

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP POLA TIDUR PADA
IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III
(Di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek
Kabupaten Jombang)**

Galuh Pinekawati Irianto* Hidayatun Nufus**Ratna Dewi***

ABSTRAK

Pendahuluan Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bias dipengaruhi oleh berbagai macam factor yang akan mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Pada trimester ketiga permasalahan yang timbul antara lain penurunan jumlah tidur. Data di Desa Grogol menunjukkan masih banyak ibu hamil trimester II dan III yang mengalami masalah tidur di malam hari sehingga memungkinkan mendapatkan pola tidur yang buruk dimana hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu maupun janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap pola tidur pada ibu hamil trimester II dan III. **Metode Penelitian** Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan pendekatan pretest – post tes one group design. Populasinya adalah semua ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur sejumlah 56 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling sehingga di dapatkan 20 sampel. Variable independent yaitu senam yoga dan variable dependent yaitu pola tidur. Instrument penelitian menggunakan SOP Senam Yoga dan lembar observasi. Pengolahan data menggunakan editing, coding, dan tabulating. Analisis data dengan uji statistic Wicoxon Signed Rank Test. **Hasil Penelitian** Hasil 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 yaitu 9 orang (45%). Analisis data yang digunakan adalah Wicoxon Signed Rank Test di peroleh hasil p value $0,001 < 0,05$ yang berarti H1 di terima. **Kesimpulan** Kesimpulan ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur.

Kata Kunci: senam yoga, pola tidur, ibu hamil trimester II dan III

***THE EFFECT OF YOGA GYM ON SLEEP PATTERN IN TRIMESTER II AND III
PREGNANT WOMAN
(In Grogol Village Working Area Cukir PHC Diwek Sub district Jombang District)***

ABSTRACT

Introduction Sleep is one of the basic human needs that can be affected by various factors that will affect sleep disorder in someone. In the third trimester problems that arise include a decrease in the number of tidus. This study aims to determine the effect of yoga exercises on sleep patterns in pregnant women trimester II and III. **Rasearch Method** The research design used was experimental pre with pretest-post test one group design approach. The population is all pregnant women trimester II and III in Grogol Village Working Area Cukir Puskesmas Diwek District Jombang regency of East Java Province of 56 people. Sampling technique used is purposive sampling to get 20 samples. Research instances using SOP Gymnastics Yoga and observation sheet. Data processing using editing, coding, and tabulating. Data analysis with Wilcoxon Signed Rank Test statistic test. Independent variables are yoga gymnast and

*dependent variable that is sleep pattern. **Research Results** The results showed that sleep patterns before yoga exercises were mostly optimal, ie 12 (60%) of respondents, after yoga exercises were almost entirely optimal, ie 17 (85%) respondents, and from 20 pregnant women of the 2nd and 3rd trimester sleep patterns before and after done gymnastics yoga almost half the optimal sleep is 9 people (45%). Analysis of data used is Wilcoxon Signed Rank Test obtained p value $0.001 < 0.05$ which means H_1 accepted. **Conclision** Conclusion there is the influence of yoga exercises on sleep patterns in pregnant women trimester II and III in Grogol Village Work Area Puskesmas Cukir Diwek District Jombang District East Java Province.*

Keywords: *yoga gymnastics, sleep patterns, trimester II and III pregnant women*

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia adalah unsur-unsur yang dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologis maupun psikologis, yang bertujuan untuk mempertahankan kehidupan dan kesehatan (Asmadi, 2008). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang bisa dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang akan mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur pada seseorang. Pada trimester ketiga permasalahan yang timbul antara lain penurunan jumlah tidur (terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia) (Astuti, 2010). Kurangnya waktu tidur dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan kemerosotan fisik, gangguan mental serius seperti cepat marah, kehilangan memori, timbul halusinasi, ilusi, dan sebagainya (Subandi, 2008). Tanda fisik dan psikologis pola tidur tidak baik adalah tanda fisik ekspresi wajah kantuk, sering menguap, kurang perhatian, terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing, dan tanda psikologis yang meliputi menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Bobak, 2012).

