

LITERATUR REVIEW : PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III

Rizqi Kamalah¹, Zaenab Ismail², Anita Nurwidiyaningsih³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Sorong

Email : rizqikamalah@poltekkesorong.ac.id

Abstrak

(Bahasa Indonesia, spasi 1, font 11 Times New Roman)

Kehamilan memasuki trimester III terjadi perubahan fisik dan psikologi. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan yang kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Salah satu solusi untuk mengatasi ketidaknyamanan tersebut adalah prenatal yoga. Berlatih prenatal yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan. Literatur tinjauan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. Metode: literatur ulasan ini dilakukan dengan mencari jurnal dan artikel menggunakan database elektronik yaitu google scholar. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel ini adalah ibu hamil trimester III, prenatal yoga, pola tidur dengan mendapatkan 10 jurnal yang sesuai melalui analisis tujuan, kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, dan etika penelitian. Terdapat hasil bahwa gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester ketiga dan setelah dilakukan senam yoga didapatkan bahwa senam yoga memberikan efek relaksasi pada ibu hamil yang bisa berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur.

Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III; Prenatal Yoga; Pola Tidur

Abstract

(Bahasa Inggris, spasi 1, font 11 Times New Roman, italic)

Pregnancy entering trimester III occurs physical and psychological changes. These conditions causes pregnant women to experience complex complaints such as discomfort when sleep. Sleep is one of the basic needs that can influence by a variety of factors that disrupt sleep fulfillment in a person. One solution to overcome this discomfort is prenatal yoga. Practicing prenatal yoga at this time is one of the self-help solutions that support the pregnancy process. This literature review aims to decide the effect of prenatal yoga on improving sleep quality in trimester III pregnant women. Method: this written literature was done by searching journals and articles using an electronic database that is Google scholar. Keywords used in the search for this article are trimester III pregnant women, prenatal yoga, sleep patterns by getting 10 appropriate journals through goal analysis, topic accuracy, research methods used, and research ethics. There are results that many sleep disorders experienced by women in the trimester III of pregnancy and after doing yoga exercises founded that yoga exercises give a relaxing effect on pregnant women that can affect the increase in sleep duration.

Keyword: *Trimester III Pregnancy; Prenatal Yoga; Sleep Patterns*

LATAR BELAKANG

Perubahan psikologi yang dialami ibu hamil lebih di sebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, hingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidurpun terganggu. Kondisi stress inilah yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan lahir akan menjadi kaku dan eras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir, selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghafirvand,*et al.*2017).

Melakukan asuhan antenatal yang baik, diperlukan pengetahuan dan kemampuan untuk mengenali perubahan fisiologi yang terkait dengan proses kehamilan. Perubahan tersebut mencakup perubahan produksi dan pengaruh hormonal serta perubahan anatomi dan fisiologi selama kehamilan. Selama masa kehamilan wanita akan mengalami perubahan fisik dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan selama periode tersebut, terutama pada trimester II dan III contohnya dispnea, insomnia, gingivitis, dan epulsi, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, varises, mudah lelah, kontraksi Braxton hicks, kram kaki, edema pergelangan kaki (non pitting) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Bobak, Lowdermilk dan Jansen Perry, et al, 2016). Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang di kandungnya. Perubahan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut terdiri atas kebutuhan fisiologi dasar manusia yang terdiri dari hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi.

Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan, kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Hal ini dapat membuat beban kehamilan menjadi semakin berat, Pengenalan dan pemahaman tentang perubahan fisiologi tersebut menjadi modal dasar dalam mengenali kondisi patologi yang dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang di kandungnya. Perubahan dan pemahaman

tentang perubahan fisiologi tersebut terdiri atas kebutuhan fisiologi dasar manusia yang terdiri dari hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Bambang BR, 2017).

Data *polling* tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation*, didapatkan bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur di bandingkan laki-laki, yaitu 63% : 54%. Prevelensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami sleep apnea sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar (Resi, 2015). Seorang wanita hamil sering mengalami banyak perubahan secara fisik maupun perubahan secara psikologis. Kondisi tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami keluhan kompleks seperti ketidaknyamanan ketika tidur, gangguan tidur banyak dialami oleh wanita pada kehamilan trimester III, Pada masa ini wanita hamil mengalami kecemasan yang berakibat munculnya gangguan tidur.

Gangguan tidur pada ibu hamil bisa berupa penurunan presentase gelombang tidur yang lamban. Prenatal yoga yang dilakukan selama kehamilan dapat membantu wanita focus pada kehamilannya. Secara fisiologis, latihan relaksasi akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau *epinephrine* (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon *nonadrenaline* atau *norepinephrine* (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih rileks dan tenang.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Berlatih prenatal yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi self help yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir. Yoga pada kehamilan memfokuskan keamanan serta kenyamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Tia, 2014).

