

Perbedaan Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Liza Ulil Azmy¹

¹STIKes Bhakti Al-Qodiri

¹Prodi D3 Kebidanan

*e-mail: lizaulil763@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi: 082331571784

Abstrak

Pendahuluan: Di Indonesia angka kematian ibu terus meningkat. Komplikasi obstetrik yang selalu terjadi pada ibu hamil adalah masalah tidur. Upaya dalam mengatasi masalah ini yakni dengan yoga prenatal. Penelitian ini ditujukan untuk mengevaluasi efektivitas prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil pada trimester 3. **Metode:** penelitian ini yakni syatematic mapping study (scoping study). Peneliti mendapatkan 10 jurnal untuk dianalisis sesuai dengan analisis tujuan, kesesuaian topik. **Hasil:** Dari beberapa Jurnal ditemukan, mayoritas peneliti memberikan intervensi berupa prenatal yoga 2x dalam seminggu dengan durasi 60 menit selama 4 minggu, responden yang kualitas tidurnya membaik ada 16 dari 20 responden. Ada pula yang diberikan 4x dengan durasi 30-60 menit namun responden yang kualitas tidurnya membaik hanya 5 dari 20 responden. **Kesimpulan:** Peneliti menyimpulkan bahwa prenatal yoga yang rutin dilakukan oleh ibu hamil trimester III efektif meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan ibu hamil.

Kata Kunci: Prenatal Yoga, kualitas tidur, Ibu hamil Trimester III

Abstract

Introduction: In Indonesia, the maternal mortality rate continues to increase. Obstetric complications that always occur in pregnant women are sleep problems. Efforts to overcome this problem are with prenatal yoga. This study aims to evaluate the effectiveness of prenatal yoga in improving the quality of sleep of pregnant women in the 3rd trimester. **Method:** This study is a systematic mapping study (scoping study). Researchers obtained 10 journals to be analyzed according to the analysis of objectives and suitability of the topic. **Results:** From several journals found, the majority of researchers provide interventions in the form of prenatal yoga 2x a week with a duration of 60 minutes for 4 weeks, respondents whose sleep quality improved were 16 out of 20 respondents. There are also those who are given 4x with a duration of 30-60 minutes but respondents whose sleep quality improved were only 5 out of 20 respondents. **Conclusion:** Researchers concluded that prenatal yoga routinely performed by pregnant women in the third trimester is effective in improving the quality of sleep and health of pregnant women.

Keywords: Prenatal Yoga, sleep quality, third trimester pregnant women

1. PENDAHULUAN

Status kesehatan suatu negara dapat ditinjau dari maternal mortality rate (MMR). MMR tidak hanya menunjukkan kualitas dan kinerja pelayanan kesehatan, tetapi juga hasil interaksi dari berbagai aspek, seperti ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan kualitas tenaga kesehatan (WHO, 2024). Di Indonesia MMR tergolong masih sangat tinggi, pada tahun 2023 angka kematian ibu akibat kehamilan dan persalinan sejumlah 4.482. Artinya ada 13 wanita yang meninggal setiap harinya selama tahun 2023. Oleh karena itu, Indonesia melakukan

percepatan penurunan AKI dengan pembangunan berkelanjutan SDG's mencapai target 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pada tahun 2023 di Jawa Timur kasus kematian ibu meningkat menjadi 499 kematian (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2023). Dari banyaknya kota di Jawa Timur, Jember menduduki posisi tertinggi pada tahun 2023. Sebanyak 50 kasus kematian ibu sepanjang tahun 2023. Kasus kematian ibu di Kabupaten Jember dialami oleh 23 ibu nifas, 20 ibu hamil dan 7 ibu

bersalin dimana penyebabnya sebagian besar dapat dicegah (Dinas Kesehatan Kabupaten Jember, 2023).

Kematian ibu sebagian besar disebabkan karena terjadinya komplikasi selama kehamilan dan setelah melahirkan. Komplikasi yang terjadi pada saat kehamilan sebenarnya dapat dicegah dan diatasi sedini mungkin. Selama kehamilan tubuh mengalami banyak perubahan fisik maupun psikologis sehingga ibu akan merasakan ketidaknyamanan selama kehamilan berlangsung.

