



JM

Volume 10 No. 1 (April 2022)

© The Author(s) 2022

**PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI BPM JUMITA, S.ST., M.KES**

**THE EFFECT OF PRENATAL GENTLE YOGA ON SLEEP QUALITY OF PREGNANT
WOMEN IN TRIMESTER III BPM JUMITA, S.ST., M.KES**

**RONALEN BR. SITUMORANG, DIYAH TEPI RAHMAWATI,
ICE RAKIZAH SYAFRIE**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KEBIDANAN DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU
Email: ronalen.situmorang@gmail.com**

ABSTRAK

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. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPM Jumita, S.St., M.Kes. jenis penelitian menggunakan pra-eksperimenr one group pre post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil usia kehamilan trimester III di BPM Jumita, SST., M.Kes sebanyak 30 orang ibu hamil. Jumlah sampel penelitian sebanyak 30 orang ibu hamil dengan teknik sampling menggunakan total sampling. Variable indenpenden adalah senam prenatal gentle yoga dan variable dependen adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III. Instrument penelitian yang dugunakan adalah PSQIdan SOP dan analisis data penelitian ini menggunakan uji statistic willcoxon ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan senam prenatal gentle yoga sejumlah 30 ibu hamil TM III 90% mempunyai kualitas tidur yang buruk dan sementara setelah dilakukan senam prenatal gentle yoga bahwa kualitas tidur ibu hamil menjadi baik dan meningkat menjadi 87%). Hasil uji *willxocon* $p=0,000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu HI diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM III di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes. 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.

Kata Kunci: Senam Prenatal Gentle Yoga, Ibu Hamil, Trimester III

ABSTRACT

Gentle yoga prenatal exercise can produce many benefits for pregnant women during pregnancy, which can reduce stress levels, can help pregnant women to relax, be confident of body image, improve posture, balance and stabilize the body of pregnant women, reduce and eliminate complaints. during pregnancy, helps prepare for birth and improves sleep quality in pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of prenatal gentle yoga on sleep quality for third trimester pregnant women at BPM Jumita, S.St., M.Kes. This type of research uses a pre-experimental one group pre post test design. The population in this study were all pregnant women in the third trimester of pregnancy at BPM Jumita, SST., M.Kes as many as 30 pregnant women. The number of research samples as many as 30 pregnant women with a sampling technique using total sampling. The independent variable is gentle yoga prenatal exercise and the dependent variable is the sleep quality of pregnant women in the third trimester. The research instrument used was PSQI and SOP and the data analysis of this study used the Willcoxon statistical test ($\alpha = 0.05$). The results of the study showed that before the implementation of gentle yoga prenatal exercise, as many as 30 pregnant women TM III 90% had poor sleep quality and while after gentle yoga prenatal exercise, the sleep quality of pregnant women became good and increased to 87%). The willxocon test results $p = 0.000$, which means $p < 0.05$, i.e. HI is accepted. The conclusion in this study is that there is an effect of gentle yoga prenatal exercise on the sleep quality of pregnant women TM III at BPM Midwife Jumita, SST., M.Kes. It is necessary to do prenatal yoga at BPM, Puskesmas, hospitals and health care facilities to increase knowledge of pregnant women in their healthy pregnancy process and health workers can be given training in prenatal yoga and certified yoga.

Keywords: Gentle Yoga Prenatal Exercise, Pregnant Women, Third Trimester

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses yang normal dan alami, dimana banyak terdapat perubahan-perubahan baik secara fisik sampai pada psikologis. Dengan adanya perubahan-perubahan tersebut ibu hamil dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada kehamilannya dan ketidaknyamanan tersebut setiap ibu pada trimester kehamilan selalu berbeda. Rasa ketidaknyamanan yang dialami oleh ibu hamil seperti nyeri ulu hati, sukar tidur (*insomnia*), kelelahan (*fatigue*), sakit punggung, hipersaliva (*ptyalism*), peningkatan frekuensi buang air kecil, nyeri sendi, mual, hidung tersumbat, kram pada kaki serta varises vena (Sarwono, 2015).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Ronalen, 2020 dalam Sandra, 2018).

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).