METODE

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah literatur review, yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional yang dilakukan dengan menggunakan database elektronik yaitu google scholar. Pada tahap awal pencarian artikel jurnal dilakukan dengan menggunakan kata kunci yaitu ibu hamil trimester III, prenatal yoga, pola tidur. Terdapat 10 jurnal yang diperoleh dan dianalisis melalui analisis tujuan, kesesuaian topik, metode penelitian yang digunakan, dan etika penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehamilan adalah serangkaian proses yang diawali dari konsepsi atau pertemuan antara ovum dengan sperma sehat dan dilanjutkan dengan fertilisasi, nidasi dan implantasi (Sulistiyawati, 2012).

Terdapat beberapa perubahan anatomi dan fisiologis yang terjadi pada wanita hamil Menurut Kumalasari (2015) yaitu, perubahan pada sistem reproduksi, perubahan kardiovaskular atau hemodinamik, perubahan pada sistem pernafasan, perubahan pada ginjal, perubahan muskuloskeletal dan perubahan gastrointestinal. Perubahan tersebut dapat mengganggu status kesehatan ibu ataupun bayi yang di kandungnya, banyak kebutuhan yang harus terpenuhi saat masa kehamilan. Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi adalah kebutuhan tidur dan istirahat, Data polling tidur di Amerika oleh National Sleep Foundation, didapatkan bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur di bandingkan laki-laki, yaitu 63% : 54%. Prevelensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Banyak upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah latihan relaksasi. Secara fisiologis, latihan relaksasi akan menimbulkan efek relaks yang melibatkan syaraf parasimpatis dalam syaraf pusat. Dimana salah satu fungsi syaraf parasimpatis ini adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epinephrine (hormon stress) dan meningkatkan sekresi hormon nonadrenaline atau norepinephrine (hormon relaks) sehingga terjadi penurunan kecemasan serta ketegangan pada ibu hamil yang mengakibatkan ibu hamil menjadi lebih rileks dan tenang.

Penulis dan Tahun	Tujuan	Metode	Sampel	Hasil
Diyah Proboyekti, Muchsin Doewes, Agus Kristiyanto (2017)	Mengetahui kebenaran tentang pengaruh yoga prenatal terhadap perubahan kualitas trimester III kehamilan	Eksperimental	24	Hasil perhitungan kuisisioner kualitas tidur menggunakan <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> di indikasikan perubahan kualitas tidur. Ada yang terlihat dari <i>uji Wilcoxon</i> dengan nilai probabilitas $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa pengaruh latihan yoga hamil mengubah kualitas tidur pada trimester ke III.
Amy E.Beddoe,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 & Layinatun Ni'mah (2013)	Untuk mengetahui manfaat senam hamil	<i>Pre ekperimen dengan pendekatan quasi eksperimen</i>	9	Hasil penelitian ini menunjukkan 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 mengatahui efektifitas yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil	Kuantitatif dengan desain peneliyian <i>quasi eksperimen</i>	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

				tidur dengan $p\text{ value}=0,000$, ($p<0,05$)
Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmawati (2018)	Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III	<i>Pra eksperimen- one group pre post test design</i>	32	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 H_1 di terima
Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono (2017)	Untuk mengetahui efektifitas tehnik acuyoga terhadap keluhan insomnia pada ibu hamil trimester III	<i>Pre test post test design</i> dengan tehnik consecutive sampling	40	Hasil evaluasi sebelum dilakukan acuyoga menunjukkan 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, Fitria Sufi (2016)	Mengetahui pengaruh senam hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil	<i>Quasi eksperimen design</i>	14	Hasil penelitian menunjukkan 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 <i>pretest-posttest with control group</i>	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

				dengan penelitian yang dilakukan oleh Hannatuzzahro (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	<i>Pre eksperimental one group pre test and post test</i>	26	Hasil uji statistic di dapatkan nilai <i>exact sig. (2-tailed)</i> dan <i>asymp sig. (2-tailed)</i> 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)		<i>Ekperimental dengan pendekatan pre test-post test one group design</i>	20	Hasil penelitian menunjukan bahwa pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden, sesudah melakukan senam yoga hamper seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden dan dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah ddilakukan senam yoga yang hamper setengahnya tidur optimal 9 orang (45%). Dianalisis data yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test di peroleh hasil p value $0,001 < 0,05$, yang berarti HI di terima, maka ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil.

Diyah Proboyekti, Muchsin Doewes, Agus Kristiyanto (2017) telah melakukan penelitian mengenai efek dari prenatal yoga terhadap kualitas tidur trimester III, dan di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh yoga hamil terhadap kualitas tidur trimester ke III. Penelitian ini sependapat dengan penelitian Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti (2018) berdasarkan penelitian yang telah di lakukan di dapatkan hasil bahwa ada pengaruh prenatal yoga dengan kualitas tidur ibu hamil.