Komplikasi obstetric yang sering di alami oleh ibu hamil yakni gangguan tidur. Gangguan tidur terjadi di semua trimester selama kehamilan. waktu tidur yang lebih cepat, jam tidur yang terlalu malam, insomnia dan kualitas tidur yang jelek menjadi ciri tidur ibu hamil, terutama pada akhir kehamilan. Ibu hamil yang memiliki masalah pada tidurnya terjadi karena masalah emosional (depresi, cemas, dan stress), citra tubuh, obesitas, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal. Gangguan tidur pada ibu hamil akan berdampak buruk pada kehamilannya seperti hambatan pertumbuhan intrauterine dan kelahiran premature (Yafang Tang, 2022).

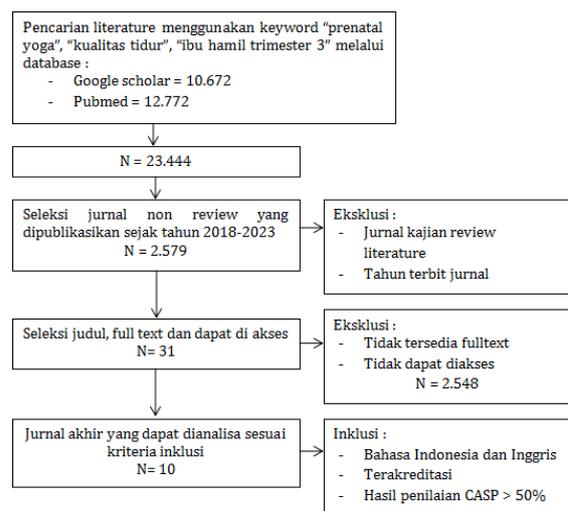
Untuk mengurangi ketidaknyamanan seperti mengalami gangguan tidur selama kehamilan ada berbagai upaya yang dapat dilakukan yakni dengan prenatal yoga. Prenatal yoga bermanfaat untuk kebugaran, meningkatkan kesehatan, membantu menurunkan berat badan, serta membuat tidur semakin berkualitas. Yoga merupakan pengendalian pikiran dan tubuh. Yoga adalah gerakan-gerakan yang menggabungkan unsur psikologis dan fisiologis (Tilong, 2020). Tujuan dari penelitian ini yakni untuk menganalisis bagaimana perbedaan efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester 3. Apakah kualitas tidur ibu hamil trimester 3 berbeda apabila durasi dan frekuensi intervensi prenatal yoga yang diberikan itu berbeda.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *syatematic mapping study (scoping study)*, yaitu mencari artikel publikasi dari luar negeri maupun di Indonesia yang dilakukan menggunakan data base elektronik seperti google scholar dan Pub Med. Pertama peneliti akan mencari penelitian yang telah dilakukan dengan memakai kode ibu hamil trimester III, prenatal yoga dan kualitas tidur. Kriteria inklusi penelitian ini ialah jurnal yang diterbitkan antara tahun 2018-2023, menggunakan Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris, membahas efektivitas prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III, terakreditasi SINTA bagi jurnal nasional dan terakreditasi Scopus serta DOAJ bagi jurnal internasional, dan memiliki minimal 50% kriteria CASP. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah sebagai berikut: Jurnal membahas topik yang sama melalui literature review, tidak tersedia dalam fulltext, Jurnal berbayar Ditemukan 10 jurnal dan dianalisis dengan mempertimbangkan tujuan, relevansi topik, metode penelitian, dan etika penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil proses seleksi literature jurnal.



Gambar 1. Proses seleksi jurnal

Berdasarkan gambar 1, di dapatkan 10 jurnal yang sesuai dengan tujuan dan kriteria inklusi penelitian ini. Berikut matriks sintesis review jurnal.

