



JM

Volume 12 No. 1 (April 2024)

© The Author(s) 2024

**ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRENATAL
YOGA DAN PIJAT HAMIL**

**MIDWIFERY CARE FOR PREGNANT WOMEN IN THE III TRIMESTER TO
IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP WITH PRENATAL YOGA
AND PREGNANCY MASSAGE**

**RANI YOSHINTA PRAVIANTI, PUTRI AGUS FEBRIYANI, UCI CIPTIASRINI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN PROGRAM PROFESI
FAKULTAS VOKASI, UNIVERSITAS INDONESIA MAJU, JAKARTA
Email: putriagusfebriyani2@gmail.com**

ABSTRAK

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil. Menurut WHO bahwa kematian ibu di negara berkembang mencapai hampir 20%. Data hasil survei National Sleep Foundation Jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 5.354.594 orang studi pendahuluan di klinik widis medica peneliti bulan April 2023 pada 10 orang ibu hamil trimester III yang mengalami kualitas tidur. Untuk mengetahui pengaruh pemberian yoga dan pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur. Metode: deskriptif dengan study kasus. Secara keseluruhan ditemukan bahwa kualitas tidur ibu hamil lebih efektif menggunakan terapi pijat hamil di dibandingkan dengan terapi yoga. Terapi pijat hamil dapat membantu meredakan sakit pada bagian tubuh tertentu yang seringkali menjadi penyebab ketidaknyamanan pada ibu hamil saat tidur. Perbandingan pengaruh pemberian yoga dan pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur lebih efektif dengan nilai selisih score 2 menggunakan terapi pijat dibandingkan yoga untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Diharapkan penelitian ini dapat menambah kepustakaan sebagai bahan ajar terutama tentang memahami peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil.

Kata Kunci: Ibu hamil, Yoga, Pijat hamil

ABSTRACT

A woman who is pregnant often experiences many changes. This condition will always cause physical discomfort for pregnant women, especially for women who are pregnant for the first time. According to WHO, maternal mortality in developing countries reaches almost 20%. Data from a survey from the National Sleep Foundation. The number of pregnant women in Indonesia was 5,354,594 people. A preliminary study at the Widis Medica clinic, researchers in

April 2023, was on 10 third trimester pregnant women who experienced quality sleep. To determine the effect of yoga and pregnancy massage on improving sleep quality. Method: descriptive with case study. Overall, it was found that the sleep quality of pregnant women was more effective using pregnancy massage therapy compared to yoga therapy. Pregnancy massage therapy can help relieve pain in certain parts of the body which often causes discomfort in pregnant women while sleeping. Comparison of the effect of giving yoga and pregnant massage on improving sleep quality is more effective with a score difference of 2 using massage therapy compared to yoga to improve sleep quality for pregnant women. It is hoped that this research can add to the literature as teaching material, especially regarding understanding improving sleep quality in pregnant women.

Keywords: Pregnant Women, Yoga, Pregnancy Massage

PENDAHULUAN

Seorang wanita yang sedang berada dalam masa kehamilan sering mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Perubahan itu akan terus terjadi selama sembilan bulan masa kehamilannya. Kondisi tersebut akan senantiasa menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada fisik ibu hamil terutama pada wanita yang baru pertama kali hamil (Dheska Arthyka Palifiana, 2019a). Keluhan yang sering dirasakan pada ibu hamil trimester III antara lain nyeri punggung bawah, penurunan jumlah kualitas tidur, ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan dan ketidaknyamanan fisikserta gangguan tidur (Ketut Resmaniasih, 2021).

Menurut WHO bahwa kematian ibu di negara berkembang mencapai hampir 20% dikarenakan oleh pola makan dan kurang optimalnya waktu istirahat atau disebabkan oleh keduanya yang saling berinteraksi (Dehana Ornela Vonty Gultom, 2020). Data hasil survei National Sleep Foundation Jumlah ibu hamil di Indonesia sebanyak 5.354.594 orang, dan jumlah ibu hamil di Jawa Barat menduduki peringkat tertinggi yaitu sebanyak 975.780 orang. Gangguan tidur selama kehamilan terjadi selama trimester satu sebanyak 13% sampai 80% dan trimester tiga sebanyak 66% sampai 97% sedangkan di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur (Mia Widiastuti, 2019).

Penyebab gangguan tidur ibu hamil

karena bertambahnya berat janin, sesak nafas, pergerakan janin, sering terbangun karena ingin berkemih, dan nyeri punggung (And & Faruq, 2020). Gangguan kulaitas tidur pada ibu hamil dapat berdampak pada kondisi ibu hamil dan janin. Ibu hamil yang mengalami gangguan pola tidur dapat menurunkan kekebalan tubuh dan mudah emosi, jika berkelanjutan akan menimbulkan stress dan depresi. kondisi ini akan mengganggu sirkulasi darah ke janin sehingga memperbesar resiko berat badan bayi lahir rendah dan mengalami komplikasi penyakit pada janin. Terapi non farmakologi yang umum dianjurkan untuk ibu hamil dengan gangguan tidur yaitu pregnancy massage (61%), akupuntur (45%), relaksasi (43%), yoga (41%), dan terapi chiropractic (37%) (Ketut Resmaniasih, 2021).