Yoga merupakan sebuah filosofi saat dimana pola pikiran sehari-hari, beserta dengan seluruh keinginan, rasa takut, rasa takut, dan kebingungan yang kita miliki akhirnya hilang. Keunggulan senam *prenatal* yoga adalah yoga dapat menyatukan diri sejati kita yang sebenarnya serta mulai mengerti tentang siapa diri kita yang sebenarnya, mengerti tentang siapa diri kita dan tujuan keberadaan kita serta gerakan yang penuh dengan kesadaran, kelembutan, dan kasih sayang (Maharani dan Ronalen).

Didapatkan bahwa dalam Survey Perwakilan Nasional Amerika Serikat terbukti melakukan yoga adalah perempuan dan pada masa usia reproduksi. Terdapat 85% perempuan Australia menggunakan latihan yoga. Sementara didapatkan antara 17-19 %

ibu hamil di Australia melakukan latihan yoga selama kehamilannya. Menurut Survei Nasional yang dilakukan di *University of Maryland Nursing School*, dengan tidak memandang jenis kelamin, pendidikan serta ras, peserta setuju bahwa yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (68,5%) dan kebahagiaan (86,5%).

Meskipun sudah ada senam yoga untuk ibu hamil namun ibu hamil masih banyak yang belum tahu tentang senam yoga untuk kehamilan dikarenakan dalam kelas ibu hamil hanya menjelaskan tentang kehamilan secara umum dan senam hamil saja. Sedangkan senam yoga jika diterapkan dan dilakukan secara rutin akan memberikan banyak manfaat bagi ibu maupun bayinya (Yhossie, 2018).

Hasil penelitian (Ni Made Nurtini, 2017) di puskesmas II Denpasar selatan bahwa Minat ibu hamil tentang yoga bahwa paling banyak dengan minat cukup sebanyak 32 orang (72%) dari 44 orang. Hasil penelitian Ronalen Situmorang, dkk tahun 2020 tentang senam prenatal yoga yaitu 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.

Didapatkan data dari BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes bahwa Data jumlah ibu hamil pada bulan Januari 2020 sampai dengan Desember 2020 yaitu 43 orang. Data pada bulan Januari 2021 sampai dengan November tahun 2021 jumlah ibu hamil di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes adalah 62 orang dengan kunjungan k1 dan k4.

Kartini, 2015 di Desa Jati Wates Kabupaten Jombang terhadap 30 ibu hamil didapatkan hasil penelitiannya bahwa sikap responden rata-rata negative sebanyak 18 responden (60%), dan motivasi responden sebagian kecil adalah sedang sebanyak 14 orang (46,7%). Hasil penelitian Fitri, 2017 bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik

bersalin karya rini muntlan dengan nilai P-value $0,005 \leq 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan prenatal yoga dengan minat ibu hamil dalam mengikuti kelas prenatal yoga di klinik bersalin karya rini muntlan.

Hasil penelitian Irma Safriani, 2017 dengan judul penelitian Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Plandaan, Jombang. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam yoga terhadap 31 ibu hamil (96,9%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah pelaksanaan senam yoga kualitas tidur meningkat menjadi 29 ibu hamil (90,6%). Hasil uji willcoxon $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu HI diterima.

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 (Amelia dan Maharani).

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 (Amelia dan Maharani).

Prenatal yoga adalah salah satu jenis modifikasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil, tujuan prenatal yoga yaitu mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental dan spiritual selama kehamilan sampai proses persalinan dengan persiapan yang matang ibu hamil akan lebih percaya diri dan memperoleh keyakinan ketika nanti menjalani persalinan dengan lancar dan aman

(Tia Pratignyo, 2014).

Hampir semua di pelayanan kesehatan sudah menjalankan kegiatan untuk ibu hamil seperti diadakannya kelas ibu hamil disetiap desa namun pendidikan kesehatan yang diberikan hanya sampai senam hamil dan belum banyak yang mengetahui tentang senam yoga untuk ibu hamil. Ibu hamil sangat perlu mendapatkan wawasan tentang senam yoga karena senam yoga mempunyai banyak manfaat baik untuk ibu maupun bayinya dan merupakan salah satu cara terbaik bagi ibu hamil untuk tetap fit selama kehamilan dan sangat menunjang proses persalinan selain itu latihan yoga mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, mengelola nafas dan meditasi selama satu jam rutin setiap hari, dengan senam yoga yang dilakukan secara teratur dapat menjaga elastisitas dan kekuatan ligament panggul, pinggul dan oot kaki (Farid Husin, 2013). Untuk menerapkan senam yoga pada ibu hamil dapat diadakan kelas hamil terkhusus untuk senam yoga 2 kali dalam seminggu dengan didampingi bidan/tenaga kesehatan lainnya yang sudah pernah mendapatkan atau melakukan pelatihan senam prenatal yoga.

