

PENGARUHPRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBUHAMIL TRIMESTERIII (Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)

by Faidotun Ifadah

Submission date: 05-Feb-2025 02:18PM (UTC+1000)

Submission ID: 2580103273

File name: new_skripsi_ifaadah_-_Siska_Putri_Cindyningtias.docx (840.03K)

Word count: 14624

Character count: 104349

SKRIPSI

27
**PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III**

(Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)



**FAIDOTUN IFADAH
213210004**

10
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS
KESEHATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2025**



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi ibu hamil, terutama pada trimester III, karena berperan dalam menjaga kesehatan ibu dan janin. Namun, banyak ibu hamil mengalami penurunan kualitas tidur akibat berbagai faktor seperti perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik akibat perut yang membesar, nyeri punggung, kecemasan menjelang persalinan, serta gangguan metabolisme dan pernapasan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan, meningkatkan risiko kontraksi rahim, serta berpotensi memicu persalinan prematur. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III, salah satunya melalui prenatal yoga. Prenatal yoga diketahui dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. (Kamalah *et al.*, 2021)

World Health Organization (WHO) (2020) menyebutkan bahwa Prevalensi insomnia masih tinggi dibuktikan dengan data WHO yaitu secara global prevalensi insomnia yang merupakan salah satu gangguan tidur pada ibu hamil diseluruh dunia sebesar 41,8%, sementara itu di Asia sebesar 45 %, Afrika 40%, Amerika 60 %, dan Eropa 50 %. Prevalensi insomnia ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi yaitu 64%. Prevalensi insomnia ibu hamil di Provinsi Jawa Timur cukup tinggi yaitu 60 % (Dinkes Jatim, 2023). Data profil kesehatan Kabupaten Tuban pada tahun 2023 menyebutkan sebanyak 68,2 % ibu hamil mengalami insomnia

(Dinkes Tuban, 2023). Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Puskesmas Kec. Singgahan Kab. Tuban bulan September 2024 tercatat ibu hamil dari bulan Oktober-November 2024 tercatat sebanyak 32 ibu hamil trimester III.

Penurunan kualitas tidur disebabkan oleh berbagai faktor seperti pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga, perubahan hormonal, serta gangguan fisik dan mental. Pada ibu hamil trimester III, berbagai faktor tambahan seperti perubahan hormonal, ketidaknyamanan fisik akibat perut membesar, nyeri punggung, kecemasan menjelang persalinan, serta gangguan metabolisme dan pernapasan, turut memperburuk kualitas tidur. Kurang tidur pada ibu hamil meningkatkan risiko kelelahan, yang dapat memicu kontraksi rahim dan berpotensi menyebabkan abortus pada trimester pertama atau persalinan prematur pada trimester selanjutnya (Janiwarty *et al.*, 2019).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga prenatal merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2019). Yoga dapat menenangkan sistem saraf dan meningkatkan kualitas tidur dengan dengan merangsang produksi hormon melatonin, yang berperan dalam siklus tidur. Hal ini diperkuat oleh pendapat Perry (2020) alternatif terapi yang dibutuhkan dalam gangguan tidur pada kehamilan adalah pijatan dan terapi energy seperti *massage, acupressure, therapeutic touch, healing touch dan mind body healing seperti imaginery, berdo'a, refleksi dan meditasi/yoga*

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban?

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pemberian prenatal yoga Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pemberian prenatal yoga Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban.
3. Menganalisis pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan literatur ilmiah mengenai pengaruh prenatal yoga sebagai alternatif bahwa yoga dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan melalui teknik relaksasi, meningkatkan fleksibilitas serta mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan fisik yang sering dialami selama kehamilan, memperbaiki sirkulasi darah untuk mengurangi pembengkakan, mendukung regulasi hormon tidur seperti melatonin, serta meningkatkan kapasitas pernapasan untuk membantu ibu hamil tidur lebih

nyenyak dan nyaman.

1.4.2 Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan mengenai prenatal yoga sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III. Bagi ibu hamil, informasi ini dapat menjadi panduan untuk melakukan prenatal yoga sebagai upaya pencegahan dan penanganan kualitas tidur yaitu insomnia, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan janin secara lebih optimal.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kehamilan

2.1.1 Definisi Kehamilan

Masa kehamilan pasti akan membawa perubahan fisik maupun mental. Perubahan fisik yang terjadi bahkan kadang memberikan ketidaknyamanan bagi ibu seperti sakit pada punggung, pegal-pegal pada kaki dan lain sebagainya. Ibu hamil sangat membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar, dimana kondisi ini dapat diperoleh dengan mengupayakan pola makan yang teratur, istirahat yang cukup, dan olah tubuh sesuai takaran. Dengan tubuh yang bugar dan sehat, ibu hamil tetap menjalankan tugas rutin sehari-hari, dan hal ini menurunkan tingkat stress akibat rasa cemas yang dihadapi menjelang persalinan. Jenis olah tubuh yang paling sesuai untuk ibu hamil adalah senam hamil, disesuaikan dengan banyaknya perubahan fisik seperti pada organ genital, bagian perut kian membesar, dan lain-lainnya. Sebaiknya ibu hamil mempersiapkan segala hal yang bisa membantu selama hamil serta saat proses melahirkan, salah satunya adalah dengan melakukan senam yoga. Dengan mengikuti senam yoga secara teratur dan intensif, maka ibu hamil dapat menjaga kesehatan tubuh dan janin yang dikandung secara optimal (Mu'alimah *et al.*, 2021).

Kehamilan trimester berlangsung dari minggu ke-28 hingga akhir kehamilan, biasanya sekitar minggu ke-40. Pada tahap ini, janin mengalami pertumbuhan yang pesat, yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan psikologis pada ibu. Perubahan ini termasuk peningkatan berat badan, perubahan

posisi janin, serta pembesaran rahim, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil.

2.1.2 Periode Gestasi

Fauziah (2022) menyatakan, ditinjau dari perkembangan janin yang mempunyai tahapan perkembangan yang berbeda-beda dalam tiap bulannya, maka kehamilan dibagi dalam tiga periode yang disebut trimester.

1. Trimester I

Waktu trimester pertama adalah tiga bulan pertama dihitung setelah haid pertama hari terakhir. Pada trimester pertama ini sistem organ penting tubuh janin mulai dibentuk namun belum terjadi pembesaran yang jelas pada organ uterus. Gejala seperti mual, muntah, kelelahan dan perubahan suasana hati sering sering dialami oleh ibu hamil, progesterone dan esterogen dalam tubuh meningkat sehingga dapat menyebabkan terjadinya *morning sickness*, kelemahan dan keletihan. (Zhao *et al.*, 2022).

2. Trimester II

Waktu trimester kedua dimulai dari bulan ke-4 sampai bulan ke-6 kehamilan, beberapa sistem organ melanjutkan perkembangan dasar, sementara kemampuan fungsional organ lainnya disempurnakan. Pada bulan ke-6 rata-rata sistem organ sudah lengkap dan dapat berfungsi, namun belum berfungsi dengan sempurna. Gejala seperti mual biasanya mulai berkurang, tetapi ibu bisa mengalami nyeri punggung, pembengkakan kaki, dan perut yang semakin membesar.

3. Trimester III

Selama 3 bulan terakhir merupakan trimester ketiga dalam kehamilan. Perut semakin membesar dan berat ¹badan ibu akan meningkat antara 3,2 kg sampai 3,4 kg menandakan janin bertambah besar dan sudah terbentuk sempurna. Di trimester ini ibu mengalami sesak nafas, sulit tidur, kontraksi ringan, dan tekanan pada kandung kemih. Pada akhir masa trimester ketiga janin yang normal mampu untuk membuat peralihan dari kehidupan *intrauterin* ke kehidupan ekstrasuterin, sehingga janin yang akan dilahirkan telah dapat hidup.

2.1.3 Perubahan fisiologis dan psikologi trimester III

1. Perubahan fisiologi ibu hamil trimester III

a. Sistem Reproduksi

1) Uterus

Pada usia kehamilan 28 minggu, tinggi *fundus uteri* sekitar 3 jari di atas pusat atau sepertiga jarak antara pusat dan *prosesus xifoideus*. Pada usia kehamilan 32 minggu, tinggi fundus uteri adalah setengah jarak *prosesus xifoideus* dan pusat. Pada usia kehamilan 36 minggu tinggi fundus uteri sekitar satu jari dibawah *prosesus xifoideus*, dan kepala bayi belum masuk pintu atas panggul. Pada usia kehamilan 40 minggu fundus uteri turun setinggi tiga jari dibawah *prosesus xifoideus*, oleh karena saat ini kepala janin telah masuk pintu atas panggul (Rahmawati *et al.*, 2021).

2) *Serviks*

Meningkatnya pembuluh darah menuju rahim memengaruhi *serviks* yang akan mengalami perlunakan. *Serviks* hanya memiliki sekitar 10% jaringan otot (Farah *et al.*, 2021).

3) *Vagina*

Vagina dan *vulva* mengalami peningkatan pembuluh darah karena pengaruh estrogen sehingga tampak makin berwarna merah dan kebiru-biruan (tanda *Chadwick*) (Farah *et al.*, 2021).

4) *Ovarium*

Indung telur yang mengandung *korpus luteum gravidarum* akan meneruskan fungsinya sampai terbentuknya plasenta yang sempurna pada usia 16 minggu. Kejadian ini tidak dapat lepas dari kemampuan *vili korealis* yang mengeluarkan hormon *korionik gonadotropin* yang mirip dengan hormon *luteotropik hipofisis anterior* (Farah *et al.*, 2021).

