GAMBARAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III SETELAH MELAKUKAN *PRENATAL GENTLE YOGA*

Siskana Dewi Rosita[1*], Ana Wigunantiningsih[2]
[1]Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
[2]Dosen Prodi D3 Kebidanan STIKes Mitra Husada Karanganyar
*Korespondensi: siskana030@gmail.com

ABSTRACT. *Third trimester pregnant women experience physical changes that cause poor sleep quality. In Indonesia, 97% of pregnant women in the third trimester experienced sleep disturbances. The decrease of sleep quality can lower the health status of pregnant women in the third trimester, such as lack of concentration, fatigue, body sore, and mood disorder (Naviri, 2019). The study purpose was to describe the sleep quality of pregnant women in the third trimester after doing prenatal gentle yoga. The research method was descriptive. The location of the study was a gentle yoga class for pregnant women at Bebimart Karanganyar, held in February - April 2022. The sample was 31 respondents. Measurement of maternal sleep quality using the PQSI (Pittburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The results showed that the characteristics of respondents in the third trimester of pregnant women were mostly aged 20-35 years, 18 respondents (58%), with primiparous parity as many as 22 respondents (70.9%), the majority of private occupations 12 respondents (38.7%) and sleep quality showed that most of the respondents had good sleep quality after doing prenatal gentle yoga for 24 respondents (77.4%).*

Keywords*: Third Trimester Pregnant Women, Prenatal Gentle Yoga, Sleep Quality*

ABSTRAK. *Ibu hamil trimester III mengalami perubahan fisik yang menyebabkan buruknya kualitas tidur. Di Indonesia wanita hamil pada trimester ketiga sebanyak 97% mengalami gangguan tidur. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan kesehatan Ibu hamil trimester III menurun, konsestrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, kehilangan mood, juga cenderung emosional (Naviri, 2019). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan prenatal gentle yoga. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Lokasi penelitian dilaksanakan kelas ibu hamil prenatal gentle yoga di bebimart Karanganyar, dilaksanakan pada bulan Februari - April 2022. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 31 responden. Pengukuran kualitas tidur ibu menggunakan alat ukur kuesioner PQSI (Pittburgh Sleep Quality Index). Hasil penelitian diketahui bahwa karakteristik responden ibu hamil trimester III sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun 18 responden (58%), dengan paritas primipara sebanyak 22 responden (70,9%), mayoritas pekerjaan swasta 12 respoden (38,7%) dan kualitas tidur menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik setelah melakukan prenatal gentle yoga 24 responden (77,4%).*

Kata kunci*: Ibu Hamil Trimester III, Prenatal Gentle Yoga, Kualitas Tidur*

PENDAHULUAN

Kematian maternal merupakan masalah kesehatan global yang menjadi indikator dalam menggambarkan derajat kesehatan masyarakat. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 4221 jiwa, sedangkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Jawa Tengah mencapai 416 jiwa. (Kemenkes RI, 2020).

Kehamilan dapat berkembang menjadi masalah atau komplikasi setiap saat, setiap wanita hamil memiliki kemungkinan resiko yang berhubungan dengan keadaan kehamilannya hingga mengancam jiwa sehingga setiap wanita hamil memerlukan asuhan. Asuhan kehamilan menfasilitasi hasil yang sehat dan positif bagi ibu maupun janin, mendeteksi komplikasi, mempersiapkan persalinan serta memberikan pendidikan (Hamdiah, dkk, 2020).

Memasuki trimester III atau umur kehamilan semakin bertambah, semakin banyak keluhan yang dirasakan oleh ibu fisik, psikis, maupun keluhan penyakit yang diderita ibu, yang memiliki dampak buruk pada kualitas tidur ibu hamil (Ornela, 2020). Ketidaknyamanan yang terjadi bisa disebabkan oleh bertambahnya ukuran bayi, perubahan hormonal, dan beragam perubahan lain yang terjadi sebagai respon tubuh ibu hamil untuk mempersiapkan kelahiran bayi. Susah tidur ssaat hamil pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan umum yang sering dialami. Perubahan fisik yang menyebabkan buruknya kualitas tidur ibu seperti membesarnya rahim, sang ibu akan merasakan beberapa kondisi yang kurang nyaman seperti sakit pada bagian tubuh belakang (punggung-pinggang) karena meningkatnya beban berat dari bayi dalam kandungan yang dapat memengaruhi postur tubuh dan sulit untuk menentukan posisi tidur yang nyaman, ketika kapala bayi turun ke rongga panggul akan makin menekan kandung kemih ibu sehingga sang ibu akan lebih sering buang air kecil, konstipasi, *braxton-hicks* atau kontraksi palsu, bengkak pada kaki, kram kaki. Pada trimester III janin akan lebih aktif (sering menendang) di malam hari. Selain perubahan fisiologis, secara psikologis pada trimester III sering kali disebut periode menunggu/penantian dan waspada karena saat itu ibu tidak sabar menunggu kelahiran bayinya. Kadang–kadang ibu merasa khawatir atau cemas bahwa bayinya akan lahir sewaktu–waktu sehingga meningkatkan kewaspadaan akan timbulnya tanda dan gejala terjadinya persalinan. Penyakit juga merupakan salah satu gangguan juga yang mempengaruhi kualitas tidur bagi ibu hamil.