Hasil penelitian Komalasari (2012) menunjukkan bahwa terdapat 72,2% ibu hamil trimester III mengalami tidur yang buruk. Hasil penelitian Atika (2013) menunjukkan bahwa terdapat 70% ibu hamil trimester III mengalami tidur yang

buruk. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2018 di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir pada 7 ibu hamil trimester II dan III dengan cara wawancara menunjukkan bahwa 2 orang (28,6%) durasi tidurnya selama 6 jam, terbangun 2-3x di malam hari dan susah tidur lagi, 3 orang (42,8%) durasi tidurnya selama 7 jam, terbangun 1-2x pada malam hari, sering berganti posisi karena perut tidak nyaman saat tidur, 1 orang (14,3%) durasi tidurnya 8 jam dan terbangun 1x di malam hari serta 1 orang (14,3%) durasi tidurnya 9 jam, terbangun 2-3x di malam hari, bangun tidur terasa lelah. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil trimester II dan III yang mengalami masalah tidur di malam hari sehingga sangat memungkinkan mendapatkan pola tidur yang buruk dimana hal ini dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu maupun janin.

Potter dan Perry (2010), mengemukakan faktor yang mempengaruhi tidur bukan hanya faktor tunggal, tetapi juga pengaruh multifaktor seperti faktor fisiologis, psikologis, dan faktor lingkungan yang sering mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur diantaranya adalah status kesehatan, stres psikologis, gaya hidup, (Asmadi, 2008), lingkungan, diet dan nutrisi, obat-obatan, motivasi (Hidayat, 2008), olahraga, kafein, dan alkohol (Rafknowledge, 2009). Orang yang mengalami pola tidur buruk akan menunjukkan tanda-tanda ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang

berlebihan (sering menguap), tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing, menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun (Asmadi, 2008). Kurang tidur yang berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis, dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas, dan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan, dan sulit berkonsentrasi (Lanywati, 2011).

Salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang buruk senam yoga. Senam yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karena perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil. Senam yoga merupakan suatu gerakan rileksasi olah tubuh yang dapat diterapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilan, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan

manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indriati, 2009). Berdasarkan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh senam yoga terhadap pola tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan penelitian analitik eksperimental jenis pre eksperimental dengan pendekatan *pretest-post test one group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Propinsi Jawa Timur sejumlah 56 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling tipe *purposive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang.

Penelitian ini dilaksanakan mulai penyusunan proposal sampai dengan penyusunan skripsi sejak bulan April sampai Agustus 2018. Pengambilan data dilaksanakan bulan Juni 2018 di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Propinsi Jawa Timur.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP Senam Yoga dan Kuesioner Pola Tidur.

HASIL PENELITIAN

Data yang dikaji dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Sebelum Senam Yoga Di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur Pada Tanggal 25 Juni- 8 Juli 2018

No	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidur Pendek	8	40,0
2	Tidur Optimal	12	60,0
3	Tidur Panjang	0	0
Jumlah		20	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Sesudah Senam Yoga Di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur Pada Tanggal 25 Juni-8 Juli 2018

No	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidur Pendek	0	0
2	Tidur Optimal	17	85,0
3	Tidur Panjang	3	15,0
Jumlah		20	100,0

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden pola tidur sesudah senam yoga hampir seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden

Tabel 3 Tabulasi Silang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Pola Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur Pada Tanggal 25 Juni-8 Juli 2018

Pola Tidur Sebelum Senam Yoga	Pola Tidur Sesudah Senam Yoga						Jumlah	
	Tidur Pendek		Tidur Optimal		Tidur Panjang			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tidur Pendek	0	0	8	40,0	0	0	8	40,0
Tidur Optimal	0	0	9	45,0	3	15,0	12	60,0
Tidur Panjang	0	0	0	0	0	0	0	0
Jumlah	0	0	17	85,0	3	15,0	20	100,0

Uji Wilcoxon Signed Rank pvalue = 0,001 < 0,05

Sumber : Data Primer, 2018

Hasil tabulasi silang pada Tabel 5.13 menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga hampir setengahnya tidur optimal yaitu 9 orang (45%). Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh hasil *pvalue* $0,001 < 0,05$

yang berarti H_1 diterima artinya ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III.