5) *Payudara*

Pada TM III suatu cairan berwarna kekuningan yang disebut kolostrum dapat keluar yang berasal dari kelenjar- kelenjar *asinus* yang mulai bersekresi. Peningkatan prolaktin akan merangsang *sintesis laktosa* yang akan meningkatkan produksi air susu. *Aerola* akan lebih besar dan kehitaman dan cenderung menonjol keluar (Nurul *et al.*, 2021).

b. Perubahan Metabolik

Pada trimester ke-2 dan ke-3 pada perempuan dengan gizi baik dianjurkan menambah berat badan per minggu sebesar 0,4 kg, sementara pada perempuan dengan gizi kurang atau berlebih dianjurkan menambah berat ¹badan per minggu masing-masing sebesar 0,5 kg dan 0,3 kg. Hasil konsepsi, *uterus*, dan darah ibu secara relatif mempunyai kadar protein yang lebih tinggi dibandingkan lemak dan karbohidrat. WHO menganjurkan asupan protein per hari pada ibu hamil 51 g (Angraeni *et al.*, 2021). Terjadi kenaikan berat badan sekitar 5,5 kg, penambahan BB dari mulai awal kehamilan sampai akhir kehamilan adalah 11-12 kg. kemungkinan penambahan BB hingga maksimal 12,5 kg (Walyani *et al.*, 2020).

c. Sistem Kardiovaskular

Pertengahan kehamilan pembesaran uterus akan menekan vena kava inferior dan aorta bawah ketika berada dalam posisi telentang. Sehingga akan mengurangi darah balik vena ke jantung. Akibatnya, terjadinya penurunan *preload* dan *cardiac output* sehingga akan menyebabkan terjadinya hipotensi arterial yang dikenal dengan *sindrom hipotensi supine* dan pada keadaan yang cukup berat akan mengakibatkan ibu kehilangan kesadaran. Penekanan pada aorta ini juga akan mengurangi aliran darah *uteroplasenta* ke ginjal. Selama trimester terakhir posisi terlentang akan membuat fungsi ginjal menurun ¹jika dibandingkan posisi miring. Karena alasan inilah tidak dianjurkan ibu hamil dalam posisi terlentang pada akhir kehamilan. Volume darah akan meningkat secara

progesif mulai minggu ke 6 – 8 kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke 32 – 34 dengan perubahan kecil setelah minggu tersebut. Volume plasma akan meningkat kira-kira 40-45%. Hal ini dipengaruhi oleh aksi progesteron dan estrogen pada ginjal (Nurul *et al.*, 2021).

d. Sistem Respirasi

Kehamilan *sirkumferensia torak* akan bertambah ± 6 cm, tetapi tidak mencukupi penurunan kapasitas *residu fungsional* dan volume residu paru-paru karena pengaruh *diafragma* yang naik ± 4 cm selama kehamilan. Frekuensi pernapasan hanya mengalami sedikit perubahan selama kehamilan, tetapi volume tidal, volume ventilasi per menit dan pengambilan oksigen per menit akan bertambah secara signifikan pada kehamilan lanjut. Perubahan ini akan mencapai puncaknya pada minggu ke-37 dan akan kembali hampir seperti sedia kala dalam 24 minggu setelah persalinan (Nurul *et al.*, 2021).

e. Traktus digestivus

Uterus yang bertambah besar akan menggeser lambung dan usus. *Apendiks* yang akan bergeser ke arah atas dan lateral. Perubahan yang nyata akan terjadi pada penurunan motilitas otot polos pada *traktus digestivus* dan penurunan sekresi asam hidroklorid dan peptin di lambung sehingga akan menimbulkan gejala berupa *pyrosis (heartburn)* yang disebabkan oleh *refluks* asam lambung ke esofagus bawah sebagai akibat perubahan posisi lambung dan menurunnya tonus *sfincter esofagus* bagian bawah. Mual terjadi akibat penurunan asam *hidroklorid* dan

penurunan motilitas, serta konstipasi sebagai akibat penurunan motilitas usus besar. Gusi akan lebih menjadi hiperemesis dan lunak sehingga dengan trauma sedang saja bisa menyebabkan perdarahan. *Epulis* selama kehamilan akan muncul, tetapi setelah persalinan akan berkurang secara spontan. *Hemorroid* juga merupakan suatu hal yang sering terjadi sebagai akibat konstipasi dan peningkatan tekanan vena pada bagian bawah karena pembesaran uterus (Nurul *et al.*, 2021).

f. Traktus urinarius

Pada bulan-bulan pertama kehamilan kandung kemih akan tertekan oleh uterus yang mulai membesar sehingga menimbulkan sering berkemih. Keadaan ini akan hilang dengan makin tuanya kehamilan bila uterus keluar dari rongga panggul. Pada akhir kehamilan, jika kepala janin sudah mulai turun ke pintu atas panggul, keluhan itu akan timbul kembali (Nurul *et al.*, 2021). Meningkatnya frekuensi buang air kecil, pembesaran rahim dan penurunan bayi ke PAP membuat tekanan pada kandung kemih ibu (Walyani *et al.*, 2020).

g. Sistem endokrin

Kehamilan normal membuat kelenjar hipofisis akan membesar $\pm 135\%$ akan tetapi, kelenjar ini tidak begitu mempunyai arti penting dalam kehamilan. Pada perempuan yang mengalami *hipofisektomi* persalinan dapat berjalan dengan lancar. Hormon *prolaktin* akan meningkat 10 x lipat pada saat kehamilan *aterm*. Sebaliknya, setelah persalinan konsentrasinya pada plasma akan menurun. Hal ini juga ditemukan pada ibu-ibu yang menyusui (Zani *et al.*, 2021).

h. Sistem muskuloskeletal

Lordosis yang progresif akan menjadi bentuk yang umum pada kehamilan. Akibat kompensasi dari pembesaran uterus ke posisi *anterior*, *lordosis* menggeser pusat daya berat ke belakang ke arah dua tungkai. Sendi *sakroiliaka*, *sakrokoksigis* dan *pubis* akan meningkat mobilitasnya, yang diperkirakan karena pengaruh hormonal. Mobilitas tersebut dapat mengakibatkan perubahan sikap ibu dan pada akhirnya menyebabkan perasaan tidak enak pada bagian bawah punggung terutama pada akhir kehamilan (Zani *et al.*, 2021).

i. Sistem persyarafan

Perubahan fisiologis spesifik akibat kehamilan dapat terjadi timbulnya gejala *neurologis* dan *neuromuscular* sebagai berikut:

- 1) Kompresi syaraf panggul atau statis vascular akibat pembesaran uterus dapat menyebabkan perubahan sensori ditungkai bawah.
- 2) *Lordosis dorsolumbal* dapat menyebabkan nyeri akibat tarikan pada syaraf atau kompresi akar syaraf.
- 3) Edema yang melibatkan syaraf perifer dapat menyebabkan *carpal tunned syndrome* selama TM III.
- 4) *Akroetesisa* (rasa gatal ditangan) yang timbul akibat posisi tubuh yang membungkuk berkaitan dengan tarikan pada segmen fleksus barkialis.
- 5) Hipoklasemia dapat menyebabkan timbulnya masalah *neuromuscular* seperti kram otot dan tetanus.
- 6) Pembengkakan melibatkan syaraf perifer gejala lubang antara

persendian sampai lengan dan tangan selama 3 minggu terakhir kehamilan.

7) *Hypocalcemia* (penurunan kalsium darah yang kurang dari normal) dikarenakan persyarafan otot seperti kejang otot/tetanus (Walyani *et al.*, 2020).

j. Sistem ekskresi

Pada kulit dinding perut akan terjadi perubahan warna menjadi kemerahan, kusam dan kadang-kadang juga akan mengenai daerah payudara dan paha yang disebut *striae gravidarum*. Pada multipara selain *striae* kemerahan itu seringkali ditemukan garis berwarna perak berkilau yang merupakan sikatrik dari *striae* sebelumnya. Pada kulit di garis pertengahan perutnya (*linea alba*) akan berubah menjadi hitam kecoklatan yang disebut dengan *linea nigra*. Kadang-kadang akan muncul dalam ukuran yang bervariasi pada wajah dan leher yang disebut dengan *chloasma* atau *melasma gravidarum*. Selain itu pada aerolla dan daerah genital juga akan terlihat pigmentasi yang berlebihan. Perubahan ini dihasilkan dari cadangan melanin pada daerah *epidermal* dan dermal yang penyebab pastinya belum diketahui. Adanya peningkatan kadar serum *melanocyte stimulating hormone* pada akhir bulan kedua masih sangat diragukan sebagai penyebabnya. Estrogen dan progesteron diketahui mempunyai peran dalam *melanogenesis* dan diduga bisa menjadi faktor pendorongnya (Nurul *et al.*, 2021).

2. Perubahan psikologi ibu hamil trimester III

Sejumlah ketakutan muncul pada trimester III. Wanita mungkin merasa cemas dengan kehidupan bayi dan kehidupannya sendiri, seperti : apakah nanti bayinya akan lahir *abnormal*, terkait persalinan dan kelahiran (nyeri, kehilangan kendali), apakah ia akan bersalin atau bayinya tidak mampu keluar karena perutnya luar biasa besar, atau apakah organ vitalnya akan mengalami cedera akibat tangan dan bayi. Kehamilan dapat menimbulkan stress bagi semua wanita. Gejala ini dipengaruhi oleh *fluktuasi kadar hormon*, peningkatan stress dan pola makan dan tidur serta aktivitas normal lainnya.

Pada pertengahan trimester III, peningkatan hasrat seksual yang terjadi pada trimester sebelumnya akan menghilang karena abdomennya yang semakin besar menjadi halangan. Alternatif untuk mencapai kepuasan dapat membantu atau sebaliknya menimbulkan perasaan bersalah jika ibu merasa tidak nyaman. Berbagi perasaan secara jujur dengan pasangan dan konsultasi klien dengan bidan menjadi sangat penting (Iriyanti, 2013). Rasa tidak nyaman akibat kehamilan timbul kembali pada bulan kedelapan mungkin terdapat periode tidak semangat dan depresi ketika bayi membesar dan ketidaknyamanan bertambah. (Nurul *et al.*, 2021).

2.1.4 Keluhan ibu hamil pada trimester III

wulan (2021) menyatakan, mengingat adanya perubahan secara *fisiologis* dan *anatomis*, ibu hamil akan merasakan ketidaknyamanan.

