

Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Gangguan Tidur Selama Kehamilan: Studi Kualitatif pada Ibu Hamil Trimester III

Liza Ulil Azmy¹ Revina Fiandany E²

^{1,2}STIKes Bhakti Al-Qodiri

^{1,2}Prodi D3 Kebidanan

*e-mail: lizaulil763@gmail.com

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 082331571784

Abstrak

Pendahuluan: Di Indonesia, isu gangguan tidur di kalangan ibu hamil cukup signifikan. Sekitar 72% ibu hamil mengalami peningkatan frekuensi terbangun di malam hari. Dalam hal ini, yoga prenatal muncul sebagai salah satu metode yang menjanjikan untuk menangani masalah tidur pada ibu hamil. **Metode:** Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan purposive sampling dan data akan dianalisis melalui metode analisis fenomenologi yang dicanangkan oleh Colaizzi. **Hasil:** Mayoritas informan menyampaikan bahwa kualitas tidur mereka meningkat setelah mengikuti kelas yoga prenatal. Banyak ibu hamil menyatakan bahwa praktik yoga tersebut membantu mengurangi rasa sakit di punggung dan memberikan dukungan emosional bagi mereka. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa yoga prenatal berkontribusi positif terhadap kualitas tidur pada ibu hamil di trimester ketiga.

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

Abstract

Introduction: In Indonesia, the issue of sleep disorders among pregnant women is quite significant. Around 72% of pregnant women experience an increased frequency of waking up at night. In this case, prenatal yoga appears as one of the promising methods to deal with sleep problems in pregnant women. **Methods:** This study applies a qualitative approach with a phenomenological method. Sampling was carried out using purposive sampling and data will be analyzed using the phenomenological analysis method proposed by Colaizzi. **Results:** The majority of informants said that their sleep quality improved after attending prenatal yoga classes. Many pregnant women stated that the yoga practice helped reduce back pain and provided emotional support for them. **Conclusion:** This study shows that prenatal yoga contributes positively to sleep quality in pregnant women in the third trimester.

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

1. PENDAHULUAN

Ketidaknyamanan selama kehamilan, terutama pada trimester ketiga, merupakan masalah yang umum dihadapi oleh banyak ibu hamil. Pada fase ini, ibu hamil sering mengalami berbagai gejala fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Secara global, penelitian menunjukkan bahwa antara 25% hingga 90% wanita hamil mengalami gangguan tidur, nyeri punggung, dan kecemasan menjelang persalinan [1].

Gangguan tidur pada ibu hamil, khususnya selama trimester ketiga merupakan masalah yang signifikan dan umum terjadi. Selama fase ini, banyak ibu hamil mengalami kesulitan tidur yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor fisik dan emosional. Penyebab utama dari gangguan tidur pada ibu hamil ini meliputi nyeri punggung, frekuensi buang air kecil yang meningkat, dan kecemasan menjelang persalinan. Dengan pertumbuhan janin yang semakin besar, posisi tidur yang nyaman menjadi semakin sulit dicapai, sehingga mengganggu kualitas tidur ibu hamil [2].

Di Indonesia, masalah gangguan tidur pada ibu hamil juga cukup mencolok. Sebanyak 72% dari ibu hamil akan mengalami frekuensi terbangun lebih sering pada malam hari. Kebutuhan tidur pada ibu hamil mencapai 10 jam perhari tergantung Usia ibu dan tingkat ketahanan yang dirasakan. Tidur yang berkualitas akan mendukung kesehatan ibu sewaktu hamil serta memberikan energi yang cukup saat proses melahirkan. Namun apabila ibu hamil mengalami gangguan tidur, hal ini akan menjadi masalah kesehatan yang berpotensi mempengaruhi komunitas secara keseluruhan. Di Provinsi Jawa Timur, khususnya di daerah Jember, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil mirip dengan angka nasional. Penelitian lokal menunjukkan bahwa banyak ibu hamil mengalami kesulitan tidur akibat berbagai keluhan fisik dan psikologis yang terkait dengan kehamilan [3].

Dalam situasi ini, yoga prenatal dikenal sebagai salah satu metode yang menjanjikan untuk mengatasi masalah tidur pada wanita hamil. Melakukan yoga

prenatal dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa relaks, yang selanjutnya dapat memperbaiki kualitas tidur wanita hamil pada trimester ketiga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa yoga prenatal tidak hanya baik untuk kesehatan fisik tetapi juga dapat mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita hamil pada trimester ketiga [4].