PEMBAHASAN

1. Pola Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III Sebelum Senam Yoga

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden pola tidur sebelum senam yoga sebagian besar optimal, yaitu 12 (60%) responden.

Menurut peneliti, ibu hamil yang mengalami tidur optimal disebabkan karena pola tidur hanya mengacu pada banyaknya jam tidur ibu hamil dalam 1 hari tanpa mengidentifikasi apakah tidurnya nyenyak atau tidak, adanya gangguan tidur di malam hari, latensi tidurnya, sehingga sebagian besar responden mengalami tidur optimal yaitu 6-8 jam sehari. Berdasarkan trimester kehamilannya, sebagian besar responden merupakan ibu hamil trimester II dimana pada trimester II perut ibu belum terlalu besar sehingga belum dirasa mengganggu tidur, sehingga ibu hamil dapat tidur optimal.

Pola tidur merupakan pola kebiasaan kita mengistirahatkan tubuh kita dengan tertidur. Hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Pola tidur optimal menurut Miller *et al* (2014) untuk usia dewasa adalah 6-8 jam karena dalam keadaan normal, manusia cenderung aktif pada siang hari dan tertidur di malam hari hingga pagi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden hampir seluruhnya tidak mempunyai penyakit, yaitu 16 orang (80%) responden.

Menurut peneliti, responden yang pola tidurnya optimal karena tidak mempunyai penyakit sehingga tidak terganggu oleh penyakitnya ketika tidur atau saat mengawali tidur. Ibu hamil yang dalam keadaan sehat hanya akan mengalami masalah tidur karena perutnya yang

semakin membesar yang dapat membuat ibu tidur tidak nyaman secara kualitas, akan tetapi secara kuantitas atau pola tidurnya tidak mengalami gangguan karena dapat memenuhi tidur optimal selama 6-8 jam dalam sehari.

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyaman. Tetapi pada orang yang sakit dan rasa nyeri, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyaman (Asmadi, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar lingkungan tempat tidurnya hangat, yaitu 11 (55%) responden.

Menurut peneliti, setiap individu mempunyai penilaian yang berbeda-beda mengenai kondisi lingkungan, beberapa orang menyukai lingkungan yang hangat, dan beberapa orang menyukai lingkungan yang dingin. Hal ini yang menyebabkan perbedaan pola tidur pada responden. Lingkungan yang hangat akan menimbulkan kondisi yang nyaman sehingga lebih mudah untuk tidur, begitu juga dengan lingkungan yang dingin seringkali merangsang saraf-saraf untuk beristirahat dan memudahkan untuk tidur, namun bagi responden yang tidur di lingkungan panas, semuanya mengalami pola tidur yang pendek, karena lingkungan yang panas akan menimbulkan ketidaknyamanan sehingga menghambat responden untuk tidur.

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyaman. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, dan gaduh akan menghambat seseorang untuk tidur. Keadaan lingkungan yang tenang dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur (Hidayat, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden Sebagian besar responden

tidak mengalami kelelahan, yaitu 13 (65%) responden.

Menurut peneliti, ibu hamil tidak mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga membuat pola tidur ibu optimal karena setelah melakukan aktivitas seharian akan membuat ibu mengalami kelelahan ringan yang akan membuat tidur ibu lebih nyaman sehingga mendapatkan jam tidur optimal.

Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah membuat orang dapat tidur dengan nyaman. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar responden tidak mengkonsumsi kopi, yaitu 12 (60%) responden.

Menurut peneliti, ibu hamil mengalami tidur optimal juga disebabkan karena ibu tidak mengkonsumsi kopi dimana kopi ini mengandung kafein yang bekerja melawan irama sirkadian tubuh yang menyebabkan ibu tidak merasa mengantuk, maka dengan menghindari konsumsi kopi selama kehamilan akan sangat membantu ibu untuk mendapatkan tidur yang optimal.