Berbeda dalam kondisi normal, ibu hamil akan mengeluhkan hal-hal berikut :

1. Mudah terengah-engah terutama dirasakan apabila rahim telah membesar sehingga mendesak sekat rongga dada dan mengganggu kembang-kempisnya paru. Keadaan ini diperberat oleh meningkatnya kebutuhan oksigen dan meningkatnya progesteron. Senam kebugaran akan mengurangi keluhan ini, demikian pula dengan gerakan lengan yang bisa mengembangkan rongga rusuk dan melonggarkan pernafasan. Hilang meskipun telah istirahat. Hal ini disebabkan oleh penurunan kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh.
2. Mudah lelah, keluhan ini dipicu oleh meningkatnya kebutuhan aliran darah yang kurang diimbangi oleh ketersediaan darah. Volume darah ibu hamil meningkat 30-50% dan frekuensi denyut jantung meningkat 20%. Peningkatan volume darah ini akan mengakibatkan pembesaran pembuluh darah, sehingga sering timbul keluhan varises, ambien dan bengkak pada kaki. Gerakan senam hamil dapat meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mengurangi keluhan ini. Sesak Napas: Kekurangan oksigen dalam darah dapat menyebabkan ibu merasasesak napas, terutama saat melakukan aktivitas fisik ringan.
3. Mual dan muntah, keluhan ini disebabkan karena adanya perubahan aktivitas hormon yang menurunkan peristaltik usus dan tertumpahnya asam lambung ke ujung atas lambung. Penurunan peristaltik usus ini juga memperlambat proses pencernaan sehingga mengakibatkan konstipasi. Gerakan senam hamil akan meningkatkan peristaltik usus. Disamping itu makan dengan porsi kecil tapi sering juga dapat membantu
4. Kesulitan tidur (insomnia), keluhan ini biasanya terjadi pada akhir kehamilan, karena pada saat itu terjadi penumpukkan keluhan seperti susah

bernafas, nyeri punggung, kejang kaki, dan lain-lain. Latihan senam dengan relaksasi atau penenangan (yoga) dan pengaturan nafas dapat membantu ibu hamil mengatasi keluhan ini.

2.1.5 Kebutuhan fisiologis dan psikologi pada trimester III meliputi :

1. Kebutuhan fisiologis pada trimester III meliputi :

- a. Diet makanan
- b. Kebutuhan *energy*
- c. Obat-obatan
- d. Olah raga
- e. Lingkungan yang bersih
- f. Pakaian
- g. Istirahat dan tidur
- h. Kebersihan tubuh
- i. Perawatan payudara
- j. *Eliminasi*
- k. Seksual
- l. Sikap tubuh yang baik
- m. Imunisasi
- n. Persiapan persalinan
- o. Memantau kesejahteraan janin
- p. Kunjunga ulang (Nurul *et al .*, 2021)

2. Kebutuhan psikologis pada trimester III

Kebutuhan psikologis pada ibu hamil trimester III menurut Pantiwati dan

Saryono (2020) adalah *support* mental. *Support* mental adalah bantuan atau dukungan yang diberikan kepada pasien untuk menyelesaikan masalahnya yang berhubungan dengan batin dan pikirannya. Alasan diberikan *support* mental adalah karena setiap wanita hamil akan mengalami perasaan ¹khawatir kalau-kalau akan terjadi masalah dalam kehamilannya, ¹khawatir akan kehilangan kecantikannya dan khawatir ada kemungkinan ¹bayinya tidak normal.

2.2 Konsep dasar tidur

2.2.1 Pengertian tidur

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masih menyatakan fase kegiatan otak dan badaniyah yang berbeda. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya pulih. Beberapa ahli tidur yakin bahwa perasaan tenaga yang pulih ini menunjukkan tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem tubuh periode keterjagaan yang berikutnya (kim *et al.*, 2021).

2.2.2 Fisiologi tidur

Pengaturan tidur dikarenakan adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat ¹otak agar dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur inidiatur oleh sistem pengaktifan *retikularis* (RAS) yang merupakan system yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan system kewaspadaan tidur. Pusat pengaturan system kewaspadaan dan tidur terletak dalam *mesensefalon* dan bagian atas *pons*. Selain itu, *reticular activating system* (RAS) dapat

memberikan rangsangan *visual*, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi *korteks serebri* termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Saat sadar merupakan hasil dari *neuron* dalam RAS yang mengeluarkan *katekolamin* seperti *norepinefrin* (kim *et al.*, 2021).

Tidur dapat dihasilkan dari pelepasan serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional (BSR)*, sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak sistem *limbik*. Dengan demikian, sistem batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS & BSR (Hidayat *et al.*, 2019).

Ketika orang mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam kondisi *rileks*, *stimulus* ke RAS menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, maka aktivasi RAS semakin menurun. Pada beberapa bagian, BSR selanjutnya mengambil alih, yang menyebabkan tidur (Hidayat *et al.*, 2019).

2.2.3 Klasifikasi tidur

Hidayat (2019) terdapat berbagai tahapan dalam tidur, dari tidur yang sangat ringan sampai tidur yang sangat dalam. Para peneliti tidur juga membagi tidur dalam dua tipe yang secara keseluruhan berbeda, yang memiliki kualitas yang berbeda pula, yaitu:

1. *Non rapid eye movement (NREM)*

Tahap tidur ini dapat juga disebut sebagai tidur gelombang lambat. Dinamakan tidur gelombang lambat karena pada tahap ini gelombang otaknya sangat lambat, yang dapat dihubungkan dengan penurunan tonus, penurunan darah perifer dan fungsi- fungsi *vegetatif* tubuh lainnya. Selain itu, tekanan darah frekuensi pernafasan, dan kecepatan metabolisme basal akan

berkurang 10-30%. Ciri-ciri tidur NREM yaitu betul-betul istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, dan metabolisme menurun. Perubahan selama proses tidur gelombang lambat melalui *elektroencephalografi* dengan memperlihatkan gelombang otak berada pada setiap tahap tidur, yaitu : pertama, kewaspadaan penuh dengan gelombang betha frekuensi tinggi dan bervoltase rendah ; kedua, istirahat tenang yang diperlihatkan gelombang alpha ; ketiga, tidur ringan karena terjadi perlambatan gelombang alpha sejenis tetha atau delta yang bervoltase rendah; dan ke empat, tidur nyenyak karena gelombang lambat dengan gelombang *delta* bervoltase tinggi dengan kecepatan 1-2/detik.

Tahapan tidur jenis gelombang lambat :

a. Tahap I

Tahap satu merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur dengan ciri rileks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak samping ke samping, frekuensi nadi dan nafas sedikit menurun, dapat bangun segera, tahap ini berlangsung selama 5 menit.

b. Tahap II

Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi nafas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme menurun, berlangsung pendek dan berakhir 10-15 menit.

c. Tahap III

Tahap III merupakan tahap tidur dengan ciri denyut nadi dan frekuensi

¹ nafas dan proses tubuh lainnya lambat, disebabkan oleh adanya dominasi system saraf *parasimpatis* dan sulit untuk ¹ bangun.

d. Tahap IV

Tahap ini merupakan tahap tidur dalam dengan ciri kecepatan jantung dan pernafasan menurun, jarang bergerak dan sulit dibangunkan, gerakan bola mata cepat, sekresi lambung menurun, serta tonus otot menurun.
(Hidayat, 2019)

2. *Rapid eye movement* (REM)

Disebut juga sebagai ¹ tidur *paradoks* yang dapat berlangsung pada tidur malam selama 5-20 menit, dan rata-rata timbul 90 menit. Periode pertama terjadi selama 80-100 menit, akan tetapi ¹ apabila kondisi orang sangat lelah, maka ¹ awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada.

Ciri dari tidur jenis ini adalah :

- a. Biasanya disertai dengan mimpi aktif.
- b. Lebih sulit dibangunkan selama tidur nyenyak gelombang lambat.
- c. Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat proyeksi *spinal* atas sistem pengaktifasi *retikularis*.
- d. Frekuensi jantung dan pernafasan menjadi tidak teratur.
- e. Pada otot *perifer* terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur.
- f. Mata cepat menutup dan terbuka, nadi cepat dan irreguler, tekanan darah meningkat atau berfluktuasi, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme meningkat.
- g. Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam

belajar, memori, dan adaptasi.

2.2.4 Fungsi dan tujuan tidur

Tidur dipercaya berkontribusi pemulihan psikologis dan fisiologis. Tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, *kardiovaskuler*, *endokrin*, dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting (Hidayat *et al.*, 2019).

Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur, yaitu:

1. Efek pada saraf, yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf.
2. Efek pada struktur tubuh, dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh, karena selama tidur terjadi penurunan.

2.2.5 Faktor yang mempengaruhi tidur

Hajratul Azward *et al.*, (2021) menyatakan kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya penyakit, lingkungan, latihan dan kelelahan, stres psikologis, medikasi, nutrisi, dan motivasi.

1. Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesar kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi sehingga memerlukan lebih banyak waktu tidur untuk mengatasi kelelahan.

Banyak juga keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur.

2. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat

mempercepat terjadinya proses tidur.

3. Latihan dan Kelelahan

Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

4. Stres Psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal tersebut terlihat ketika seseorang yang memiliki masalah psikologi mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

5. Medikasi

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis obat golongan *diuretik* yang menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM (*Rapid Eye Movement*), kafein dapat meningkatkan saraf *simpatis* yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan *beta bloker* yang dapat berefek pada timbulnya *insomnia*.

6. Nutrisi

Terpenuhiya asupan nutrisi yang cukup dapat mempercepat terjadinya proses tidur, karena adanya *trytophan* yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur bahkan terkadang sulit untuk tidur.

7. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

Penyebab lainnya yang bisa berkaitan dengan kondisi- kondisi spesifik. Secara spesifik kesulitan tidur juga dipengaruhi oleh kondisi- kondisi (Hafid *et al*, 2023).

1. Usia lanjut (insomnia lebih sering terjadi pada orang yang berusia ¹ diatas 60 tahun)
2. Wanita hamil
3. Riwayat depresi

2.2.6 Pola kebutuhan tidur

1. Kebutuhan tidur normal

Kualitas dan kuantitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia. Kurang lebih ¹ 20% waktu tidur dihabiskan yaitu waktu tidur REM, yang tetap konsisten sepanjang hidup. Dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas sehari-hari. Akan tetapi ada hal yang umum untuk tuntutan gaya hidup yang mengganggu pola tidur. Stress pekerjaan, hubungan keluarga, dan aktivitas sosial dapat mengarah pada insomnia (misalnya kesulitan memulai atau mempertahankan tidur) dan penggunaan medikasi untuk tidur. Penggunaan medikasi tersebut dapat mengganggu pola tidur dan memperburuk masalah insomnia (Hidayat *et al.*, 2019).