Menurut *National Sleep Foundation*, (2007) dalam Safriani, dkk (2018) dan Ornela (2020) menyatakan bahwa 97,3 % wanita hamil trimester ketiga selalu terbangun dimalam hari dan rata–rata sekitar 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur. 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.

Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan kesehatan Ibu hamil trimester III menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, kehilangan mood, juga cenderung emosional. Jika masalah tidur tidak diatasi maka akan ikut memberatkan beban kehamilan dan membuat ibu menjadi mudah terserang penyakit (Naviri, 2019). Selain mudah terserang penyakit, ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat menyebabkan ibu mengalami darah tinggi hingga preeklampsia, ibu juga bisa beresiko terkena obesitas karena kadar glukosa dalam darah meningkat dan membuat nafsu makan tinggi, dan juga kekurangan tidur pada ibu hamil dapat berdampak pada janin karena dapat meningkatkan resiko persalinan premature yang dapat mempengaruhi perkembangan janin (Trifiana, 2019).

Prenatal gentle yoga merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, pikologi dan spiritual, gabungan antar senam hamil dan distraksi melalui imaginasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur. Dengan melakukan *prenatal gentle yoga* dapat membuat alirah darah ibu lebih lancar, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga tubuh lebih segar, lebih nyaman dan menurunkan rasa pegal di daerah pinggang. Dengan demikian ibu hamil akan lebih mudah tidur dengan kualitas dan kuantitas tidur yang baik. Oleh karena penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan *prenatal gentle yoga.*

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian dilakukan di Kelas Ibu Hamil yang diselenggarakan di Bebimart Karanganyar pada bulan Februari – April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sejumlah 31 responden. Untuk kualitas tidur ibu menggunakan alat ukur kuesioner PQSI (*Pittburgh Sleep Quality Index*) yang dirancang oleh Busyee pada tahun 1989 untuk mengukur kualitas tidur yakni kemampuan ibu hamil trimester III untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteritis Responden

Tabel 1. Usia Responden

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
<20	9	29
20-35	18	58
>35	4	13
Jumlah	31	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebagian besar responden berusia antara 20 -35 tahun yakni sebanyak 18 responden (58%) dan sebagian kecil pada umur >35 tahun sebanyak 4 responden (13%).

Umur ibu hamil digolongkan menjadi dua yaitu berisiko dan tidak berisiko. Umur berisiko maksudnya umur ibu hamil mempunyai risiko tinggi jika mengalami kehamilan. yaitu umur terlalu muda (35 tahun). Umur tidak berisiko maksudnya umur ibu yang dianjurkan untuk mengalami kehamilan yaitu usia 20-35 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan paritas

Paritas	Frekuensi	Persentase (%)
Primipara	22	70,9
Multipara	8	25,8
Grandemultipara	1	3,3
Jumlah	31	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden dengan paritas primipara yakni sebanyak 22 responden (70,9%) dan sebagian kecil dengan paritas grandemultipara sebanyak 1 responden (3,3%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	10	32,3
Swasta	12	38,7
PNS	9	29
Jumlah	31	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai swasta yakni sebanyak 12 resoponden (38,7%) dan sebagian kecil dengan bekerja sebagain PNS sebanyak 9 responden (29%)

2. Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Tabel 4. Deskripsi Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III setelah melakukan prenatal gentle yoga

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	24	77, 4
Kualitas Tidur Buruk	7	22,6
Jumlah	31	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah melakukan *prenatal gentle yoga* sebagian besar dengan kualitas tidur baik yakni sejumlah 24 responden (77,4%) dan sebagian kecil dengan kualitas tidur buruk sejumlah 7 responden (22,6%).