Pada saat kehamilan wanita hamil akan mengalami perubahan fisiologis dan psikologi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, contohnya seperti kebutuhan tidur dan istirahat. kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tidur dapat dipercaya berkontribusi pemulihan fisiologis dan psikologis

(Ibrahim,2013). Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur yaitu, yang pertama efek pada saraf, yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan yang kedua efek pada struktur tubuh, dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh, karena selama tidur terjadi penurunan.

Penurunan durasi tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja dan cenderung emosional. Hal ini dapat membuat beban kehamilan menjadi semakin berat (Bambang BR, 2004).

Tanda kecukupan tidur menurut (Dee, 2009) yaitu Terjaga dengan sendirinya di pagi hari, tidak terbangun karena rangsangan dari luar seperti suara keras, bunyi bel, suara telepon sebab tubuh mempunyai jam biologis yang dapat menentukan kapan tubuh tidur dan kapan terbangun.

Yoga antenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014).

Yoga pada kehamilan memfokuskan keamanan serta kenyamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat (Tia, 2014). Gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya rileksasi maka tubuh akan mampu melepaskan ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang slalu siap beraksi menerima pesan untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualitas tidur dapat meningkat Dengan demikian maka kegiatan /pemberian

prenatal yoga pada ibu hamil trimester III berpengaruh dengan pola tidur ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga dan sesudah diberikan prenatal yoga.

Kajian pertama oleh Diyah Proboyekti, Muchsin Doewes, Agus Kristiyanto (2017) yang berjudul “ efek dari prenatal yoga terhadap kualitas tidur trimester III” penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan jumlah sampel 24 orang ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil perhitungan kuisioner kualitas tidur menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* di indikasikan perubahan kualitas tidur. Dilihat dari *uji Wilcoxon* dengan nilai probabilitas $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan yoga hamil terhadap kualitas tidur trimester ke III.

Kajian kedua oleh Amy E.Beddoe,RN,PhD, Kathryn A. dkk (2017) yang berjudul “ pengaruh kesadaran yoga saat tidur pada wanita hamil” penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan jumlah sampel 15 orang ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil Wanita yang memulai intervensi pada trimester kedua memiliki lebih sedikit terbangun pada malam hari, dan lebih sedikit gangguan tidur dimalam hari. Di bandingkan dengan ibu hamil trimester ke III. Telah dilakukan prenatal yoga pada kehamilan ini dan menunjukan bahwa dapat mengurangi jumlah total kesadaran atau terbangun dimalam hari dan meningkatkan efisiensi tidur.

Kajian ketiga oleh Wahyuni & Layinatun Ni'mah (2013) yang berjudul “Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil” penelitian ini menggunakan metode *Pre eksperimen* dengan pendekatan *quasi eksperimen* dengan jumlah sampel 9 orang ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil 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

Kajian keempat oleh Sri Delima Harahap , Sri Utami, dkk (2018) yang berjudul “Efektivitas yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil” penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan sampel 34 ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil bahwa ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan yoga. Pada penelitian ini bahwa yoga efektif terhadap kualitas tidur dengan $p\ value=0,000$, ($p<0,05$)

Kajian kelima oleh Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti (2018) yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” penelitian ini menggunakan metode *Pra eksperimen- one group pre post test design* dengan sampel 34 ibu hamil.

Berdasarkan penelitian di peroleh hasil 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 *Wilcoxon*=0,000 yang berarti $p < 0,05$ yaitu H1 di terima.

Kajian keenam oleh Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono (2017) yang berjudul “Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III” penelitian ini menggunakan metode *Pre test post test design* dengan teknik consecutive sampling dengan sampel 40 ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil sebelum dilakukan acuyoga menunjukkan 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.

Kajian ketujuh oleh Nila Marwiyah, Fitria Sufi (2016) yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III” penelitian ini menggunakan metode *Quasi eksperimen design* dengan sampel 14 ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil 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.

Kajian kedelapan oleh Andra Destyan gunawan, Novia Fransiska Ngo, Nur Khomah Fatmawati (2020) yang berjudul “Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III” penelitian ini menggunakan metode observasional dengan desain *pretest-posttest with control group* dengan sampel 32 ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh hasil 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 dengan penelitian yang dilakukan oleh Hannatuzzahro (2016) yang mengatahan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur ibu hamil sebelum dan sesudah senam yoga.

Kajian kesembilan oleh Tria Nopi Herdiani, Arta Uli Simatupang (2019) yang berjudul “Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III” penelitian ini menggunakan metode *Pre eksperimental one group pe test and post test* dengan sampel 26 ibu hamil. Berdasarkan penelitian di peroleh 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.