2. Kebutuhan tidur pada Ibu hamil trimester III

Proboyekti *et al.*, (2023) pada hasil risetnya, menyatakan secara umum ibu hamil membutuhkan tidur 7-8 jam setiap hari, kurang dari waktu tersebut akan berdampak pada kesehatannya. Hasil penelitiannya didapatkan bahwa kuantitas tidur tidak banyak berpengaruh pada kondisi kehamilan trimester pertama dan kedua kehamilan. Namun, di trimester ketiga terjadi peningkatan tekanan darah tinggi sekitar 3,72 mmHg lebih tinggi pada ibu hamil yang tidur kurang dari 7 jam setiap malam sehingga dapat menyebabkan resiko *pre-eklamsia* lebih tinggi.

2.2.7 Kualitas tidur

1. Pengertian

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan *apatis*, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, *konjungtiva* merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk (Hidayat *et al.*, 2019). Kualitas tidur mempengaruhi kesehatan manusia baik untuk hari itu maupun dalam jangka panjang. Kebugaran ketika bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kualitas tidur yang baik dapat membantu kita lebih segar di pagi hari (Kamalah *et al.*, 2021).

2. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor psikologis, fisiologis dan lingkungan dapat mengubah kualitas tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur tidak bergantung pada kuantitas tidur namun

faktor yang mempengaruhi sama. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat ¹³ sesuai dengan kebutuhannya (Ali *et al.*, 2021). Pada trimester III pada umumnya wanita mengalami sulit tidur adapun faktor penyebabnya yaitu perubahan hormon, stress, pergerakan janin yang berlebihan, posisi tidur yang tidak nyaman, sering buang air kecil dan sakit pada pinggang karena terjadi peregangan tulang-tulang terutama di daerah pinggang yang sesuai dengan bertambah besarnya kehamilan (Ali *et al.*, 2021). Penurunan ¹⁷ kualitas tidur pada ibu hamil dapat membuat kondisi ibu hamil menurun, konsentrasi berkurang, mudah lelah, badan terasa pegal, tidak mood bekerja, dan cenderung emosional. ¹ Akibat lanjut dari gangguan tidur ini adalah ¹⁷ depresi dan bayi yang dilahirkan memiliki sedikit waktu tidur yang dalam (Lee *et al.*, 2021).

3. Tanda-tanda kekurangan tidur

Seseorang dikatakan memenuhi kualitas tidur bila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Hidayat *et al.*, 2019). Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tandapsikologis.

a. Tanda fisik

Ekspresi wajah (area gelap disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung). Kantuk yang berlebihan (sering menguap). Tidak mampu berkonsentrasi (kurang perhatian). Terlihat tanda-tanda keletihan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

b. Tanda psikologis

- 1) Menarik diri apatis dan respon menurun.
- 2) Merasa tidak enak badan, malas berbicara.
- 3) Daya ingat berkurang, bingung, timbul ilusi penglihatan dan pendengaran.
- 4) Kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

4. Pengukuran kualitas tidur

Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) ialah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan (Kamalah *et al.*, 2021). PSQI ini terdapat 7 skor yang digunakan sebagai parameter penilaiannya. Tujuh skor tersebut yaitu :

- a. Kualitas tidur subjektif adalah penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.
- b. Latensi tidur adalah berapa waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang jatuh tertidur, berhubungan dengan gelombang tidur seseorang. Dikenal ada 2 gelombang tidur manusia yaitu tidur gelombang lambat dan tidur paradoksal.
- c. Lama tidur malam adalah penilaian dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.
- d. Efisiensi tidur akan didapatkan melalui persentase kebutuhan tidur manusia, dengan menilai jam tidur seseorang dan durasi tidur

seseorang sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau efisiensi tidurnya.

- e. Gangguan ketika tidur malam adalah adanya gangguan pergerakan, mengorok, sering terbangun untuk ke kamar mandi dan mimpi buruk, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur manusia.
- f. Menggunakan obat-obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialaminya, karena penggunaan obat tidur diindikasikan apabila seseorang sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidurnya
- g. Terganggunya aktifitas disiang hari adalah gangguan kegiatan sehari-hari yang diakibatkan oleh perasaan mengantuk.

Khasanah (2022), hasil kuesioner tersebut dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

- a. Kualitas tidur baik = nilai PSQI ≤ 5
- b. Kualitas tidur buruk = nilai PSQI > 5

2.2.8 Dampak kualitas tidur pada ibu hamil trimester III

Kualitas tidur pada ibu hamil, terutama di trimester ketiga, dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan perkembangan janin. Berikut adalah beberapa dampaknya:

1. Kesehatan Fisik: Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti hipertensi, diabetes gestasional, dan peningkatan risiko persalinan prematur.
2. Kesehatan Mental: Tidur yang tidak cukup dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan pada ibu hamil, yang dapat berdampak pada kesehatan mental ibu dan interaksi dengan bayi setelah lahir.
3. Perkembangan Janin: Kurang tidur dapat memengaruhi perkembangan otak janin dan meningkatkan risiko komplikasi saat lahir, seperti berat badan lahir rendah.
4. Kelelahan: Ibu hamil yang tidak mendapatkan tidur yang berkualitas cenderung mengalami kelelahan yang lebih parah, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan persiapan untuk kelahiran.
5. Regulasi Hormon: Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu regulasi hormon, yang penting untuk menjaga kesehatan selama kehamilan.

2.2.9 Upaya untuk mengatasi gangguan tidur

Okora (2023) upaya untuk mengatasi gangguan tidur dibagi menjadi 2 cara yaitu : Terapi Farmakologi dan Non farmakologi.

1. Terapi farmakologi

Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian obat tidur. Obat tidur

dapat membantu klien jika digunakan dengan benar. Tetapi penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan masalah yang lebih serius. Salah satu kelompok obat yang aman digunakan adalah *benzodiazepine* karena obat ini tidak menimbulkan depresi system saraf pusat seperti sedatif dan hipnotik. *Benzodiazepin* menimbulkan efek relaksasi, *antiansietas* dan *hipnotik* dengan memfasilitasi kerja *neuron* di system saraf pusat yang menekan *responsivitas* terhadap *stimulus* sehingga dapat mengurangi terjaga di malam hari.

2. Terapi *non farmakologi*

Terapi *non farmakologi* yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur adalah terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terpirelaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan terapi aromaterapi. Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. 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 atau biasa disebut senam yoga (Oktora *et al.*, 2023).

2.3 Konsep dasar senam yoga

2.3.1 Pengertian yoga

Yoga adalah latihan tubuh dan pikiran yang berasal dari India dan menjadi semakin diakui dan digunakan di negara maju sebagai praktik kesehatan untuk berbagai ilmu *imunologi*, *neuromuskuler*, psikologis, dan kondisi nyeri. Kata yoga

berasal dari bahasa Sanskerta, istilah “*Yug*” diterjemahkan sebagai “untuk bersatu”, arti lebih luas berarti bekerja menuju pengalaman diri. Yoga berpotensi untuk menciptakan keseimbangan di sepanjang dimensi emosional, mental, fisik, dan spiritual. Yoga merupakan sistem komprehensif yang menggunakan postur fisik (*asana*), latihan pernafasan (*pranayama*), konsentrasi dan meditasi (*dharana dan dhyana*) (Frey *et al.*, 2021).

Yoga antenatal adalah salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil (Tia, 2019). Yoga adalah cara yang baik untuk mempersiapkan persalinan karena teknik latihannya menitik beratkan pada pengendalian otot, teknik pernafasan, relaksasi dan ketenangan pikiran. Teknik relaksasi yang dapat dilakukan dengan cara membayangkan sesuatu yang menyenangkan dapat membuat tubuh menjadi rileks (Stoppard *et al.*, 2022).

2.3.2 Manfaat yoga dalam kehamilan

Yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat, berikut manfaat yoga dalam kehamilan menurut Tia (2019) :

1. Fisik
 - a. Meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh.
 - b. Melepaskan stress dan cemas.
 - c. Meningkatkan kualitas tidur.
 - d. Menghilangkan ketegangan otot.
 - e. Mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh.
 - f. Membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan.

2. Mental dan Emosi

- a. Menstabilkan emosi ibu hamil yang cenderung *fluktuatif*.
- b. Memperkuat tekad dan keberanian.
- c. Memperkuat rasa percaya diri dan fokus.
- d. Membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan

3. Spiritual

- a. Menenangkan dan menenangkan pikiran melalui relaksasi dan meditasi.
- b. Memberikan waktu yang tenang untuk menciptakan ikatan batin antara ibu dengan bayi.
- c. Menanamkan rasa kesabaran, intuisi dan kebijaksanaan.

2.3.3 Faktor yang mempengaruhi senam yoga

Eli (2021) faktor yang mempengaruhi senam yoga ada 2 yaitu kesiapan fisik dan kesiapan psikologis. Kesiapan fisik adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan fisik dan yang dimaksud kesiapan psikis adalah suatu kondisi dan kesanggupan tubuh dalam memberikan penampilan dan pengaturan sistem gerak dalam mengatasi dan menyelesaikan pekerjaan fisik.