Prenatal gentle yoga memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energy, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum dimasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung fluktuatif, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan fokus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan Safriani (2017). Menenangkan dan mengheningkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi, memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi, menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman (Aprillia, 2021). Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang dilakukan dengan cara melakukan peregangan otot dan mengistirahatkannya kembali secara bertahap dan teratur sehingga memberi keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran. Meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan *prenatal gentle yoga*, walaupun masih ada beberapa penyebab gangguan ketika tidur di malam hari yang masih sering terjadi namun frekuensinya sudah mulai berkurang karena hal itu merupakan respon tubuh secara fisiologis. Penurunan frekuensi tersebut karena ketika tubuh melakukan gerakan terbimbing dan meditasi, eritrosit yang membawa oksigen ke dalam darah menuju otak semakin lancar sehingga perasaan tubuh yang segar, ketenangan, kemudahan berkonsentrasi dan kenyamanan ketika beristirahat tercipta.

Menurut West, (2010) dalam Sihombing, (2020) Tiga bulan terakhir kehamilan merupakan saat penting untuk persiapan dalam menyambut kelahiran bayi. Ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi, emosional, dan fisik menjelang kelahiran bayi. Banyak wanita yang masih tetap bekerja pada trimester ini, tetapi istirahat yang cukup merupakan komponen yang sangat penting. Pada trimester ini, volume darah meningkat 40%, sendi panggul melebar, jaringan payudara melebar, dan janin tumbuh lebih cepat dari sebelumnya. Tidur yang cukup dapat membantu dalam mengatasi ketidaknyamanan yang muncuk pada trimester III serta memperkuat diri ibu hamil untuk persiapan melahrikan.

SIMPULAN

Hasil penelitian diketahui bahwa karakteristik responden ibu hamil trimester III sebagian besar memiliki usia 20-35 tahun 18 responden (58%), pekerjaan swasta 12 respoden (38,7%) dan memiliki paritas primipara 22 responden (70,9%). Kualitas tidur menunjukan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik setelah melakukan *prenatal gentle yoga* sejumlah 24 responden (77,4%).

DAFTAR PUSTAKA

Aprillia, Y. 2021. *Prenatal Gentle Yoga: Kunci Melahirkan Dengan Lancar, Aman, Nyaman, Dan Minim Trauma*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Benih, A. N. 2011. *Kapita Selekta Kehamilan.* Yogyakarta: Nuha Medika

Ernawati. A. 2018. Hubungan Usia Dan Status Pekerjaan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang. 14 (1)* : 27-37

Hamdiah. Etty, T., Indarwati, N. 2020. Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal : SMART Kebidanan, 7 (1)* : 24-28

Husin, F. 2013. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Jakarta: Sagung Seto

Jeepi, N. 2019. *Pengantar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media

Kemenkes RI. 2015. *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia.* Jakarta: Kemenkes RI

Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019 Edisi 2*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia

Marfuah, D., Mutiar, A. 2020. Penyuluhan : Deteksi Dini Kehamilan Beresiko Mewujudkan Ibu Hamil Yang Sehat di Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Abdi Masyarakat Vol.1 No.1*

Muzakir, H., Prihayati., Novianus, C. 2022. Pengaruh Kelelahan Pada Ibu Hamil Yang Bekerja. HIGEIA *Journal Of Public Health Research And Development. 6 (2)* : 289-295

Naviri. 2019. *Buku Pintar Ibu Hamil 100 Tips Peting Untuk Ibu Hamil*. Jakarta : PT Alex Media Komputindo

Nety, R. R., Masdad, C. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Di Kota Bandung. *Jurnal Sehat Masada 13 (1)* : 146-152

Padila. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Sesuai Dengan Standar Kompetensi (PLO) dan Kompetensi Dasar (CLO)*. Yogyakarta : Nuha Medika

Safriani, I., Nufus, H., Nurmayanti, I. 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas

Tidur Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Midwifery, 15(1)* : 22-29

Safaringga, H. 2018. Kualitas Tidur Dan Aktivitas Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian..Fakultas Keperawatan Universitas Sumatra Utara*

Tia, P. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda

Vita, A, S., Fitriana, Y. 2019. *Asuhan Pada Kehamilan.* Yogyakarta : PT Pustaka Baru

Qairunissa, G. P., Ayuningtyas, N. K. 2021. Efektivitas Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III. *Nusantara Hasana Journal 1(3)* hal. 73-77