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan mendalam mengenai pengaruh prenatal yoga terhadap gangguan tidur selama kehamilan : studi kualitatif pada ibu hamil trimester ketiga. Hasil dari studi ini akan memberikan kontribusi penting bagi pengembangan program kesehatan maternal yang lebih efektif dan berbasis bukti. Dengan memahami pengalaman subjektif pada ibu hamil dalam menjalani praktik prenatal yoga, kita dapat merancang intervensi yang lebih sesuai untuk membantu mereka mengatasi masalah gangguan tidur selama kehamilan trimester ketiga.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman ibu hamil trimester III dalam menghadapi gangguan tidur serta bagaimana prenatal yoga berkontribusi dalam mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian akan dilakukan di PMB Feny Wulandari yang menyediakan program prenatal yoga di daerah Umbulsari Kabupaten Jember, dengan rentang waktu penelitian dari bulan Februari hingga Maret 2025.

Populasi dalam studi ini terdiri dari ibu-ibu hamil yang berada di trimester ketiga dan berpartisipasi dalam program yoga prenatal di PMB Feny Wulandari. Metode pengambilan sampel yang akan digunakan adalah purposive sampling, di mana peneliti akan memilih responden yang memenuhi syarat tertentu, seperti telah mengikuti kelas yoga prenatal setidaknya empat kali secara berurutan, mengalami gangguan tidur, dan bersedia berpartisipasi dalam wawancara mendalam. Jumlah

informan yang diharapkan antara 6-10 orang, untuk memastikan variasi pengalaman dan kedalaman informasi yang diperoleh.

Data akan diperoleh melalui diskusi mendalam menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang dilaksanakan secara langsung atau secara daring, tergantung pada kenyamanan dan preferensi informan. Peneliti akan melakukan observasi terhadap ekspresi, postur tubuh, dan respon ibu hamil selama sesi prenatal yoga sehingga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik-topik spesifik sambil tetap memberikan ruang bagi informan untuk berbagi pengalaman mereka secara bebas. Setiap sesi wawancara akan direkam dengan izin informan dan kemudian ditranskripsi secara verbatim untuk dianalisa lebih lanjut.

Analisis data dilakukan dengan metode analisis fenomenologi menurut Colaizzi, yang mencakup langkah-langkah yakni, membaca transkripsi wawancara berulang kali, mengidentifikasi pernyataan bermakna terkait gangguan tidur dan efek prenatal yoga, mengelompokkan tema utama dan subtema, menyusun deskripsi pengalaman partisipan, mengonfirmasi hasil dengan partisipan (member checking). Hasil analisis akan disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan pengalaman dan persepsi ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 10 orang ibu hamil trimester ketiga yang telah berpartisipasi dalam kelas prenatal yoga selama empat kali berturut-turut selama minimal empat minggu. Mayoritas partisipan berusia 25-35 tahun, dengan usia kehamilan berkisar 32-38 minggu. Sebagian besar partisipan mengalami gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun di malam hari, nyeri punggung saat tidur, dan kesulitan mendapatkan posisi tidur yang nyaman.

Dari hasil wawancara mendalam, ditemukan bahwa partisipan mengalami beberapa jenis gangguan tidur, antara lain, kesulitan memulai tidur (7 dari 10 partisipan) akibat kecemasan dan

ketidaknyamanan fisik, sering terbangun di malam hari (8 dari 10 partisipan) akibat sering buang air kecil dan perubahan posisi tidur yang sulit, tidur tidak nyenyak (6 dari 10 partisipan) akibat nyeri punggung dan sesak napas, mimpi buruk atau kecemasan berlebihan terkait persalinan (4 dari 10 partisipan).

Sebagian besar informan melaporkan peningkatan kualitas tidur setelah mengikuti kelas prenatal yoga. Mereka menyatakan bahwa latihan pernapasan dan relaksasi yang diajarkan selama sesi yoga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa tenang sebelum tidur. Salah satu informan menyatakan, "Setelah melakukan yoga, saya merasa lebih rileks dan bisa tidur lebih nyenyak." Mereka menyebutkan bahwa durasi tidur mereka menjadi lebih lama, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, dan merasa lebih segar saat bangun tidur.

Semua partisipan menyatakan bahwa prenatal yoga membantu mereka merasa lebih rileks dan nyaman. Mereka merasakan penurunan ketegangan otot dan peningkatan fleksibilitas tubuh setelah mengikuti sesi yoga.

Banyak ibu hamil melaporkan bahwa praktik yoga membantu mengurangi nyeri punggung dan ketidaknyamanan fisik lainnya yang sering mengganggu tidur mereka. Informan lain menyebutkan, "Sebelum yoga, saya sering terbangun karena nyeri punggung. Sekarang, saya merasa lebih nyaman saat tidur."