2.3.4 Prinsip senam yoga dalam kehamilan

1. Sadari dan hayati nafas alami dari dalam tubuh. Bernafas dengan ringan relaks dan lembut. Bernafas masuk dan keluar melalui hidung.
2. Dengarkan signal tubuh anda. Amati dan sadari setiap gerakan. Jika terasa nyaman lanjutkan, jika tidak maka hentikan.
3. Tidak melakukan postur *inverse* / terbalik, seperti *shoulder stand* (postur

bertumpu pada pundak), *head stand* (postur bertumpu pada kepala) dan *hands stand* (postur bertumpu pada tangan)

4. Tidak melakukan pemuntiran dan peregangan tubuh secara berlebihan. Lakukan gerakan memuntir dan meregangkan otot-otot tubuh dengan lembut.
5. Tidak melakukan postur (gerakan) yang menekan perut.
6. Tidak menahan postur terlalu lama.
7. Tidak menahan nafas. Hindari kapalabhati dan khumbaka yaitu teknik pernafasan yoga dengan menahan nafas beberapasaat.
8. Tidak berbaring telentang terlalu lama dan biasakan berbaring miring ke kiri selama hamil.
9. Hindari postur keseimbangan tanpa penyangga. Bersandarlah pada dinding atau kursi ketika melakukan postur keseimbangan.
10. Hindari suhu yang terlalu tinggi. Cari tempat yang nyaman saat berlatih yoga.
11. Frekuensi senam yoga kehamilan

Yoga pada kehamilan bermanfaat dalam menjaga kesehatanemosi dan fisik. Ketika seorang wanita hamil melakukan latihan secara teratur (3 kali setiap 4 hari sekali selama 10 minggu kehamilan), dapat menjaga elastisitas dan kekuatanligament panggul, pinggul, dan otot kaki sehingga mengurangi rasa nyeri yang timbul saat persalinan serta memberikan ruang untuk jalan lahir , meningkatkan kenyamanan ibu pada 2 jam pasca salin dan mengurangi risiko persalinan lama. Selain itu dapat meningkatkan berat badan lahir, menurunkan kejadian prematuritas dan PJT.

12. Waktu melakukan senam yoga dalam kehamilan

Berlatih di pagi hari atau sore hari ketika perut kosong. Lakukan yoga 1-2 jam setelah makan. (Husin *et al*, 2023)

2.3.5 Indikasi dan kontraindikasi yoga kehamilan

1. Indikasi yoga kehamilan

Pada prinsipnya yoga aman dilakukan oleh semua wanitahamil dan dapat dilakukan oleh semua wanita hamil dimulai pada usia kehamilan 18 minggu, tidak memiliki riwayat komplikasi selama kehamilan termasuk PJT, tidak memiliki riwayat persalinan *preterm*, dan BBLR. Pada wanita dengan riwayat *abortus* boleh melakukan yoga setelah usia di atas 20 minggu atau setelah dinyatakan kehamilan baik (Husin, 2023).

2. Kontraindikasi yoga kehamilan

Walaupun yoga dianggap latihan yang aman namun terdapat beberapa keadaan dimana wanita memerlukan persetujuan dari tenaga kesehatan, seperti memiliki tekanan darah rendah, riwayat *obstetric* buruk seperti perdarahan dalam kehamilan, KPD, dan BBLR. Selain keadaan tersebut, yogapun harus dihentikan jika saat pelaksanaan wanita mengalami keluhan seperti:

- a. Rasa pusing, mual, dan muntah yang berkelanjutan
- b. Gangguan pengelihatan
- c. Kram pada perut bagian bawah d.Pembengkakan padatangan dan kaki
- d. Tremor pada ekstrimitas atas maupun bawah
- e. Jantung berdebar-debar

f. Gerakan janin yang melemah (Husin *et al.*, 2023)

2.3.6 Persiapan senam yoga dalam kehamilan

1. Kenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
2. Berlatih tanpa alas kaki diatas alas untuk berlatih yoga
3. Jaga agar perut tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar
4. Gunakan bantal, guling atau kursi sebagai alat bantu melakukan postur yoga.
5. Minum air yang banyak sesudah berlatih. (Tia, 2019)

2.3.7 Teknik yoga dalam kehamilan

Yoga terdiri dari teknik-teknik dan latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kejernihan pikiran, kesempurnaan pernafasan dan kesehatan tubuh. Husin (2023) latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut:

1. Asanas

Merupakan bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan.

2. Kesadaran Bernafas

Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana- maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh). Yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan.

3. Nidra

Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam. Pada *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal. Hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks.

4. *Dhyana* atau Meditasi

Praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara pikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*. (Husin, 2023).

2.3.8 Gerakan senam yoga dalam kehamilan

1. Pemanasan penuh kesadaran.

Pemanasan sangat penting sebelum berlatih yoga dalam kehamilan. Jika tidak melakukan pemanasan otot-otot tubuh akan kaget dan akibatnya tubuh merasa nyeri atau pegal setelah latihan. Pemanasan yang dilakukan dengan

kesadaran nafas akan membuat tubuh relaksasi dan aktif sehingga tubuh akan siap melakukan gerakan-gerakan yoga. Menurut Tia (2019) pemanasan tersebut terdiri dari gerakan-gerakan sebagai berikut :

a. Pemanasan leher

Manfaat :

- a). Meredakan ketegangan di daerah leher
- b). Melancarkan energi di daerah leher dan kepala

b. Peregangan dan pemuntiran samping tubuh

Manfaat :

- a) Meredakan ketegangan tubuh di daerah tulang belakang, pinggang dan panggul
- b) Melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas nafas.

c. Peregangan bahu dan pundak

Manfaat :

- a) Mengurangi ketegangan di pundak, bahu dan dada.
- b) Melancarkan energi tubuh dan memperdalam kapasitas nafas. (Tia, 2019)

2. Gerakan inti senam yoga dalam kehamilan.

a. Gerakan 1 postur anak (*Child Pose*)

Manfaat :

- a) Merasakan nafas perut secara langsung
- b) Memperdalam kapasitas nafas.

- c) Membantu posisi bayi di dalam perut agar beradaposisiyang benar.
 - d) Membuat tubuh dan pikiran lebih relaks
- b. Gerakan 2 postur peregangan kucing (*cat stretch*)
- Manfaat :
- a) Memperkuat dan melenturkan tulang punggung.
 - b) Mengatasi nyeri punggung, nyeri panggul dan nyeri di daerah tulang selangkang.
 - c) Memperkuat lengan dan pergelangan tangan.
 - d) Meregangkan leher dan bahu.
- c. Gerakan 3 postur peregangan kucing mengalir (*flowingcatstretch*)
- Manfaat :
- a) Meregangkan tubuh bagian depan dan belakang.
 - b) Memperdalam kapasitas nafas.
 - c) Memperkuat otot-otot punggung.
 - d) Melenturkan otot-otot panggul.
- d. Gerakan 4 postur harimau (*tiger stretch*)
- Manfaat :
- a) Meningkatkan energi dan vitalitas tubuh.
 - b) Melenturkan tulang punggung dan otot punggung.
 - c) Memperkuat kaki dan sendi panggul.
 - d) Membantu melancarkan pencernaan.
 - e) Membantu melancarkan aliran darah.

e. Gerakan 5 postur berdiri (*standing pose*)

Manfaat :

- a) Membantu melatih keseimbangan tubuh.
- b) Memperkuat otot-otot kaki dan otot punggung.
- c) Mengurangi sakit pinggang dan nyeri tulang punggung

f. Gerakan 6 postur segitiga (*Triangle Pose*)

Manfaat :

- a) Memperdalam kapasitas nafas.
- b) Memperkuat tubuh bagian samping.
- c) Meredakan sakit punggung.
- d) Melancarkan sirkulasi darah.
- e) Memperkuat seluruh otot paha.
- f) Membantu melancarkan pencernaan.
- g) Melenturkan otot punggung.

g. Gerakan 7 postur berdiri merentangkan tubuh bagian samping (*side angle stretch*)

Manfaat :

- a) Memperkuat dan melenturkan otot paha, pinggul dan paha.
- b) Melenturkan otot lengan dan bahu.
- c) Memperdalam kapasitas nafas.

h. Gerakan 8 postur pejuang 1 (*warrior 1 pose*)

Manfaat :

- a) Memperkuat pergelangan kaki, lutut dan paha.

- b) Menguatkan dada, pundak dan punggung.
 - c) Memperdalam kapasitas nafas.
 - d) Melatih keseimbangan tubuh.
 - e) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
 - f) Meningkatkan energy dan konsentrasi.
- i. Gerakan 9 postur pejuang 2 (*warrior 2 pose*)

Manfaat :

- a) Menguatkan otot paha, betis dan tumit.
 - b) Melenturkan otot di sekitar bahu.
 - c) Meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh.
 - d) Meningkatkan energy dan konsentrasi.
- j. Gerakan 10 postur kupu-kupu (*butterfly pose*)

Manfaat :

- a) Melenturkan sendi dan otot bagian dalam paha.
 - b) Melancarkan pencernaan dan aliran darah ke rahim.
- k. Gerakan 11 postur jongkok (*squatting pose*)

Manfaat :

- a) Menguatkan otot-otot paha dan melenturkan ototdasarpanggul.
 - b) Melancarkan sirkulasi darah ke kaki dan pencernaan.
- l. Gerakan 12 postur bersandar dinding (*forward bend onwalls*)

Manfaat :

- a) Memberi ruang untuk bernafas lebih dalam.

- b) Melancarkan aliran oksigen ke rahim.
 - c) Menguatkan lengan, bahu dan punggung.
 - d) Melancarkan aliran darah pada kaki.
- m. Gerakan 13 postur memutar panggul pada dinding (*pelvicrotation on walls*)

Manfaat :

- a) Melenturkan otot-otot panggul dan pinggul.
 - b) Memberi ruang pada ibu hamil untuk leluasa bergerak.
3. Gerakan penutup relaksasi penuh kesadaran senam yoga dalam kehamilan.
- Relaksasi merupakan elemen yang sangat penting dalam berlatih yoga dalam kehamilan. Relaksasi ibarat oase untuk tubuh, pikiran dan jiwa. Ketika kita menggerakkan badan dengan lembut dan perlahan diiringi nafas penuh kesadaran maka energi tubuh akan terolah dengan baik. Relaksasi akan membawa kesadaran yang lebih dalam dan mengkondisikan ibu hamil untuk relaks dan tenang (Tia, 2019). Relaksasi sangat bermanfaat untuk memperdalam nafas, menurunkan adrenalin, meredakan ketegangan otot tubuh, menambah daya tahan tubuh, melancarkan aliran darah, mengeluarkan endorphen, mengurangi stress dan ketegangan,serta member rasa tenang, nyaman, meningkat kualitas tidur dan ketentraman jiwa (Tia, 2019).

