

PENGARUH PRENATAL GENTLE YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

*The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels
in Pregnant Women Trimester III*

SRI WULAN

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
Jln Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Deli Serdang Sumatera Utara
e-mail : wulan194@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v6i1.1897

Abstrak

Wanita yang sedang dalam masa kehamilan khususnya kehamilan di trimester III sering mengalami perubahan secara fisik ataupun psikologis, salah satu perubahan yang dialami adalah kualitas tidur yang tidak normal dan rasa cemas yang timbul karena waktu persalinan sudah semakin dekat, kondisi tersebut jika tidak segera diatasi maka dapat menyebabkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Yoga merupakan terapi komplementer yang bisa diterapkan ibu hamil dalam mengatasi keluhan-keluhan baik secara fisik ataupun psikologis. Tujuan dilakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Jenis penelitian *two group pretest posttest design* yaitu satu kelompok untuk menilai kualitas tidur dan satu kelompok untuk menilai kecemasan ibu hamil, yang menjadi sampel yaitu ibu hamil trimester III dengan jumlah 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, tehnik pengambilan sampel *purposive sampling*, penelitian di Klinik Bersalin kasih Ibu Galang, alat ukur menggunakan kuisioner dan hasil ukur di uji dengan uji *t test*. Hasil yang diperoleh yaitu ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III dengan nilai *p value* 0,029 dan ada pengaruh gentle yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai *p value* 0,000. Disarankan kepada ibu khususnya yang hamil trimester III agar dapat mengikuti prenatal gentle yoga untuk dapat mengatasi keluhan-keluhan kehamilan seperti sulit tidur dan rasa cemas menghadapi persalinan.

Kata kunci: Prenatal gentle yoga, kualitas tidur, tingkat kecemasan, Ibu hamil

Abstract

Women who are in pregnancy, especially pregnancy in the third trimester, often experience physical or psychological changes, one of the changes experienced is abnormal sleep quality and anxiety that arises because the time of delivery is approaching, these conditions if not immediately overcome can cause discomfort during pregnancy. Yoga is a complementary therapy that can be applied by pregnant women in overcoming complaints both physically and psychologically. The purpose of the study was to determine how the influence of prenatal gentle yoga on sleep quality and anxiety levels in III trimester

pregnant women. The type of research is two group pretest posttest design, namely one group to assess sleep quality and one group to assess the anxiety of pregnant women, which is a sample of III trimester pregnant women with a total of 30 people divided into 2 groups, purposive sampling techniques, research at the Maternity Clinic kasih Ibu Galang, measuring instruments using questionnaires and measuring results are tested with t tests. The results obtained are the influence of prenatal gentle yoga on the sleep quality of third trimester pregnant women with a p value of 0.029 and there is an influence of gentle yoga on the anxiety level of third trimester pregnant women with a p value of 0.000. It is recommended for mothers, especially those who are pregnant in the third trimester, to be able to take part in prenatal gentle yoga to be able to overcome pregnancy complaints such as difficulty sleeping and anxiety facing childbirth.

Keywords: Prenatal gentle yoga, sleep quality, anxiety levels, pregnant women

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa yang menyenangkan bagi setiap Wanita karena menanti kehadiran seorang bayi, tetapi dimasa kehamilan banyak Wanita yang mengalami perubahan secara fisik ataupun psikologis. Perubahan tersebut yang sering terjadi yaitu penurunan jumlah jam tidur karena sering terbangun atau insomnia dan adanya perubahan perasaan yang mengarah ketingkat kecemasan yang tidak baik. (Ita. S, dkk, 2023).

Waktu tidur yang buruk bagi ibu hamil dapat mempengaruhi kondisi kesehatan pada ibu seperti stress ringan sehingga kondisi ini dapat meningkatkan denyut jantung janin, selain itu dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu juga dapat menyebabkan hipertensi dalam kehamilan dan apabila kondisi ini tidak cepat ditangani maka dapat menyebabkan pre eklamsia pada kehamilan. Istirahat dan tidur menjadi faktor yang paling penting bagi ibu hamil karena tidur merupakan kebutuhan setiap individu agar tubuh tetap sehat (S.Fuziah, 2029).

Pada ibu hamil selain sering mengalami gangguan kualitas tidur juga banyak yang mengalami kecemasan.

Kecemasan juga merupakan suatu keadaan yang dapat memperburuk kondisi kesehatan pada ibu hamil karena gangguan kecemasan dapat mengakibatkan kelahiran premature R. (Chairiyah, 2022).

Tehnik yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tidur dan kecemasan pada ibu hamil dengan menerapkan atau memberikan Prenatal gentle yoga. Sebelumnya yoga terkenal di negara india kemudian yoga menyebar keseluruh Nusantara termasuk Indonesia. Yoga memberikan dampak yang positif khususnya bagi ibu hamil trimester III karena yoga terbuhung antara ibu dengan janin secara langsung dengan adanya Latihan yang dilakukan secara mendalam mampu menimbulkan rasa untuk lebih siap dalam ketika akan menghadapi persalinan (Eline.C, 2019).