Senam yoga merupakan cara yang tepat dalam mempersiapkan persalinan, dengan melakukan yoga selama kehamilan dapat memperbaiki stres perinatal, kecemasan, depresi, mual, sesak napas, sakit kepala, kelelahan dan dapat menyebabkan peningkatan tidur pada ibu hamil. Pendekatan latihan yoga dapat dimulai dari peregangan, konsentrasi dan pengaturan pernafasan yang memiliki banyak manfaat pada ibu hamil dan janinnya (Amelia dan Maharani).

Hasil wawancara terhadap 5 orang ibu hamil BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes. Didapatkan bahwa (70%) ibu hamil tidak mengetahui tentang senam yoga. Terdapat (30%) ibu yang paham dengan senam yoga pada kehamilan karena dengan mengikuti senam yoga 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 Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di BPM Jumita, S.ST., M.Kes”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini jenis penelitian Eksperimental dengan menggunakan pendekatan *prepost test design*. Sampel pada penelitian ini diambil secara total sampling pada bulan tahun 2021 yang berjumlah 30 ibu hamil.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di BPM Jumita, SST., M.Kes kota Bengkulu pada bulan Januari 2021 sampai dengan bulan November tahun 2021 sebanyak 30 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang akan diambil dengan cara memberikan kuesioner langsung dengan ibu hamil. Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari profil Dinkes Kota dan BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu.

Data primer diperoleh dari data yang akan diambil dengan cara memberikan kuesioner langsung dengan ibu hamil. Data sekunder didapatkan dari data yang diperoleh dari profil Dinkes Kota Bengkulu dan dari BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes kota Bengkulu.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berupa pertanyaan singkat tentang kualitas tidur. Dan cara ukur dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai dengan Desember tahun 2021.

HASIL PENELITIAN

a. Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur ibu hamil

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi dua yaitu umur 20-30 tahun dan umur 31-40 tahun pada Tabel dibawah ini.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	20-30 tahun	17	56,7
2.	31-40 tahun	13	43,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden yaitu 56,7 persen responden berumur 20-30 tahun.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan bu hamil

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi empat yaitu SD, SMP/MTS, SMA/MA, PT pada tabel.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	SD	5	16,7
2.	SMP/MTS	11	36,7
3.	SMA/MA	10	33,3
4.	PT	4	13,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden hampir sebagian responden yaitu 36,7 persen responden berpendidikan SMA/MA.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan pekerjaan ibu hamil

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi tiga yaitu IRT, Swasta, PNS pada tabel berikut.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	IRT	10	33,3
2.	Swasta	15	50,0
3.	PNS	5	16,7
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden setengah responden yaitu 50 persen responden dengan pekerjaan IRT

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur kehamilan ibu hamil

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi dua yaitu 28-30 minggu dan 31-36 minggu pada tabel.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	28-30 minggu	11	36,7
2.	31-36 minggu	19	63,3
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden yaitu 63,3 persen responden dengan umur kehamilan 31-36 minggu.

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Informasi

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi dua yaitu pernah mendapat dan tidak pernah mendapat pada table.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Pernah mendapat	13	43,3
2.	Tidak pernah mendapat	17	56,7
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar dari responden yaitu 56,7 persen responden dengan tidak pernah mendapatkan informasi tentang senam prenatal yoga.

6. Karakteristik Responden Berdasarkan sumber informasi

Karakteristik responden berdasarkan umur ibu hamil dapat dikategorikan menjadi empat yaitu tenaga kesehatan, teman, media cetak, pada tabel dibawah ini.

No	Umur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Tenaga kesehatan	9	30,0
2.	Teman	13	43,3
3.	Media Cetak	8	26,7
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden hampir sebagian responden yaitu 43,3 persen responden dengan sumber informasi tentang senam prenatal yoga adalah dari teman.

7. Karakteristik Responden Berdasarkan pernah menerapkan yoga

Karakteristik responden berdasarkan pernah menerapkan yoga dapat dikategorikan menjadi dua yaitu pernah dan tidak pernah, pada tabel berikut.