2.3.9 Senam yoga secara fisiologis

1. Regulasi Sistem Saraf:
 - a. Sistem saraf parasimpatik (SNP) adalah bagian dari sistem saraf

otonom yang bertanggung jawab untuk "rest and digest". Yoga menstimulasi SNP, menyebabkan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan tingkat pernapasan.

- b. Sistem saraf simpatik (SNS) bertanggung jawab untuk respons "*fight or flight*". Yoga menurunkan aktivitas SNS, mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol.
2. Peningkatan Produksi Hormon:
 - a. Melatonin adalah hormon yang dihasilkan kelenjar pineal, mengatur ritme sirkadian tubuh. Yoga meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap melatonin, membantu mengatur siklus tidur-bangun.
 - b. Kortisol, hormon stres, biasanya memiliki pola diurnal dengan kadar tertinggi di pagi hari dan terendah di malam hari. Yoga membantu menormalkan pola ini, menurunkan kadar kortisol di malam hari yang dapat mengganggu tidur.
 3. Relaksasi Otot:
 - a. Yoga melibatkan serangkaian pose yang meregangkan dan kemudian merelaksasi berbagai kelompok otot.
 - b. Fokus pada area punggung bawah, pinggul, dan kaki yang sering mengalami ketegangan pada trimester 3 kehamilan.
 - c. Relaksasi otot progresif ini mengurangi ketegangan fisik yang dapat mengganggu tidur.
 4. Perbaikan Sirkulasi:
 - a. Gerakan yoga meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh,

termasuk otak. Kontraksi dan relaksasi otot secara bergantian. Ini menciptakan efek "pompa" pada pembuluh darah, membantu mendorong darah kembali ke jantung. Pose inversi (posisi kepala di bawah jantung) seperti *downward dog* yang dimodifikasi dapat meningkatkan aliran darah ke otak. Latihan pernapasan dalam yoga meningkatkan kapasitas paru-paru, yang pada gilirannya meningkatkan oksigenasi darah dan sirkulasi secara keseluruhan.

- b. Peningkatan sirkulasi membantu mengurangi pembengkakan (edema) yang umum terjadi pada kaki dan pergelangan kaki ibu hamil.
- c. Sirkulasi yang lebih baik juga membantu distribusi nutrisi dan oksigen ke seluruh tubuh, mendukung fungsi optimal organ termasuk otak.

5. Optimalisasi Pernapasan:

Teknik pernapasan yoga (pranayama) melatih pernapasan yang lebih dalam dan teratur. Dalam pranayama, peserta belajar untuk mengendalikan dan memperpanjang napas mereka, menggunakan kapasitas paru-paru secara maksimal dan menciptakan ritme pernapasan yang konsisten. Praktik ini melibatkan berbagai teknik seperti pernapasan diafragma, *ujjayi*, dan nadi *shodhana*, yang semuanya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap proses bernapas. Melalui latihan yang teratur, pranayama dapat membantu meningkatkan kapasitas paru-paru, memperbaiki oksigenasi tubuh, dan menstimulasi sistem saraf parasimpatik, yang pada gilirannya mendorong relaksasi dan mengurangi stres. Bagi ibu hamil, terutama di trimester ketiga, pranayama menawarkan berbagai manfaat, termasuk

membantu mengelola ketidaknyamanan kehamilan, meningkatkan kualitas tidur, dan mempersiapkan tubuh serta pikiran untuk proses persalinan. Dengan melatih pernapasan yang lebih dalam dan teratur, pranayama tidak hanya menjadi alat yang berharga untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional selama masa kehamilan dan persiapan melahirkan.

6. Pengurangan Kecemasan:

Yoga meningkatkan produksi GABA (*gamma-aminobutyric acid*), *neurotransmitter* yang memiliki efek menenangkan pada otak. GABA adalah neurotransmitter utama yang berperan dalam menekan aktivitas sistem saraf, memberikan efek menenangkan pada otak. Ketika seseorang melakukan praktik yoga secara teratur, terjadi peningkatan alami dalam tingkat GABA di otak. Proses ini membantu mengurangi aktivitas berlebihan pada sel-sel saraf, yang pada gilirannya menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan ketegangan mental. Efek menenangkan dari GABA ini sangat bermanfaat bagi ibu hamil, terutama dalam menghadapi berbagai perubahan fisik dan emosional selama kehamilan. Peningkatan produksi GABA melalui yoga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur, mengurangi insomnia, dan meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Selain itu, efek ini juga dapat membantu dalam manajemen mood, yang sering berfluktuasi selama kehamilan. Dengan demikian, praktik yoga yang meningkatkan produksi GABA menjadi alat yang sangat berharga dalam mendukung kesehatan mental dan emosional ibu hamil, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kehamilan dan persalinan dengan lebih tenang dan

seimbang.

7. Peningkatan Produksi Neurotransmitter:

Yoga merangsang peningkatan produksi neurotransmitter seperti serotonin dan dopamin, yang berperan penting dalam mengatur suasana hati dan perasaan bahagia. Praktik yoga secara teratur dapat meningkatkan kadar serotonin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan", membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada ibu hamil. Selain itu, peningkatan dopamin melalui yoga dapat meningkatkan motivasi dan perasaan kesejahteraan, yang sangat bermanfaat selama masa kehamilan. Neurotransmitter-neurotransmitter ini juga berperan dalam mengatur siklus tidur-bangun, sehingga peningkatan produksinya dapat membantu memperbaiki kualitas tidur pada ibu hamil trimester ketiga. Dengan meningkatkan keseimbangan neurokimia di otak, yoga membantu menciptakan kondisi mental yang lebih stabil dan positif, mendukung kesehatan emosional ibu hamil secara keseluruhan (Janiwarti *et al.*,2019).

2.3.10 Proses prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

1. Peningkatan Sirkulasi Darah

Prenatal yoga sering melibatkan postur yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah. Sirkulasi darah yang baik penting selama kehamilan dan dapat membantu mengurangi pembengkakan dan kram yang sering dialami oleh ibu hamil, yang pada gilirannya dapat memperbaiki kualitas tidur.

2. Pengurangan Stres dan Kecemasan

Teknik pernapasan (pranayama) dan meditasi yang merupakan bagian dari

prenatal yoga diketahui mengurangi hormon stres seperti kortisol. Pengurangan ini dapat memfasilitasi transisi yang lebih mudah ke tidur dan pemeliharaan tidur yang lebih baik.

3. Peningkatan Keseimbangan Hormonal

Yoga dapat membantu dalam menyeimbangkan hormon-hormon yang mempengaruhi pola tidur, termasuk melatonin yang mengatur siklus tidur-bangun.

4. Pemeliharaan Fleksibilitas dan Kekuatan

Asana atau pose yoga dapat membantu mempertahankan fleksibilitas dan membangun kekuatan, yang penting untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik yang sering dialami selama trimester ketiga, seperti sakit punggung, yang bisa mengganggu tidur.

5. Peningkatan Kesadaran Tubuh

Yoga meningkatkan kesadaran akan tubuh dan napas, yang dapat membantu ibu hamil untuk lebih menyesuaikan posisi tidur mereka untuk kenyamanan dan relaksasi yang optimal.

6. Pengurangan Nyeri dan Ketegangan

Peregangan lembut dan postur yoga dapat membantu melepaskan ketegangan di area yang sering mengalami tekanan selama kehamilan, seperti punggung bawah, leher, dan bahu.

7. Peningkatan Kualitas Tidur

Dengan mengurangi nyeri dan ketegangan serta meningkatkan relaksasi, prenatal yoga dapat membantu memperbaiki kualitas tidur dengan

memungkinkan ibu hamil untuk mendapatkan tidur yang lebih dalam dan tidak terganggu.

8. Peningkatan Kesejahteraan Emosional

Kelas yoga juga seringkali menjadi sumber dukungan sosial, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi kecemasan yang berhubungan dengan persalinan dan menjadi orang tua, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi tidur.

9. Persiapan untuk Persalinan

Beberapa teknik pernapasan yang diajarkan dalam prenatal yoga dapat berguna selama proses persalinan, memberikan alat bagi ibu hamil untuk mengelola rasa sakit dan stres, yang juga dapat membantu dalam memperbaiki kualitas tidur menjelang kelahiran.

2.3.11 Penelitian Sebelumnya

No	Judul	Penulis	Variabel	Hasil
1.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatiroto	Ketut Resmaniasih dan Herlinadyaningsih	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Kualitas tidur	Peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga. Rata-rata skor PSQI menurun dari 23 menjadi 7,5 (p-value < 0,05).
2.	Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Tembuni Birth Center, Jakarta	Tindrawati dan Gisely Vionalita	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Kualitas tidur	Prenatal yoga mengurangi keluhan tidur seperti insomnia dan nyeri, dengan perubahan signifikan dalam skor PSQI (p-value < 0,05).