Kajian kesepuluh oleh Galuh Pinekawati, Hidayat Nufus, Ratna Dewi (2018) yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III” penelitian ini menggunakan metode *Ekperimental* dengan pendekatan *pre test-post test one group design* dengan sampel 20 ibu hamil. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden, sesudah melakukan senam yoga hamper seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden dan dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga yang hamper setengahnya tidur optimal 9 orang (45%). Dianalisis data yang digunakan adalah Wilcoxon Signed Rank Test di peroleh hasil p value $0,001 < 0,05$, yang berarti H_0 di terima, maka ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil.

Dari 10 kajian diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan yoga yang terjadi pada tubuh diawali dengan terciptanya suasana relaksasi alam sadar yang secara sistematis membimbing pada keadaan relaks yang mendalam. Terciptanya rileksasi maka tubuh akan mampu melepaskan ketegangan otot. Ketika tubuh mulai rileks nafas menjadi santai dan dalam, sehingga sistem pernapasan dapat beristirahat. Melambatnya ritme pernafasan akan membuat detak jantung lebih lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap keseluruhan sistem sirkulasi dan jantung untuk beristirahat dan mengalami proses peremajaan. Sistem saraf simpatik yang slalu siap beraksi menerima pesan untuk melakukan relaksasi sedangkan sistem saraf parasimpatik akan memberikan respon untuk relaksasi. Selain saraf simpatik, pesan untuk relaksasi juga diterima oleh kelenjar endokrin yang bertanggung jawab terhadap sebagian besar keadaan emosi dan fisik yang akan membuat tubuh menjadi rileks dan kualitas tidur dapat meningkat Dengan demikian maka kegiatan /pemberian prenatal yoga pada ibu hamil trimester III berpengaruh dengan pola tidur ibu hamil sebelum diberikan prenatal yoga dan sesudah diberikan prenatal yoga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dengan membandingkan hasil penelitian dan teori pada pembahasan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah latihan yoga hamil terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester ke III.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Poltekke Kemenkes Sorong yang telah berperan dalam membantu penyusunan, penulis memperoleh banyak bantuan dari berbagai pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra Destyan gunawan, Novia Fransiska Ngo, ur Khomah Fatmawati.(2020).*Hubungan Prenatal Yoga Dengan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III; jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam, Vol 8, No 1*
- Amy E.Beddoe,RN,PhD, Kathryn A. dkk.(2017). *Effects of Mindful Yoga on Sleep in Pregnant Women:A Pilot Study;Biological Research for Nursing,Vol 11 No 4*
- Bambang BR. 2006. *Upaya Prevebtif di Bidang Kesehatan Ibu dan Anak Sebagai Upaya Untuk Meningkatkan Daya Saing Bangsa. Vol 1, No 8*
- Bobak,I., Lowdermilk.D.,Jensen,M. (2005).*Buku ajar keperawatan maternitas. (4thed). Alih bahasa: Wijayarini, M. Jakarta: EGC.*
- Diyah Proboyekti, Muchsin Doewes, Agus Kristiyanto.(2017). *The Effects Of Prenatal Yoga Against Lung Volume And Sleep Quality Changes In The Third Trimester Of Pregnanc; vol.3, no.4*
- Galuh Pinekawati, Hidayat Nufus, Ratna Dewi.(2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Pada Ibu Hamil Trimeter II Dan III. Jombang*
- Hidayat, 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan. Salemba Medika. Jakarta*
- Irma Safriani, Hidayatun Nufus, Irma Nurmayanti (2018). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. Journal of nursing studies. Jombang*
- Mochtar, Rustam. 2013. *Sinopsis Obstetri Jilid I. Jakarta: EGC*
- Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono.(2017). *Efektifitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III; Jurnal Ners dan Kebidanan;Volume 4, No. 2*
- Nila Marwiyah, Fitria Sufi.(2016). *Pengaruh Senam Hamil Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III; Health Journal, 5 (3)*
- Ni'mah.Layinatun,Wahyuni (2013),*Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil,Jurnal Kesehatan Masyarakat,Surakarta*
- Oktor,SPD.,2013,*Pengaruh Terapi Musik Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Journal Nursing,vol.1,no.1*
- Perry, et al. (2010). *Maternal child nursing care. (4thed). Elsevier. Mosby*
- Potter & Perry. (2006). *Fundamental keperawatan; Konsep, proses, dan praktik, Edisi 4, Jakarta: EGC.*
- Sri Delima Harahap , Sri Utami, dk.(2018). *Efektivita yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil,Riau*

Tria Nopi Herdiani, Arta Uli Simatupang.(2019). *Pengaruh Senam Hamil terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. jurnal for Quality in Women's Health; Vol.2 No. 1 March 2019*

Wahyuni & Layinatun Ni'mah. (2013). *Manfaat Senam Hamil Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Ibu Hamil;Kesehatan Masyarakat.Surakarta*