Kafein adalah “obat” nomor satu yang biasa digunakan oleh kebanyakan orang untuk melawan rasa kantuk. Banyak orang mengkonsumsinya dalam berbagai bentuk. Umumnya, kafein ditemukan dalam minuman kopi atau *cake*, dan sejumlah kecil ditemukan didalam coklat dan teh. Meminum kopi berkafein, membuat seseorang terjaga dan menghilangkan rasa kantuk. Namun, cara ini tidak baik digunakan dalam jangka waktu yang relatif panjang. Sebaiknya, bagi orang-orang yang ingin mendapatkan tidur yang higienis di malam hari, sebaiknya mereka menghindarkan diri untuk meminum kopi (Rafknowlegde, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar olahraga < 3 kali seminggu, yaitu 15 (75%) responden.

Menurut peneliti, responden yang rajin olahraga lebih dari 3 kali dalam seminggu mempunyai pola tidur yang lebih baik daripada ibu yang jarang atau bahkan tidak pernah berolahraga, karena olahraga memberikan banyak manfaat bagi tubuh melalui mekanisme hormonal dapat mempengaruhi pola tidur ibu, akan tetapi dalam penelitian ini meskipun ibu jarang melakukan olahraga akan tetapi mempunyai pola tidur baik, karena sebagai ibu rumah tangga ataupun ibu yang bekerja, melakukan aktivitas pekerjaan sehari-hari sudah cukup untuk membantu melancarkan sirkulasi darah yang pada akhirnya akan merangsang sistem hormonal untuk memberikan efek relaksasi pada tubuh ibu.

Olahraga merupakan cara efektif untuk meningkatkan pola tidur dan mempertinggi pengeluaran hormon pertumbuhan nokturnal, juga bisa merangsang konsolidasi memori lewat pengaruhnya pada sintesis protein. Olahraga juga amat membantu bagi Anda untuk meredakan dengkur dan keluhan tidur apnea obstruktif (Rafknowledge, 2009).

2. Pola Tidur Ibu Hamil Trimester II dan III Sesudah Senam Yoga

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 20 responden pola tidur sesudah senam yoga hampir seluruhnya optimal, yaitu 17 (85%) responden.

Pola tidur merupakan pola kebiasaan kita mengistirahatkan tubuh kita dengan tertidur. Hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Pola tidur optimal menurut Miller et al (2014) untuk usia dewasa adalah 6-8 jam karena dalam keadaan normal, manusia cenderung aktif pada siang hari dan tertidur di malam hari hingga pagi.

Responden mengalami peningkatan pola tidur setelah diberikan senam yoga sehingga tidak ada responden yang

mengalami pola tidur pendek, hal ini disebabkan karena setelah pemberian senam yoga, jam tidur responden di malam hari bertambah, bangun di tengah malam berkurang frekuensinya, tidak bermimpi pendek karena merasa tidur nyaman dan tenang, responden merasa lebih rileks sebelum tidur sehingga pada saat tidur tidak merasakan adanya gangguan dan dapat tidur nyenyak, meskipun ada beberapa responden yang masih sering terbangun di malam hari dan mendengkur, hal ini disebabkan sudah menjadi kebiasaan responden sejak sebelum hamil sehingga sulit untuk dirubah.

Senam yoga merupakan suatu gerakan relaksasi olah tubuh yang dapat di terapkan pada ibu hamil pada kehamilan trimester II - III, gerakan yoga yang lembut dan santai dapat membuat ibu hamil melenturkan persendian dan menenangkan pikiran terutama dalam trimester II dan III, yoga bisa dilakukan ibu saat dirumah atau dengan mengikuti kelas yoga untuk ibu hamil, di dalam setiap gerakan yoga ada manfaat tersendiri untuk ibu dan janin seperti untuk memperkuat tubuh selama kehamilan, mencegah sakit punggung, melatih pernapasan, dan meningkatkan tidur akibat kecemasan menghadapi persalinan. Senam hamil yoga memiliki lima cara yaitu latihan fisik yoga, pernapasan (*pranayama*), *positions* (*mudra*), meditasi dan *deep* relaksasi yang dapat digunakan untuk mendapatkan manfaat selama kehamilan dan kelahiran anak secara alami dan dapat membantu dalam memastikan bayi yang sehat (Indriati, 2009).

3. Pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III

Hasil tabulasi silang pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil trimester II dan III pola tidur sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga hampir setengahnya tidur optimal yaitu 9 orang (45%).. Berdasarkan hasil analisa menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank* diperoleh hasil *pvalue* $0,001 < 0,05$ yang berarti H_1 diterima artinya ada

pengaruh senam yoga terhadap pola tidur ibu hamil trimester II dan III.

Menurut peneliti, sebagian besar responden mengalami peningkatan pola tidur disebabkan karena senam yoga memberikan efek relaksasi dan tenang yang bekerja langsung pada sistem limbic di otak sehingga menimbulkan kenyamanan pada ibu hamil yang menjadikan tidur ibu hamil lebih lama dan tidak mudah terganggu sehingga ibu hamil dapat tidur lebih nyenyak.

Salah satu cara untuk mengatasi pola tidur yang pendek senam yoga. senam yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan tidur karena sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil (Indriati, 2009).

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2018) tentang efektifitas yoga terhadap kalitas tidur ibu hamil di Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Wilayah Kerja Puskesmas Tambang dengan melibatkan 34 responden yang terdiri dari 17 responden eksperimen dan 17 responden kontrol didapatkan berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen didapatkan ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan yoga sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tidak ada perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan tanpa diberikan yoga sehingga yoga efektif terhadap kualitas tidur ibu hamil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahma (2014) tentang hubungan senam yoga terhadap kualitas peningkatan tidur pada ibu hamil trimester III mengatakan bahwa gerakan yoga menekankan pada pernapasan, meditasi, rileksasi yang akan membuat tubuh menjadi lentur terutama pada otot-otot jalan lahir, sehingga pada senam yoga dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik karena pengaruh neuro

transmitter endorfin meningkat yang akan membuat ibu hamil merasa nyaman dan rileksasi sehingga akan meningkatkan kualitas tidur. Dari hasil penelitian tersebut terdapat hubungan senam yoga terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Hasil penelitian Putri (2016) tentang perbedaan senam hamil dan yoga dalam meningkatkan durasi tidur ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa pemberian yoga berpengaruh terhadap peningkatan durasi tidur pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pola tidur sebelum melakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur sebagian besar tidur optimal.
2. Pola tidur sesudah melakukan senam yoga pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur hampir seluruhnya tidur optimal.
3. Ada pengaruh senam yoga terhadap pola tidur pada ibu hamil trimester II dan III di Desa Grogol Wilayah Kerja Puskesmas Cukir Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang Provinsi Jawa Timur dibuktikan dengan hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank* dimana *pvalue*=0,001.

Saran

1. Ibu hamil diharapkan untuk melakukan senam yoga secara teratur bila merasakan kesulitan tidur, tidak memaksakan diri melakukan pekerjaan hingga selesai agar badan tidak lelah

2. Tenaga kesehatan diharapkan untuk memberikan informasi dan edukasi pada ibu hamil trimester III tentang cara memperbaiki pola tidur dan manfaat senam yoga yang dapat memperbaiki pola tidur ibu hamil
3. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan pengembangan penelitian lebih lanjut tentang metode lain untuk menghilangkan keluhan ibu hamil.
4. Tempat penelitian diharapkan untuk memperbaiki pelayanan kebidanan terhadap ibu hamil, bekerja sama dengan fasilitas kesehatan tingkat di bawahnya (pustu, ponkesdes, posyandu) dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil yang mengalami masalah kesehatan terutama pola tidur

Kumalasari, Intan. 2015. *Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. Jakarta: Salemba Medika

Potter & Perry. 2010. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC

Rafknowledge. 2009. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT Elex. Media Komputindo

Subandi. 2008. *Yoga Insomnia*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo

KEPUSTAKAAN

Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.

Astuti, M. 2010. *Buku Pintar Kehamilan* . Jakarta: EGC

Bobak, IM. 2012. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.

Hidayat, A. A. 2008. *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Indiarti. 2009. *Panduan Lengkap Kehamilan, Persalinan Dan Perawatan Bayi 10th Ed*. Yogyakarta : Disglosia Media