Pijat hamil memiliki efek yang positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon kortisol untuk mengurangi stress, neropineprin untuk mengurangi kecemasan, serotin untuk mengurangi nyeri pada bagian punggung dan kaki, aktifitas janin rendah, sehingga kualitas tidur ibu hamil meningkat, dan tingkat prematur pada bayi rendah (Field et al, 2020). pijat yang tidak dilakukan dengan benar dapat menyebabkan cedera pada tubuh ibu hamil. 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 (Dheska Arthyka Palifiana, 2019b). Berdasarkan hal tersebut pengkaji tertarik untuk mengambil asuhan kepada ibu hamil trimester III untuk meningkatkan kualitas tidur dengan Prenatal Yoga dan Pijat Hamil.

METODE PENELITIAN

Metode dalam studi kasus ini menggunakan manajemen SOAP dan lembar observasi, dengan instrumen PSQI. 2 responden ibu hamil dengan usia kehamilan 28-30 minggu yang mengalami gangguan kualitas tidur, responden 1 intervensi dengan prenatal yoga dan responden 2 intervensi dengan pijat hamil. Asuhan Kebidanan ini dilakukan di Klinik Widis Medika Tahun 2023, asuhan diberikan pada tanggal 08 Agustus Tahun 2023.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa terdapat perbedaan intensitas kualitas tidur pada ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi Prenatal Yoga dan Pijat Hamil.

Distribusi Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Nama	Usia	Pekerjaan	Pendiidkan Terakhir	Paritas
1.	Ny.L	23 Tahun	IRT	SMA	G1P0A0
2.	Ny.I	22 Tahun	IRT	SMA	G1P0A0

Pada Tabel 1 Responden Pertama yaitu ibu hamil bernama Ny.L usia 23 Tahun, Pekerjaan Ibu Rumah Tangga dan ini merupakan kehamilan pertama, belum pernah melahirkan dan keguguran. Dan Responden kedua yaitu ibu berslain bernama Ny.I usia 22 Tahun, Pekerjaan Ibu Rumah Tangga dan ini merupakan kehamilan pertama, belum pernah melahirkan dan keguguran.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Responden 1 dan 2

	RES	INTE	KU	DU	DU	EFIS	GAN	PENG	MA	KU	TOT	NII
	PO	RVE	ALI	RAS	RAS	IEN	GGU	GUN	SAL	ALI	AL	LA
	ND	NSI	TAS	I	I	SI	AN	AAN	AH	TAS	SCO	I
	EN	TID	TID	DIT	TID	TID	OBAT	YA	TID	RE	SE	
		UR	UR	EMP	UR	UR	TIDU	NG	UR	LIS		
		SUB	AT				R	DIA		IH		
		JEC	TID					LA				
		TIF	UR					MI				
	KU	KKKKKKKKKKKKKKKKK	K	K	KKKKKKKKKK	K1						
	NJU	123123123123123	123	123	123	123	123	123	123	123	123	-
	NG											K3
	AN											
1.	PRE	321321321321321	0	0	0	210321216	14					
	NAT											03
	AL											
	YOG											
	A											
2.	PIJA	311310311311211	0	0	0	111210175	12					
	T											7
	HA											
	MIL											

Keterangan :

Score 1-5 : Baik

Score 6-7 : Ringan

Score 8-14 : sedang

Score 15-21 : Buruk

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada responden 1 dan 2 untuk diberikan intervensi yoga dan pijat hamil dengan selama 2 minggu sebanyak 3 kali kunjungan pada ibu hamil mengalami perubahan kualitas tidur. Keluhan atau gejala yang dirasakan responden 1 dan 2 semakin hari semakin berkurang dan adanya peningkatan kualitas tidur yang dialami kedua responden.

PEMBAHASAN

Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil TM 3 sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan terapi Yoga.

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner PSQI pada kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi yoga terjadi kualitas tidur dengan score 20 atau kualitas tidur ibu hamil buruk, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi

terapi yoga pada kunjungan 2 adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dengan score 13 atau kualitas tidur sedang, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 6 atau kualitas tidur sedang dan keluhan pasien berkurang. Terapi yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti, meningkatkan energi, melepaskan stress, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan (atik ismiyanti, 2020).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh rendra Natalina pratama pada tahun 2022 dengan judul peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dengan penerapan prenatal yoga hasil penelitiannya bahwa prenatal yoga rutin sebanyak 4x dengan durasi 30-60 menit skor kualitas tidur ibu hamil menjadi 5 (baik) dengan skor sebelumnya adalah 16 (buruk) (renda natalina pratama, 2022). Penelitian oleh sri delima harahap menyatakan ada pengaruh pre test dan post test pemberian intervensi yoga terhadap kualitas tidur pada kelompok eksperimen dengan p value $0,000 < \alpha 0.05$ (sri delima harahap, 2021). Penyebab kualitas tidur yang buruk dapat diakibatkan oleh nyeri punggung. Ibu hamil cenderung menjadi lordosis yang akan meregangkan otot punggung dan menimbulkan rasa sakit atau nyeri. Sesak napas disebabkan karena ekspansi diafragma yang terbatas sebagai akibat dari uterus yang membesar. Peneliti berasumsi, terapi yoga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan kualitas tidur.

Peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil TM 3 sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan terapi Pijat hamil

Berdasarkan hasil dari tes wawancara menggunakan kuesioner PSQI pada

kunjungan 1 sebelum diberikan intervensi pijat hamil terjadi kualitas tidur dengan score 17 atau kualitas tidur ibu hamil buruk, setelah dilakukan observasi menggunakan intervensi terapi pijat hamil pada kunjungan 2 adanya peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil dengan score 7 atau kualitas tidur ringan, dan pada kunjungan ke 3 dengan score 5 atau kualitas tidur baik dan keluhan pasien berkurang. Terapi pijat hamil Teknik pijat hamil pada trimester 3 sangat penting untuk membantu ibu hamil merasa lebih nyaman dan mengurangi stress, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kaki bengkak, mengurangi resiko bayi lahir premature dll.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ketut resmaniasih pada tahun 2018 menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga (Ketut Resmaniasih, 2018a). Sering berkemih disebabkan karena berkurangnya kapasitas kandung kemih akibat pembesaran uterus dan bagian presentasi janin sehingga kandung kemih menjadi lebih cepat untuk penuh. Peneliti berasumsi, pijat ibu hamil dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester 3 dan diharapkan kepada petugas kesehatan untuk meningkatkan penyuluhan tentang penanganan kualitas tidur.

Perbandingan pengaruh pemberian Yoga dan Pijat hamil terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil TM 3.

Ibu hamil sering mengalami kesulitan tidur karena berbagai alasan seperti ketidaknyamanan, stres, kelelahan, sering BAK, dan perubahan hormon. Terapi pijat hamil dan yoga adalah dua metode yang sering direkomendasikan untuk membantu ibu hamil tidur lebih nyenyak. Namun, terapi pijat hamil terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil dibandingkan dengan yoga. Pijat hamil dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, pijat hamil juga dapat membantu mengurangi stres

dan kecemasan yang seringkali menjadi penyebab utama kesulitan tidur pada ibu hamil. Terapi pijat hamil juga dapat membantu meredakan rasa sakit pada bagian tubuh tertentu, seperti punggung, kaki, dan bahu, yang seringkali menjadi penyebab ketidaknyamanan pada ibu hamil saat tidur.

Sementara itu, yoga dapat membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan, termasuk membantu mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur. Namun, latihan yoga yang salah dapat menyebabkan ketidaknyamanan atau bahkan cedera pada ibu hamil. Selain itu, beberapa pose yoga mungkin tidak aman bagi ibu hamil dan janin mereka.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ketut Resmaniasih pada tahun 2018 menyatakan hasil penelitiannya bahwa terdapat pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga (Ketut Resmaniasih, 2018a).

Dengan demikian, terapi pijat hamil menjadi pilihan yang lebih aman dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil. Namun, sebelum melakukan terapi pijat hamil atau yoga, ibu hamil sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga Kesehatan untuk memastikan bahwa metode tersebut aman dan sesuai dengan kondisi kesehatan mereka.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester tiga setelah diberikan intervensi prenatal yoga yaitu pada kunjungan ke 1 dengan score 20 dan kunjungan ke 3 dengan score 6 setelah diberikan terapi yoga dan keluhan yang dirasakan ibu berkurang. Terdapat peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester tiga setelah diberikan intervensi menggunakan terapi pijat hamil didapatkan hasil peningkatan kualitas tidur yaitu pada kunjungan 1 dengan score 17 dan kunjungan ke 3 dengan score 5 setelah diberikan terapi pijat hamil dan keluhan yang dirasakan ibu berkurang. Ibu hamil yang diberikan intervensi pijat hamil lebih efektif

meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan ibu hamil yang di berikan intervensi prenatal yoga.

SARAN

Diharapkan Prenatal Yoga dan pijat hamil menjadi salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk mengurangi ketidaknyamanan dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologi pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- And, (Ismiyati, & Faruq. (2020). kualitas tidur pada trimester 3.
- Atik ismiyanti. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.
- Dehana Ornela Vonty Gultom. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III : Studi Literatur.
- Dheska Arthyka Palifiana. (2019a). Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri symphysis pubis pada ibu hamil trimester III.
- Dheska Arthyka Palifiana. (2019b). Pengaruh prenatal Yoga terhadap kualitas tidur dan nyeri symphysis pubis pada ibu hamil trimester III.
- Field et al. (2020). Pijat hamil memiliki efek yang positif pada ibu hamil.
- Ketut Resmaniasih. (2018a). pengaruh pijat hamil terhadap perubahan kualitas tidur ibu hamil tm 3.
- Ketut Resmaniasih. (2021). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.
- Mia Widiastuti. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas handap herang tahun 2018.
- Renda natalina pratama. (2022). Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester 3 dengan penerapan prenatal yoga.
- Sri delima harahap. (2021). Efektifitas yoga terhadap kualitas ibu hamil.