Penulis dan Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Diyah Proboeykti, Muchsin Doewes, Agus Kristiyanto (2017)	Mengetahui kebenaran tentang pengaruh yoga prenatal terhadap perubahan kualitas trimester III kehamilan	Eksperimental	24	Hasil perhitungan kuisioner kualitas tidur menggunakan <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> di indikasikan perubahan kualitas tidur. Ada yang terlihat dari uji <i>Wilcoxon</i> dengan nilai probabilitas $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa pengaruh latihan yoga hamil mengubah kualitas tidur pada trimester ke III.
Amy E. Beedoe, R N, PhD, Kathryn A. dkk (2017)	Untuk mengetahui mengukur efek intervensi yoga berbasis kesadaran tidur pada wanita hamil	Eksperimental	15	Wanita yang memulai intervensi pada trimester kedua memiliki lebih sedikit kebangkitan, kurang waktu bangun di malam hari, dan lebih sedikit gangguan tidur di malam hari. Di dibandingkan dengan control pada trimester ke III. Yoga yang dilakukan pada kehamilan ini menunjukan dapat mengurangi jumlah total kesadaran di malam hari dan meningkatkan efisiensi tidur dan perlu eksplorasi lebih lanjut.
Wahyuni & Layimatun Ni'mah (2013)	Untuk mengetahui manfaat senam hamil	Pre eksperimen pendekatan quasi eksperimen	9	Hasil penelitian ini menunjukan bahwa senam hamil berpengaruh dalam peningkatan durasi tidur ibu hamil pada trimester ketiga. Ditunjukkan dengan nilai $p=0,000$ ($p=0,005$). Hal ini disebabkan karena senam hamil akan memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur bagi ibu hamil
Sri Delima Harahap, Sri Utami, dkk (2018)	Untuk mengetahui efektifitas yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil	Kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen	34	Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan yoga. Pada penelitian ini bahwa yoga efektif terhadap kualitas

Tabel 1. Matriks review jurnal

Irma Safrani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmawati (2018)	Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III	Pra eksperimen- one group pre post test design	32	tidur dengan $p \text{ value}=0,000$, ($p<0,05$) Hasil penelitian ini menunjukkan sebelum pelaksanaan senam yoga 31 ibu hamil (96,9%) mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah dilakukan pelaksanaan senam yoga kualitas tidur baik meningkat menjadi 29 ibu hamil (90,6%). Hasil uji <i>Wilcoxon</i> =0,000 yang berarti $p<0,05$ yaitu HI di terima
Nevy Norma Rentiyas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono (2017)	Untuk mengetahui efektifitas teknik acuyoga terhadap keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III	Pre test post test design dengan teknik conseutive sampling	40	Hasil evaluasi sebelum dilakukan acuyoga menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami subthreshold insomnia sebesar 24 responden. Sesudah dilakukan acuyoga sebagian besar responden tidak ada insomnia sebesar 36 responden. Hasil uji paired sampel t-test didapatkan nilai $p<\alpha$ hasil terdapat perbedaan yang signifikan insomnia responden sebelum intervensi dan sesudah intervensi.
Nila Marwiyah, Fitriya Sufri (2016)	Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil	Quasi eksperimen design	14	Hasil penelitian menunjukan nilai mean kualitas tidur ibu hamil sebelum melakukan senam hamil 12,43 dan nilai mean setelah pemberiansenam hamil 6,43 ($p=0,000$) dengan demikian ada pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil.
Andra Destyan gunawan, Novia Fransiska Ngo, Nur Khomah Fatmawati (2020)	Untuk mengetahui hubungan prenatal yoga dengan kecemasan dan kualitas tidur ibu hamil trimester III	observasional dengan desain pretest-posttest with control group	32	Hasil pengujian perbedaan nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kelompok control adalah $p = 0,000$ dan $p=0,348$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok intervensi karena nilai $p < 0,05$ hal ini relevan

Tabel 2. Matriks review jurnal

				dengan penelitian yang dilakukan oleh Hannattuzahro (2016) yang mengatahan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam yoga
Tria Nopi Herdiani, Arta Uli Simatupang (2019)	Untuk mempelajari pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III	Pre eksperimental one group pre test and post test	26	Hasil uji statistic di dapatkan nilai exact sig. (2-tailed) dan asymp sig. (2-tailed) atau $p=0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa senam hamil berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III
Galuh Pinekawati, Hidayat Nufus, Ratna Dewi (2018)		Eksperimental dengan pendekatan pre test-post test one group design	20	Hasil penelitian menunjukan bahwa pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden, sesudah melakukan senam yoga hampir seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden dan dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yang hampir setengahnya tidur optimal 9 orang (45%). Dianalisis data yang digunakan adalah <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> di peroleh hasil $p \text{ value } 0,001 < 0,05$, yang berarti HI di terima, maka ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil.