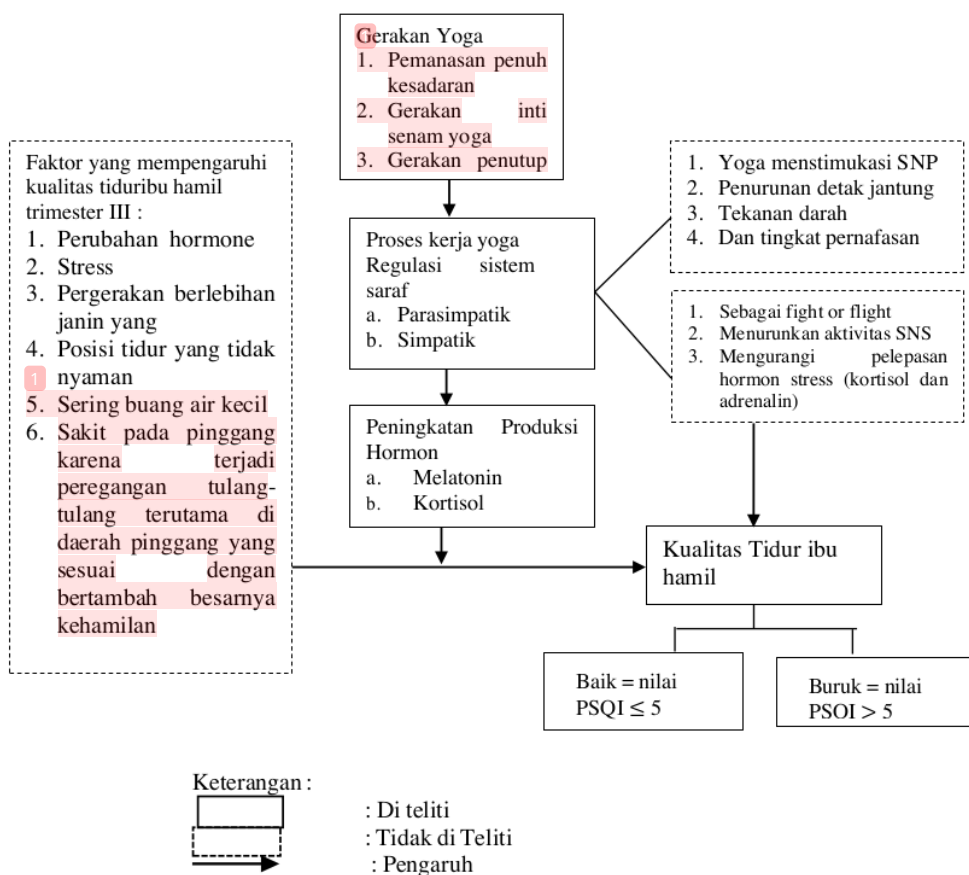
3.	Efektivitas Prenatal Yoga terhadap Gangguan Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Kabupaten Jember	Nuraini dan Siti Mulyati	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent</i> : Gangguan tidur	Penurunan signifikan dalam gejala gangguan tidur, seperti insomnia dan nyeri, setelah 2 kali yoga selama satu minggu. Relaksasi yang didapat membantu meningkatkan kenyamanan tidur.
4.	Peningkatan Kualitas Tidur Melalui Prenatal Yoga pada Ibu Hamil Trimester III di STIKES Banyuwangi	Siti Nurhayati dan Fatmawati	<i>Independent</i> : Kualitas tidur <i>Dependent</i> : Prenatal yoga	Penurunan skor PSQI setelah 2 sesi yoga selama satu minggu. Responden melaporkan berkurangnya keluhan nocturia dan nyeri punggung.
5.	<i>The Impact of Prenatal Yoga on Sleep Quality in Third Trimester Pregnant Women</i>	Amelia Hartanto dan Sarah Wijaya	<i>Independent</i> : Prenatal yoga <i>Dependent:</i> <i>Sleep quality</i>	Prenatal yoga meningkatkan durasi tidur dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari dengan penurunan skor PSQI signifikan.

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

3.1. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konseptual adalah kerangka yang menghubungkan konsep yang akan diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Nursalam, 2020).

Kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

3.2. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang akan diuji melalui penelitian. Peneliti sering kali menggunakan lambang H untuk menunjukkan hipotesis. Jawaban ini didasarkan pada teori dan penelitian sebelumnya (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H₁ : Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban.

¹ BAB 4

METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

³ Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk menganalisis data yang berkaitan dengan kesimpulan yang diinginkan. ³ Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menarik kesimpulan menggunakan datanumerik. ⁷ Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan ⁷ mengumpulkan data melalui pengisian kuesioner oleh sejumlah responden. Hal ini dilakukan dengan ³ tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan memperoleh informasi yang lebih akurat (Waruwu, 2023).

4.2 Rancangan Penelitian

⁵ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Pra* ²³ *Experimental* dengan *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan mengadakan suatu tes pada satu kelompok eksperimen sebelum diberi intervensi dan setelah diberikan intervensi. Pretest dilakukan pada awal penelitian dan posttest di berikan pada saat penelitian selesai. Kelompok ini akan diobservasi untuk melihat perubahan kualitas tidur setelah intervensi.

²⁴ Tabel 4.1 Rancangan Penelitian *one group pretest-posttest design*

Pretest	Perlakuan	Post
KI= 01	XI	K2=O2

Sumber : Nursalam (2021)

Keterangan :

XI : Perlakuan prenatal yoga selama 2 minggu

KI : Kelompok Intervensi

OI : setelah prenatal yoga

4.3 Waktu dan Tempat Penelitian

4.3.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober sampai dengan November 2024.

4.3.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Desa Mergosari Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban, Provinsi Jawa Timur.

4.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

4.8.1 Populasi

Populasi merujuk pada keseluruhan kumpulan dari individu atau elemen yang memiliki karakteristik yang sama dan menjadi fokus utama untuk pengambilan kesimpulan (Waruwu, 2023). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang belum melakukan prenatal yoga sejumlah 32 ibu hamil.

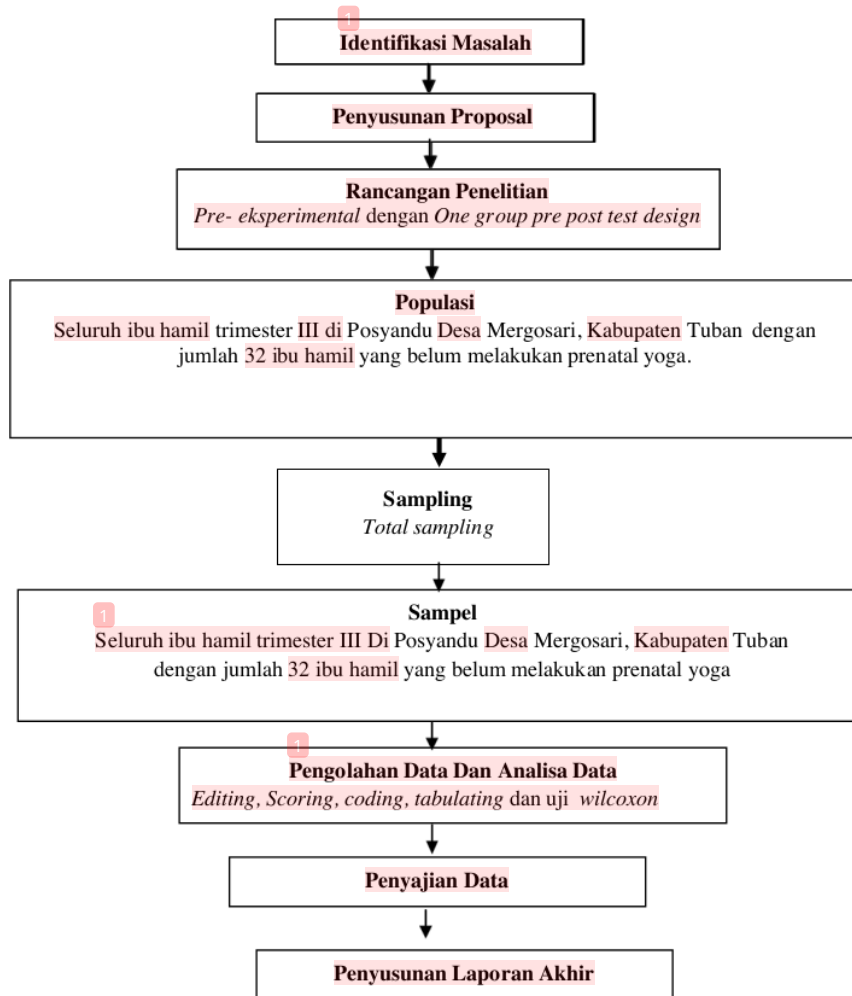
4.8.2 Sampel

Sampel adalah bagian kecil yang diambil dari populasi untuk tujuan penelitian. Sampel digunakan untuk mewakili karakteristik populasi yang lebih besar, sehingga peneliti dapat membuat kesimpulan atau inferensi tanpa harus mengamati seluruh populasi (Waruwu, 2023).

4.8.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh populasi yang ada dalam suatu penelitian atau survei diambil sebagai sampel. Dalam teknik ini, tidak ada pemilihan sampel secara acak atau berdasarkan kriteria tertentu; sebaliknya, seluruh elemen dalam populasi yang sesuai dengan kriteria penelitian dilibatkan. Metode ini biasanya digunakan ketika populasi yang diteliti relatif kecil atau ketika peneliti ingin mendapatkan informasi yang lebih lengkap dan representatif dari seluruh anggota populasi. Teknik total sampling sering diterapkan dalam penelitian yang berfokus pada kelompok kecil atau ketika data yang diperlukan hanya bisa diperoleh dengan melibatkan seluruh populasi. (Firmansyah *et al.*, 2022).

4.5 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

4.6 Identifikasi Variabel

1. Variabel bebas (*independen*) adalah variabel yang mempengaruhi atau nilainya menentukan variabel lain (Nursalam, 2020). Penelitian ini variabel bebasnya adalah prenatal yoga.
2. Variabel terikat (*dependen*) adalah variabel yang nilainya dipengaruhi oleh variabel lain (Nursalam, 2020). Penelitian ini variabel terikatnya adalah kualitas tidur ibu hamil trimester III.

4.7 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional Pengaruh prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Posyandu Desa Mergosari Kecamatan Singgahan, Tuban

Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat ukur	Skala ukur	Skor/ Kategori
Variabel Independent: Senam yoga	Gerakan yang komprehensif menggunakan postur fisik (<i>asana</i>), latihan pernafasan (<i>pranayama</i>), konsentrasi dan meditasi (<i>dharana dan dhyana</i>)	Teknik senam yoga terdiri dari : 1. Pemanasan Penuh Kesadaran. 2. Gerakan Inti Senam Yoga Dalam Kehamilan. 3. Gerakan Penutup Relaksasi Penuh Kesadaran	SOP dan Musik Senam yoga	-	-
Variabel dependent: Kualitas tidur	Keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika bangun.	Kuesiner PSQI(<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) yang terdiri dari 7 komponen yaitu 1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Lama tidur malam 4. Efisiensi tidur 5. Gangguan ketika tidur malam 6. Menggunakan obat-obat tidur, 7. Terganggunya aktifitas disiang hari.	K U E S I O N E R	O R D I N A L	1. Kualitas tidur baik = PSQI ≤ 5 2. Kualitas tidur buruk = PSQI > 5

4.8 Pengumpulan dan Analisis Data

4.8.1. Bahan dan alat penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *speaker* yang digunakan untuk pemutaran musik senam yoga.