No	Pernah menerapkan yoga	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Tidak pernah	30	100,0
2.	Pernah	0	0,0
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa dari 30 responden bahwa seluruh responden yaitu 100 persen responden tidak pernah menerapkan yoga.

8. Karakteristik Responden Berdasarkan mengalami kesulitan tidur

Karakteristik responden berdasarkan mengalami kesulitan tidur dapat dikategorikan menjadi dua yaitu iya dan tidak, sesuai pada tabel.

No	Mengalami kesulitan tidur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Iya	30	100,0
2.	Tidak	0	0,0
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden seluruh responden yaitu 100 persen responden mengalami kesulitan tidur pada kehamilan Trimester 3.

b. Data Khusus

Pada karakteristik data khusus penelitian ini dapat meliputi: kualitas tidur ibu hamil pada trimester III sebelum pelaksanaan senam prenatal gentle yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah senam prenatal gentle yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah pelaksanaan senam prenatal gentle yoga. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti di BPM BIDAN Jumita, SST., M.Kes kota Bengkulu sebagai berikut:

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan senam prenatal gentle yoga.

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Kualitas tidur buruk	27	90,0
2.	Kualitas tidur baik	3	10,0
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 30 responden bahwa hampir seluruh responden yaitu sejumlah 27 ibu hamil (90%) responden mempunyai kualitas tidur yang buruk.

2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan senam prenatal gentle yoga.

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase
1.	Kualitas tidur buruk	4	13,3
2.	Kualitas tidur baik	26	86,7
Total		30	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden bahwa hampir seluruh responden yaitu sejumlah 26 ibu hamil (86,7%) responden mempunyai kualitas tidur baik.

3. Pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil TM 3

Karakteristik responden berdasarkan dari pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu Baik dan Buruk dapat dilihat pada tabel.

No.	Kualitas tidur	Pre test (Sebelum)		Post test (Setelah)	
		Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	3	10	26	86,7
2.	Buruk	27	90	4	13,3
Total		30	100	30	100
Uji Wilcoxon		p value = 0,000			

Pada tabel dapat dilihat dari 30 responden sebelum dilakukan senam prenatal

gentle yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 27 ibu hamil (90%) dan sesudah dilakukan senam prenatal gentle yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu 86,7%.

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS 21 dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ diperoleh hasil $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu tahun 2021.

PEMBAHASAN

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilakukan senam prenatal gentle yoga

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 responden ibu hamil trimester III dengan pemberian kuesioner PSQI berupa pertanyaan. Dalam table 5.9 menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu 27 ibu hamil (90%).

Hasil penelitian Irma Safriani, 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 dan 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.

Menurut Uliyah , 2006 bahwa, dengan perasaan mengantuk pada siang hari dapat terjadi karena kelelahan disiang hari yaitu baik dikarenakan aktivitas ataupun karena 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 (Simkin, 2007).

2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan senam prenatal gentle yoga

Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 responden ibu hamil trimester III dengan pemberian kuesioner PSQI berupa pertanyaan. Dalam table 6.0 menunjukkan bahwa dari 30 responden ibu hamil trimester III hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik yaitu 26 ibu hamil (86,7%).

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.

Peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan senam prenatal gentle yoga selama 3x dalam 12 hari yaitu dapat dibuktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada saat setiap parameter.

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 parameter nomor lima dengan gangguan ketika tidur malam hari seperti terbangunnya ibu hamil untuk ke kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa dan terasa masih nyeri dan

sering ke kamar mandi untuk buang air kecil sudah mulai berkurang dikarenakan hal itu seperti respon tubuh secara fisiologi.

Dengan adanya penurunan frekuensi 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 nyamanan dan damai serta ketika kita beristirahat terasa nyaman dan tercipta kenyamanan.

Hasil penelitian dari Tia tahun 2014 bahwa dengan mengikuti senam yoga pada kehamilan dapat memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam melatih diri sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energy, vitalitas dan daya tahan tubuh yang kuat, dapat melepaskan stress dan kecemasan, dapat meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan pada ibu hamil, mengurangi keluhan –keluhan fisik secara umum pada masa kemilau seperti adanya nyeri punggung, nyeri panggul, pembengkakan bagian tubuh, dapat membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, mentabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan nantinya.

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.

3. Pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes di Kota Bengkulu

Pada tabel diatas dapat dilihat dari 30 responden sebelum dilakukan senam prenatal

gentle yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 27 ibu hamil (90%) dan sesudah dilakukan senam prenatal gentle yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu 86,7%.

Berdasarkan analisis statistic dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS 21 dengan tingkat signifikasi $\alpha=0,05$ diperoleh hasil $p=0,000$ yang berarti $p<0,05$ yaitu H1 diterima yang berarti ada pengaruh senam prenatal *gentle yoga* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes Kota Bengkulu tahun 2021.

Hasil penelitian Irma Safriani, 2017 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%).

Ada beberapa cara tindakan pencegahan selama kehamilan agar ibu dan janin berada dalam kondisi sehat dan nantinya terjadi proses persalinan normal yaitu olahraga 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 Ronalen, 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 (Ronalen, dkk.2020).

Yoga merupakan salah satu 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 (Ronalen, dkk.2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dilaksanakan senam prenatal gentle yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas buruk di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes kota Bengkulu.
2. Kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilaksanakan senam prenatal gentle yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas buruk di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes kota Bengkulu.
3. Ada pengaruh senam prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di BPM Bidan Jumita, SST., M.Kes kota Bengkulu

SARAN

1. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, bahan pertimbangan dan sebagai dasar untuk pengambilan kebijakan Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, BPM dan responden dalam Penerapan Senam Prenatal Gentle Yoga pada ibu hamil Trimester III dengan kualitas tidur yang baik.

2. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat Menambah sumber kepustakaan tentang materi kualitas tidur pada ibu hamil dalam penerapan senam prenatal gentle yoga serta sebagai referensi, masukan atau acuan informasi dalam mengembangkan penelitian dengan variabel-variabel yang lain dan metode penelitian yang

berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia A. *Tetap Sehat Dengan Yoga "Berbagi Latihan Yoga Untuk Mengatasi Masalah Siklus Bulanan, Hamil, Pascamelahirkan.*; 2015.
- Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carole Smyth. 2012. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Hartford Institute for geriatric Nursing, new York university, college of nursing
- Cramer H, Frawley J, Steel A, et al. Characteristics of women who practice yoga in different locations during pregnancy. *BMJ Open*. 2015;5(8):1-7. doi:10.1136/bmjopen-2015-008641
- 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:10.1155/2012/71594
- Fitri Rifa'atul Mahmudah Diniaty. 2017. Hubungan Tingkat Pengetahuan Prenatal Yoga Dengan Minat Ibu Hamil Dalam Mengikuti Kelas Prenatal Yoga Di Klinik Bersalin Karya Rini Muntilan. Artikel. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran Semarang.
- Husin, Farid. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto : Jakarta
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Maharani. Tantri. dan Yesie Aprillia. *Modul Pelatihan Prenatal Gentle Yoga*. Jawa Tengan.; 2012.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurtini, N.M,dkk. 2017. Tingkat pengetahuan dengan minat ibu hamil tentang prenatal yoga di puskesmas II Denpasar Selatan. *Jurnal Kesehatan Terpadu* vol.1 no.2
- Nursalam. 2015. Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Surabaya : *Salemba Medika*
- Prawirohardjo, Sarwono. 2015. *Ilmu Kebidanan* .Jakarta : YBPSP Supriasa IDN Dkk. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC; 2015.
- Pratigny, Tia. 2014. *Yoga ibu hamil*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Suananda, Yhossie. 2018. *Prenatal – Postnatal Yoga*. Jakarta: Kompas Media Nusantara
- Safriani, Irma. 2017. Pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Jombang.
- 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. DOI: <https://doi.org/10.33221/jikm.v9i03.620>. Vol 9 No 03 (2020): *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*
- 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., Vitriлина Hutabarat. 2020. *Kehamilan dan Prenatal Yoga*. Elmarkazi. Bengkulu.
- Situmorang, R., dkk. 2021. *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Penerbit Elmarkazi. ISBN : 978-623-6584-89-7 Cetakan Pertama Oktober 2020.
- Situmorang, R., dkk. 2021. *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. CV. Pustaka El Quenna. ISBN : 978-623-95076-8-8
- Yulinda Y, Purwaningsih D, Sudarta CM. Latihan Yoga Dapat Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Siklus Menstruasi Remaja Puteri. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2017;5(1):20. doi:10.21927/jnki.2017.5(1).20-26