Prenatal gentle yoga juga merupakan jenis bentuk olah raga ringan untuk melatih tubuh dan nafas pada ibu hamil sehingga dapat merileksasi tubuh yang dapat membuat ibu merasa lebih nyaman untuk istirahat atau tidur, efek Latihan ini juga dapat menambah konsentrasi penuh, serta mampu membuat ibu hamil untuk lebih

bersemnagat menghadapi kelahiran (Rachmi.N.H, 2023).

Menurut penelitian Wiese (2019) bahwa Latihan yoga yang dilakukan secara rutin minimal 2 kali dalam satu minggu dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks. Hasil penelitiannya juga menyebutkan bahwa sebaiknya yoga dilaksanakan pada pagi dan sore dan disarankan agar dapat diterapkan secara rutin supaya menghasilkan efek yang lebih optimal dan dapat meningkatkan rasa percaya diri pada saat menghadapi persalinan.

Penelitian Yunida T, dkk (2023) yang dilakukan pada ibu hamil sebanyak 40 orang sebelum dilakukan yoga ada 25% tingkat kecemasan ringan dan 7% kecemasan sedang, tetapi setelah ibu hamil diberikan senam yoga ada 12% kecemasan ringan dan 0% yang mengalami kecemasan dari hasil penelitian ini membuktikan yoga efektif dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang sering timbul pada ibu hamil seperti kecemasan.

2. METODE

Metode penelitian *eksperiment* dengan pendekatan *two group pretest posttest design* untuk melihat pengaruh terhadap variabel, yang menjadi sampel yaitu ibu hamil trimester III, penelitian dilaksanakan di klinik Bersalin Kasih Ibu Galang Deli Serdang dan setiap responden telah setuju menjadi sampel penelitian dan telah menandatangani surat persetujuan. Jumlah sampel sebanyak 30 orang yang terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok untuk mengukur kualitas tidur ibu hamil dan kelompok untuk mengukur tingkat kecemasan ibu hamil, alat ukur yang digunakan adalah kusioner yang diberikan sebelum dan sesudah prenatal gentle yoga. Data penelitian ditulis dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk melihat kedua variable dan data di uji *t test* dengan tingkat kepercayaan

95%. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam dengan nomor etik 036.D/KEP-MLP/VII/2023

3. HASIL

Tabel 1. Distrubusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik

karakteristik	f	%
Usia		
<20-30 tahun	4	13,3
20-30 tahun	18	60,0
>20 -30 tahun	8	26,7
Total	30	100
Paritas		
< 2 orang	7	23,3
2-3 orang	14	46,7
>3 orang	9	30,0
Total	30	100
Pendidikan		
SD	3	10,0
SMP	10	33,3
SMA	17	56,7
Total	30	100

Pada Tabel 1. Meunjukkan bahwa karakteristik sampel berdasarkan umur mayoritas berumur 20-30 tahun (60,0%) dan minoritas kurang 20-30 tahun (13,3%), berdasarkan jumlah paritas mayoritas responden memiliki anak 203 orang (46,7%) dan minoritas memiliki anak kurang dari 2 orang (23,3%) sedangkan karakteristik responden berdasarkan Pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA (56,7%) dan minoritas berpendidikan SD (10,0%).

Tabel 2. Hasil uji statistik variabel independent dan dependent pada kelompok I (satu)

Kualitas Tidur	Hasil uji			p-value
	Mean	Lower-upper	Std Deviasi	
<i>Pretest</i>	1,67	0,05	0,48	0,029
<i>Posttest</i>	1,20	0,87	0,41	

Tabel 2. Menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata kualitas tidur responden pada kelompok I sebelum diberikan prenatal gentle yoga 1,67 dan setelah dilakukan prenatal gentle yoga menjadi 1,20 dengan nilai *p value* 0,029.

Tabel 3. Hasil uji statistik variabel independent dan dependent pada kelompok 2 (dua)

Tingkat Kecemasan	Hasil uji			<i>p-value</i>
	Mean	Lower-upper	Std Deviasi	
<i>Pretest</i>	1,80	0,31	0,41	0,000
<i>Posttest</i>	1,20	0,88	0,41	

Tabel 3. Menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu hamil trimester III pada kelompok II sebelum diberikan prenatal gentle yoga 1,80 dan setelah dilakukan prenatal gentle yoga menjadi 1,20 dengan nilai *p value* 0,000.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1. Menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur 20-30 tahun hal ini menunjukkan bahwa ibu dalam masa usia yang baik saat hamil. WHO menganjurkan Wanita untuk hamil di usia 20-30 tahun dimana organ reproduksi seorang Wanita diusia tersebut dalam kondisi sudah matang atau siap untuk dibuahi, dan karakteristik responden berdasarkan jumlah paritas mayoritas responden memiliki jumlah anak 2-3 tahun hal ini juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil sedang mengalami kehamilan anak ke 2 atau ke tiga dimana jumlah anak juga merupakan salah satu faktor penentu kesehatan bagi seorang ibu oleh karena itu program pemerintah menganjurkan seorang ibu cukup memiliki 2 anak agar tidak termasuk golongan resiko dengan jumlah anak terlalu banyak, sedangkan berdasarkan Pendidikan mayoritas responden

memiliki Pendidikan SMA hal ini juga menunjukkan bahwa Pendidikan ibu hamil sudah cukup baik karena lulus ditahap SMA.