Tabel 3. Matris review jurnal

Publikasi jurnal yang didapat mayoritas terbit pada tahun 2022 dengan menggunakan desain pra-eksperimental yang masing-masing menggunakan eksperimen semu dan eksperimen nyata. Uji statistic yang paling banyak menggunakan uji Mann-Whitney dan uji t sampel berpasangan, akreditasi nasional tingkat S4 untuk jurnal nasional dan jurnal internasional yang terindeks scopus.

Dalam jurnal yang ditemukan, mayoritas respondennya kurang dari 50 orang dengan rentang usia 20-35 tahun pada akhir kehamilannya. Rata-rata ibu hamil multipara, berpendidikan SMA dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Dari Jurnal yang ditemukan, mayoritas peneliti memberikan intervensi berupa prenatal yoga satu minggu dua kali dengan waktu 60 menit dilakukan selama 4 minggu, responden yang kualitas tidurnya membaik ada 16 dari 20 responden. Ada pula yang diberikan 4x dengan durasi 30-60 menit namun responden yang kualitas tidurnya membaik hanya 5 dari 20 responden.

Kehamilan merupakan proses reproduksi manusia. Semua ibu hamil akan mengalami perubahan psikofisiologis selama kehamilannya. Perubahan psikofisiologi terjadi akibat dari perubahan fisik maupun lingkungan. Hal ini bersangkutan dengan fisik dan psikologis yang berhubungan dengan anatomi dan fisiologi (Purnama, 2024). Perubahan yang

dialami oleh ibu hamil biasanya menimbulkan ketidaknyamanan baik fisik maupun psikologisnya. Ibu hamil biasanya merasakan ketidaknyamanan di trimester III karena kualitas tidurnya menurun. Ibu hamil menjadi insomnia di malam hari karena ibu hamil yang perutnya mulai membesar biasanya memiliki rasa cemas yang berlebihan.

Kesehatan ibu hamil akan memburuk apabila ibu memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini berdampak dalam waktu jangka pendek dan jangka Panjang. Dampak dari kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kondisi psikologis sehingga ibu hamil akan lebih rentan mengalami depresi, cemas, dan gangguan kesehatan mental (Pusat Data dan Analisa Tempo, 2021).

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang mewakili kemampuan seseorang untuk mendapatkan tidur dan istirahat yang cukup sesuai kebutuhan. Kualitas tidur dipengaruhi oleh sejumlah factor termasuk penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress, obat-obatan dan alkohol (Rezky, 2021). Untuk meningkatkan kualitas tidur ada berbagai upaya yang dapat dicoba yakni dengan cara komplementer salah satunya dengan memberdayakan ibu hamil untuk melakukan prenatal yoga.

Prenatal yoga merupakan salah satu jenis gerakan yang diadaptasi dari hatha yoga yang disesuaikan dengan kondisi fisik ibu hamil. Untuk mencapai kesehatan secara keseluruhan, yoga adalah upaya terbaik karena menyatukan fisik, mental dan spiritual. Yoga bermanfaat dalam membentuk postur tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kapasitas paru, membuang racun, dan masih banyak lagi yang lainnya (Sindhu, 2011). Di dalam yoga, tubuh manusia akan saling berhubungan mulai dari pola gerak, napas, dan pikiran yang menciptakan keseimbangan, relaksasi serta harmoni hidup

Hasil penelitian (Gusti Ayu Dwina M, 2022) mengungkapkan bahwa prenatal yoga lebih efektif diberikan 2 kali selama 4 minggu karena terjadi peningkatan kualitas tidur ibu yang sedang hamil sebab salah

satu olahraga yang bermanfaat untuk persiapan persalinan karena gerakannya dapat membantu melenturkan otot jalan lahir, teknik pernapasan, relaksasi, dan pikiran ibu yang lebih tenang selama kehamilan dan menghadapi proses persalinannya nanti yakni prenatal yoga. Sejalan dengan hasil penelitian (Hutara Puji Astutik, 2022) bahwa prenatal yoga yang diberikan 1 kali dalam seminggu memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur ibu hamil karena peregangan otot membuat tubuh semakin rileks sehingga peredaran darah dalam tubuh dapat bekerja dengan baik dan menghasilkan hormone endorphen. Hasil penelitian (Kamala, 2021) juga mengungkapkan bahwa prenatal yoga menghasilkan efek relaksasi pada ibu hamil sehingga merasa lebih nyaman sehingga dapat meningkatkan durasi tidurnya karena gangguan tidur selalu dirasakan oleh ibu hamil trimester III.

