90,6%) responden mempunyai kuantitas tidur baik pada malam hari dan terdapat sebagian kecil responden yaitu 3 ibu hamil (9,4%) responden dengan kuantitas tidur buruk pada ibu hamil. Hasil penelitian bahwa ada pengaruh senam prenatal yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di puskesmas Perawatan Lubuk Pinang. Perlu dilakukan senam prenatal yoga baik di BPM, Puskesmas, RS dan tempat pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dalam proses kehamilannya dengan sehat dan tenaga kesehatan dapat diberikan pelatihan senam prenatal yoga dan bersertifikasi yoga.

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Paired Samples Test dengan tingkat signifikasi  $\alpha=0,05$  diperoleh hasil  $p=0,000$  yang berarti  $p<0,05$  yaitu H1 diterima yang berarti ada Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu.

Yoga dapat menghasilkan manfaat selama kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil (Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021).

Pada penelitian Irma Safriani, 2017 didapatkan bahwa, dari 32 responden ibu hamil Trimester III terdapat pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan uji wolcoxon dan pvalue =0,000. Hasil penelitiannya adalah sebelum pelaksanaan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 ibu hamil (96,9%) dan sesudah dilakukan senam yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 ibu hamil (90,6%).

Terdapat berbagai cara untuk tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga ibu hamil dapat melakukan aktivitas sehari hari seperti jalan pagi, bersepeda statis, aerobic, senam air, menari, dan yoga.

Senam hamil memiliki beberapa metode latihan diantaranya yaitu yoga, pilates, kegel, hypnotherapy (Curtis, 2012 dan Situmorang R, Vitrilina. 2020).

Menurut penelitian Ronalen, dkk tahun 2020 bahwa didapatkan hasil penelitian Sebagian besar ibu hamil primigravida mengalami rasa kecemasan baik tingkat ringan sampai berat. Terdapat perbedaan yang

bermakna antara senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil primigravida trimester III (Situmorang, Ronalen, dkk.2021).

Prenatal gentle yoga adalah kegiatan olah tubuh, pikiran dan mental yang sangat membantu ibu hamil dalam melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama pada ibu hamil trimester III. Senam yoga dapat dilakukan sebanyak 2 kali seminggu selama 3 minggu dengan waktu 60 menit sekali yoga (Situmorang R. Vitrilina. dkk.2020). Senam prenatal gentle yoga dapat menghasilkan banyak manfaat buat ibu hamil selama masa kehamilan, yaitu dapat menurunkan tingkat stress, dapat membantu ibu hamil untuk menjadi relaks, percaya diri dari citra tubuh, perbaikan sikap tubuh, menyeimbangkan dan menstabilkan tubuh ibu hamil, mengurangi dan menghilangkan keluhan selama masa hamil, membantu mempersiapkan kelahiran serta meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil. Situmorang, R., Rahmawati, D., & Syafrie, I. (2022).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kuantitas tidur buruk di BPM Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu.
2. Kuantitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kuantitas tidur buruk di BPM Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu.
3. Ada Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm di PMB Yetti Purnama, SST., M.Keb di Kota Bengkulu.

## SARAN

Hasil penelitian ini dapat Menambah sumber kepustakaan tentang materi Pengaruh Happy Prenatal Yoga Teknik Ujjayi Pranayama Terhadap Kuantitas Tidur Pada Ibu Hamill Aterm serta sebagai referensi, masukan atau acuan informasi dalam mengembangkan penelitian dengan variabel-variabel yang lain dan metode penelitian yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bramastyo, W. Depresi, No Way. Yogyakarta: CV Andi; 2009
- Curtis K, Weinrib A, Katz J. Systematic review of yoga for pregnant women: Current status and future directions. Evidence-based Complement Altern Med. 2012;2012. doi:10.1155/2012/715942
- Damayanti, A., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimeter Iii Di Desa Plumbungan. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 2(9), 154–162.
- Fatimah, & Nuryaningsih. (2018). Buku Ajar Buku Ajar.
- Frisca Desma Ayu Kusuma Wardani, Stella maris Bakara, Rita Mirdahni, Ronelen Br. Situmorang, Atika Zahria Arisanti, Jeny Riska Vatica, Cut Linar, Yuli Zuhkrina, Martina, Larasanti Indah L, Isnina, Ai Nur Zannah. Asuhan kebidanan kehamilan. 2024. PT. ADIKARYA PRATAMA GLOBALINDO
- Hindhuyana, Dewi. Pranayama dalam Prenatal Yoga. Yoga dan Kesehatan. 2021;4 (2)
- Irma. Safriani, 2017. Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jombang.
- Kamalah R, dkk. Literatur Review: Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Bidan Pintar. 2021;2(1)

- Kementrian Kesehatan RI. (2021) Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. Kemerntrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kozier. B., dkk. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta: EGC; 2010.
- Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga. Jawa Tengan.; 2012.
- Nugroho, T., dkk. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas (Askeb 3). Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
- Nursalam. 2015. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Surabaya: Salemba Medika
- Partika, KA dan Juniarta, MG. Pranayama dan Anti Aging. Maha Widya Duta; 2021;5(2): 188-200
- Situmorang, R. Rossita, T, Rahmawati, DT. 2020. Hubungan senam prenatal yoga dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester ke-iii. Jurnal Nasional Terakreditasi. Dipublikasikan di STIKim The Public Health Science Journal 2020. Volume 9 nomor 3 September 2020. DO: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620> . Vol 9 No 03 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat
- Situmorang, R., dkk. 2021. Asuhan kebidanan pada kehamilan. CV. Pustaka El Quenna. ISBN: 978-623-95076-8-8. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=WfRo6ekAAAAJ&citation\\_for\\_view=WfRo6ekAAAAJ:ufrVoPGSRksC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=WfRo6ekAAAAJ&citation_for_view=WfRo6ekAAAAJ:ufrVoPGSRksC)
- Situmorang, R., Hilinti, Y., Jumita, J., & Hutabarat, V. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN MINAT IBU HAMIL DALAM PENERAPAN SENAM PRENATAL YOGA DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES KOTA BENGKULU. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 44-52. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1347>
- SITUMORANG, R., RAHMAWATI, D., & SYAFRIE, I. (2022). PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES. *Journal Of Midwifery*, 10(1), 48-57. <https://doi.org/10.37676/jm.v10i1.2318>
- Situmorang, R., Vitriлина Hutabarat. 2020. Kehamilan dan Prenatal Yoga. Elmarkazi. Bengkulu.
- Suananda, Yhossie. 2018. Prenatal – Postnatal Yoga. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- WIDIYARTI, N., SITUMORANG, R., & SARI, L. (2024). PENGARUH SENAM PRENATAL YOGA TERHADAP KECEMASAN PADA IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PROSES PERSALINAN DI PUSKESMAS PERAWATAN LUBUK PINANG. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 23-30. <https://doi.org/10.37676/jm.v12i1.6185>