Pada tabel 2 menuliskan hasil bahwa nilai *p value* 0,029 yang artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kualitas tidur merupakan waktu atau frekuensi tidur dan istirahat seseorang jika kualitas tidur seseorang buruk maka dapat mempengaruhi kesehatan menjadi buruk karena apabila seseorang terganggu tidur maka dapat menyebabkan pusing, suka emosional bahkan hingga hipertensi.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rachmi N (2020), dari hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *p value* 0,0001 yang artinya ada pengaruh dari kedua variabel, dalam penelitian ini juga disarankan bahwa ibu hamil agar tetap berlatih yoga secara teratur karena yoga dapat menjaga pikiran agar tetap tenang serta dapat membuat otot tubuh menjadi tetap rileks serta membantu kenyamanan ibu ketika tidur atau sedang istirahat.

Penelitian Imas, dkk (2023) juga menyebutkan bahwa dari 25 responden atau ibu hamil yang dilakukan penelitian 84% mempunyai kualitas tidur yang baik setelah diberikan yoga sehingga pada penelitiannya disarankan agar ibu hamil tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saat sedang dalam kondisi hamil dan melakukan yoga secara rutin.

Pada tabel 3. Menunjukkan hasil penelitian ada pengaruh dari kedua variabel dengan nilai *p value* 0,000. Kecemasan pada ibu hamil merupakan kondisi terganggunya ibu secara psikologis, tingkat kecemasan ini apabila tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan efek yang buruk pada ibu hamil seperti janin lahir dengan usia yang kurang atau premature, selain itu kecemasan pada ibu hamil juga

menyebabkan komplikasi persalinan seperti persalinan menjadi macet yang dapat menyebabkan kondisi janin menjadi stress.

Yoga pada ibu hamil merupakan salah satu alternatif metode komplementer yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. Yoga merupakan suatu Latihan fisik ringan yang dapat diterapkan oleh ibu hamil karena yoga dapat membantu pengaturan nafas, memusatkan konsentrasi serta tubuh terasa lebih rileks.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Ita.s, dkk (2023) dari hasil penelitiannya diperoleh nilai *p value* 0,000 yang artinya ada pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil, sehingga disarankan kepada ibu hamil agar dapat menerapkan yoga ini karena yoga merupakan salah satu alternative untuk menurunkan kecemasan ketika menghadapi persalinan.

Eiline (2019) mengemukakan dari hasil penelitiannya bahwa Tubuh dan pikiran ibu hamil dapat mengalami perubahan besar tidak sedikit ibu yang sering merasakan lelah ataupun kurang nyaman pada saat kehamilan memasuki trimester III, yoga merupakan alternatif yang tepat untuk diterapkan pada ibu hamil karena sudah banyak penelitian yang menunjukkan ada hubungan atau pengaruh yoga terhadap kecemasan pada ibu hamil.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ibu yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik dapat diatasi dengan melakukan yoga hal ini dibuktikan dengan nilai *p value* 0,029 dan ibu hamil trimester III juga dapat mengurangi kecemasannya dengan melakukan yoga dengan nilai *p value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Eline.C (2019). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Volume 10, Nomor 3, November 2019 ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online).*
- Imas.K., Eka.R., Nisa R., & Fika.N (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Desa Cilengkrang Kecamatan Wado Kabupaten Sumedang. *Jurnal Midwife's Research. ISSN : 2089-5682*
- Ita. S., Mariani.M., Grido H., & Bagus (2023). Pengaruh prenatal gentle yoga terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi persalinan Di PMB Kecamatan Wringin. *Journal Of Public Health Innovation (JPHI) VOL 3 No 2 (2023) E-ISSN: 2775-1155.*
- Rachmi.N.H (2023). Prenatal Gentle Yoga Untuk Efisiensi Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional e-ISSN 2962-1828.*
- R. Chairiyah (2022). *Pengantar Psikologi Kebidanan, I. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.*
- S.Fuziah,(2029). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan , vol. I. Jakarta: Kencana Prenada Grup.*
- Sri.H., & Ana.R (2020). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan 12 (01) 1 - 110 Jurnal Kebidanan [http : //www.ejournal.stikeseub.ac.id](http://www.ejournal.stikeseub.ac.id)*
- Yunida.,Julia.M., & Ernawati (2023). Efektifitas Yoga Dengan Kecemasan Ibu Hamil Di Klinik Pratama Matahari. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol. 7 No. 1, Maret 2023 E-ISSN 2715-6303; P-ISSN 2407-4284; DOI. 10.52020/jkwgi.v6i3.5173*