Selain manfaat fisik, informan juga merasakan dukungan emosional dari komunitas ibu hamil yang berlatih bersama. Mereka merasa lebih terhubung dan didukung dalam perjalanan kehamilan mereka. Salah satu informan menambahkan, "Bergabung dengan kelas yoga membuat saya merasa tidak sendirian; ada banyak ibu lain yang merasakan hal yang sama."

Hasil dari penelitian ini memperlihatkan bahwa pelaksanaan yoga prenatal dapat memberikan keuntungan yang berarti bagi wanita hamil pada trimester ketiga dalam menangani masalah tidur. Hasil ini konsisten dengan studi-studi

sebelumnya yang mengindikasikan bahwa yoga memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur serta menurunkan tingkat kecemasan pada wanita hamil (Hassan, 2022), (Sari, 2023). Peningkatan kualitas tidur ini dapat dihubungkan dengan metode relaksasi yang diajarkan dalam yoga, yang berfungsi untuk menenangkan pikiran dan tubuh sebelum tidur.

Pengurangan nyeri fisik juga merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian oleh [5] menunjukkan bahwa banyak ibu hamil mengalami nyeri punggung sebagai salah satu keluhan utama selama trimester ketiga. Dengan melakukan gerakan yoga yang dirancang khusus untuk ibu hamil, mereka dapat meredakan ketegangan otot dan meningkatkan fleksibilitas, sehingga membantu mengurangi rasa sakit yang mengganggu tidur.

Dukungan emosional yang diperoleh dari komunitas juga menjadi aspek penting dalam pengalaman ibu hamil. Menurut studi oleh [6] dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam kesehatan mental ibu hamil, termasuk dalam mengatasi kecemasan dan stres. Keterhubungan dengan sesama ibu hamil di kelas yoga memberikan rasa solidaritas dan dukungan emosional, yang sangat dibutuhkan selama masa kehamilan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa prenatal yoga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental ibu hamil. Oleh karena itu, integrasi program yoga prenatal dalam layanan kesehatan maternal sangat dianjurkan untuk membantu mengatasi masalah gangguan tidur pada ibu hamil trimester ketiga.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa prenatal yoga memberikan dampak yang menguntungkan terhadap kualitas tidur wanita hamil pada trimester ketiga, khususnya dalam menurunkan tingkat stres, mengurangi sakit punggung, dan meningkatkan rasa relaksasi. Oleh karena

itu, prenatal yoga dapat menjadi alternatif intervensi yang disarankan untuk mendukung ibu hamil dalam menghadapi masalah tidur selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aulya, N. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *MJ (Midwifery Journal)*, 121-128.
- [2]. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Jember*. Jember: Dinas Kesehatan Kabupaten Jember.
- [3]. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). *Profil Kesehatan Jawa Timur*. Surabaya: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- [4]. Hassan, S. A. (2022). The Effects of Prenatal Yoga on Sleep Quality and Anxiety Among Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Women's Health*, 123-135.
- [5]. Hertati, D., Johan, R., & Oktarina, L. (2024). Studi Kasus Insomnia pada Kehamilan Trimester III dengan Terapi Non Farmakologi Sleep Hygiene di Daerah Aliran Sungai (DAS) Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 203-218.
- [6]. Hidayati, N. (2024). Penerapan Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 45-50.
- [7]. Indriyanti, E. (2015). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester Ketiga di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 145-152.
- [8]. Ismiyati, A., & Faruq, Z. H. (2020). Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. *PUINOVAKESMAS*, 1(2), 70-77.
- [9]. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [10]. Kusuma, A. W., & Wulandari, D. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Hj. A. Nani Nurcahyani, S.ST. *Media Kesehatan*

- Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 175-181.
- [11]. Lingga, R. (2024). *Asuhan Keperawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Selat Media Patners.
- [12]. Sari, D. P. (2023). The Impact of Yoga on Mental Health and Quality of Sleep in Pregnant Women: A Qualitative Study. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 678-685.
- [13]. Tilong, A. D. (2020). *Yoga dan Meditasi Untuk Mmepcepat Kehamilan*. Yogyakarta: Laksana .
- [14]. WHO. (2024). *Maternal Mortality*. WHO.
- [15]. Wulandari, R. (2020). Pengaruh Yoga Prenatal terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Ketiga di Jakarta: Sebuah Studi Kuasi Eksperimental. *Jurnal Kebidanan*, 45-50.
- [16]. Yafang Tang, F. D. (2022). Sleep Quality and BMI in Pregnancy a Prospective Cohort Study. *National Library of Medicine*.
- [17]. Yulivantina, E., Sari, W., Ratnasari, E., Merida, Y., & Rusyanti, S. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama Group.