Prenatal yoga sangat bermanfaat bagi ibu hamil karena yoga dapat membantu menyeimbangkan kondisi fisik dan psikis serta mengurangi ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ibu hamil membutuhkan meditasi dan latihan pernapasan. Pernapasan akan berguna pada saat melahirkan nanti. Pernapasan yang baik akan menghasilkan energy yang berguna (Wirawanda, 2014).

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa prenatal yoga oleh ibu hamil membuat kualitas tidur meningkat. Namun, prenatal yoga lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III. Prenatal yoga dapat dipraktekkan sesering mungkin minimal 4 kali dalam seminggu. Menurut (Aprillia, 2020) ibu hamil dapat melakukan gerakan-gerakan yoga yang ringan mulai dari trimester I. Prenatal yoga melibatkan latihan pernapasan, peregangan, pose penguatan, dan relaksasi. Untuk membantu pikiran ibu hamil agar lebih rileksa dan lebih tenang dengan cepat dapat mengkombinasikan yoga dan meditasi. Ibu hamil merasa nyaman, stress semakin berkurang sehingga kualitas tidurnya bisa semakin meningkat. Sehingga dapat membantu ibu hamil meningkatkan kesehatan dan kebugarannya.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian literature review ini, disimpulkan bahwa prenatal yoga yang rutin dilakukan oleh ibu hamil trimester III efektif meningkatkan kualitas tidur serta kesehatan dan kebugaran ibu hamil tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aprillia, Y. (2020). *Prenatal Gentle Yoga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [2]. Astuti, Y. L., Chou, H., Liu, C., & Kao, C. (2021). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Maternal-Fetal Attachment among First-time Expectant Mothers in Indonesia. *Journal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.22038/jmrh.2021.54803.1670>
- [3]. Babbar, S., Parks-Savage, A., & Chaihan, S. P. (2012). Yoga during Pregnancy: A Review. *American Journal of Perinatology*, 29(6), 459–464.
- [4]. Bakri, K. R. R., Usman, A. N., Syamsuddin, S., Idris, I., & Limoa, E. (2021). The effectiveness of gentle prenatal yoga on the recovery of depression level in pregnant women aged. *Gaceta Sanitaria*, 35, S310–S313. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2021.10.042>
- [5]. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*. Jember: Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.
- [6]. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- [7]. Field, T., Diego, M., Delgado, J., & Medina, L. (2013). Yoga and social support reduce prenatal depression, anxiety and cortisol. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(4), 397–403.
- [8]. Gusti Ayu Dwina M, K. A. (2022). Efektivitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*.
- [9]. Hutara Puji Astutik, C. B. (2022). Efektivitas Prenatal Massage dan Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Kebidanan Indonesia*.
- [10]. Kamala, R. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Bidan Pintar*.
- [11]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [12]. Lebang, E. (2015). *Yoga atasi backpain*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- [13]. Purnama, W. I. (2024). *Perubahan Psikofisiologi Ibu Hamil Trimester III*. Pekalongan: NEM.
- [14]. Pusat Data dan Analisa Tempo. (2021). *Memperbaiki Kualitas Tidur, Menentukan Kesehatan*. Tempo.
- [15]. Rezky, P. (2021). *Terapi Non Farmakologi Untuk Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. Pustaka Taman Timur.
- [16]. Sindhu, P. (2011). *Yoga untuk Kehamilan*. Bandung: Mizan.
- [17]. Tilog, A. D. (2020). *Yoga dan Meditasi Untuk Mmepercepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana .
- [18]. WHO. (2024). *Maternal Mortality*. WHO.
- [19]. Wirawanda, Y. (2014). *Kedasyatan Terapi Yoga*. Jakarta Timur: Padi.
- [20]. Yafang Tang, F. D. (2022). Sleep Quality and BMI in Pregnancy a Prospective Cohort Study. *National Library of Medicine*.