4.8.2. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan *variable* senam yoga adalah SOP senam yoga dan variabel kualitas tidur yaitu kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner ini terdiri dari 19 poin pertanyaan yang terdiri dari 7 komponen nilai yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat-obat tidur, terganggunya aktifitas disiang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0-3 dengan nilai 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kualitas tidur yang berat. Ketujuh komponen tersebut dijumlahkan sehingga terdapat skor 0-21, kualitas tidur baik jika memiliki nilai $PSQI \leq 5$ dan kualitas tidur buruk jika memiliki nilai $PSQI > 5$ (Khasanah 2022).

4.8.3. Prosedur Penelitian

Prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Melakukan identifikasi masalah yang ingin diteliti dan mengajukan judul kepada pembimbing.
2. Menyusun proposal penelitian
3. Mengurus surat pengantar penelitian dari ITS KES ICME Jombang ditujukan kepada Bidan Desa Mergosari Tuban
4. Mengajukan ijin penelitian kepada Bidan Desa Mergosari Tuban

5. Mengajukan ijin penelitian dan pengambilan data di Bidan Desa Mergosari Tuban.
6. Melakukan studi pendahuluan diposyandu desa mergosari.
7. Melengkapi proposal penelitian sampai dengan pelaksanaan ujian proposal penelitian.
8. Menjelaskan kepada calon responden tentang tujuan penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*.
9. Menjelaskan kepada responden tentang pengisian kuesioner dan membagikan kuesioner pada responden sebelum dilakukan senam yoga.
10. Mengumpulkan kuesioner responden untuk menilai kualitas tidur sebelum pelaksanaan senam yoga.
11. Responden diminta mengikuti senam yoga dalam yang diselenggarakan peneliti sebanyak 3x dalam 14 hari (4 hari sekali).
12. Setelah pemberian senam yoga dilakukan penilaian kualitas tidurdengan pengisian kuesioner PSQI setiap 4 hari sekali dan mengetahui ada perubahan kualitas tidur selama 14 hari.
13. Setelah data terkumpul maka dilakukan pengumpulan data kemudian melakukan pengolahan data dan melakukan analisa data.
14. Terakhir dilakukan penyusunan laporan hasil penelitian.

4.8.4. Cara analisa data

1. *Editing*

Editing merupakan kegiatan untuk pengecekan atau perbaikan isi formulir atau kuesioner tersebut (Notoatmodjo, 2022). Dalam penelitian ini akan dilakukan *editing* setelah data dikumpulkan diperiksa sesegera mungkin berkenaan dengan ketepatan dan kelengkapan jawaban, Konsistensi serta kesesuaian juga perlu diperhatikan untuk menguji hipotesis atau menjawab tujuan penelitian sehingga memudahkan untuk mengolah selanjutnya.

2. *Scoring*

Scoring adalah penentuan jumlah skor (Hidayat, 2020). Pada penelitian ini menggunakan skala PSQI, yang memiliki 7 komponen parameter kualitas tidur.

Cara *scoring* setiap komponen :

a. Kualitas tidur subyektif

0 = sangat baik

1 = baik

2 = kurang

3 = sangat kurang

b. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur)

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

60 menit = 3

c. Lama tidur malam ¹¹

> 7 jam = 0

6-7 jam = 1

5-6 jam = 2

< 5 jam = 3

d. Efisiensi tidur

$$\text{Efisiensi tidur} = \left(\frac{\text{lama tidur}}{\text{lama di tempat tidur}} \right) \times 100\% \quad 16$$

maka skornya:

> 85 % = 0

75-84 % = 1

65-74 % = 2

< 65 % = 3

e. Gangguan ketika tidur malam

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1 ⁴⁸

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

f. Menggunakan obat-obat tidur

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1 ¹

2 kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

g. Terganggunya aktifitas disiang hari

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

kali seminggu = 2

>3 kali seminggu = 3

Maka skornya

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Coding

Coding adalah mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan. Setelah semua kuesioner diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding (Notoatmodjo, 2022).

1. Data umum

a) Nomor Responden

➤ Responden 1 : R1

➤ Responden 2 : R2

b) Usia

➤ Usia 18-30 tahun : U1

➤ Usia 31-38 tahun : U2

c) Agama

➤ Islam : A1

➤ Kristen : A2

- Khatolik : A3
- Hindu : A4
- Budha : A5

d) Pendidikan

- SD :PD1
- SMP :PD2
- SMA :PD3
- Perguruan Tinggi:PD4
- Lain-lain :PD5

e) Pekerjaan :

- Ibu Rumah Tangga : PK1
- Wiraswasta :PK2
- Swasta :PK3

f) Kehamilan memasuki trimester III membuat kesulitan dalam tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul

- Ya : 1
- Tidak : 2

g) Pernah memperoleh informasi tentang senam yoga dalam kehamilan

- Pernah :1
- Belum Pernah : 2

2. Data khusus

a) Kualitas tidur sebelum pemberian senam yoga

- Baik : 1

- Buruk : 2
- b) Kualitas tidur setelah pemberian senam yoga
 - Baik : 1
 - Buruk : 2

4. *Tabulating*

Tabulating adalah pembuatan tabel-tabel data yang sesuai dengan ¹¹ tujuan penelitian, tabulasi dapat dibuat dengan menggunakan distribusi frekuensi (Notoadmojo, 2022).

Adapun hasil pengolahan data dapat diinterpretasikan dengan menggunakan skala kumulatif sebagai berikut ini :

100%	= Seluruhnya
76% - 99%	= Hampir seluruhnya
51% - 75%	= Sebagian besar
50%	= Setengah responden
26% - 49%	= Hampir setengahnya
1% - 25%	= Sebagian kecil dari responden
0%	= Tidak ada satupun dari responden

(Arikunto, 2020)

4.8.5. Analisa data

1. Analisis Univariate

Analisis univariate adalah analisa yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel (Notoadmojo, 2022). Tujuan dari analisis univariate adalah untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variable yang diteliti, pada penelitian ini adalah kualitas tidur. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner PSQI. Skor akhir dari kuesioner PSQI adalah jumlah semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7, kemudian hasil jawaban dijumlahkan dan diinterpretasikan menjadi :

- a. Kualitas tidur baik = nilai $PSQI \leq 5$
- b. Kualitas tidur buruk = nilai $PSQI > 5$ (Khasanah 2021).

2. Analisa Bivariate

Analisis bivariate yaitu dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoadmojo, 2022). Pada penelitian ini menggunakan uji non parametric yaitu uji wilcoxon. Uji tersebut dapat menggunakan bantuan komputerisasi program SPSS (*Statistic Product Service Solution*) for windows release. Analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban dengan pengambilan keputusan sebagai berikut : $p \text{ value} \leq 0,05$: H_1 diterima yang berarti ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban $p \text{ value} > 0,05$: H_1 ditolak yang berarti tidak ada pengaruh senam yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban

4.9 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian, peneliti mendapat rekomendasi dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, kemudian peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Bidan Desa Mergosari Tuban untuk memperoleh data jumlah ibu hamil trimester III di Posyandu Desa Mergosari, Tuban, kemudian kegiatan pengumpulan data dapat dilakukan dengan menekankan pada masalah etika penelitian.

1. *Ethical Clearance*

Selanjutnya, kelayakan etik juga menjadi hal yang penting dalam penelitian keperawatan. *Ethical Clearance* atau izin etik penelitian digunakan sebagai instrumen untuk mengukur akseptabilitas etis dari serangkaian proses penelitian. Izin etik ini menjadi acuan bagi peneliti untuk menjunjung nilai integritas, kejujuran, dan keadilan dalam melakukan penelitian. Selain itu, izin etik juga melindungi penelitian dari tuntutan terkait etik penelitian. No .251/KEPK/ITSKES-ICME/2025

2. Lembar persetujuan menjadi responden (*Informed Consent*)

Lembar persetujuan akan diberikan kepada responden atau subjek sebelum penelitian dilaksanakan dengan maksud supaya responden mengetahui tujuan penelitian, jika subjek bersedia diteliti harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika tidak bersedia maka peneliti harus tetap menghormati hak responden (Notoadmojo,2022).

3. Tanpa nama (*Anonimity*)

Peneliti tidak mencantumkan nama responden yang akan dijadikan sebagai subyek penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subyek, tetapi peneliti akan

memberi tanda atau kode secara khusus (Notoadmojo, 2022).

4. Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Peneliti senantiasa akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, dan hanya akan disajikan kepada kelompok tertentu yang berhubungan dengan penelitian, sehingga rahasia subyek penelitian benar- benar terjamin. Metode penelitian merupakan suatu cara dalam melakukan penelitian, metode yang dipilih berhubungan erat dengan prosedur, alat, serta desain penelitian yang digunakan (Notoadmojo, 2022).

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan yang dilaksanakan di posyandu desa mergosari pada tanggal 15 Desember – 21 Desember 2024 dengan jumlah 32 ibu hamil. Hasil penelitian ini disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Data umum menyajikan karakteristik responden berdasarkan usia, agama, pendidikan, pekerjaan, informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan, sumber informasi, penerapan prenatal yoga selama kehamilan dan kehamilan memasuki trimester III yang membuat kesulitan tidur sehingga membuat rasa tidak nyaman muncul. Data Khusus dalam penelitian ini meliputi kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga, kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga dan pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III.

5. Hasil penelitian

5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Posyandu Desa Mergosari terletak di Jalan Masjid AL - HAQ Mergosari No. 01, Desa Mergosari, Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban, Jawa Timur. Posyandu ini melayani wilayah kerja yang mencakup 8 dusun di Kecamatan Singgahan, antara lain Dusun Semampir, Sukorejo, Tawangsari, Krajan, Rembulong, Ndukuan, Mbajingan, gosono. Batas-batas wilayahnya meliputi sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Parengan, sebelah timur dengan Kecamatan Bangilan, sebelah selatan

dengan Kecamatan Senori, dan sebelah barat dengan Kecamatan Montong. Posyandu Mergosari dipimpin oleh ibu pipit sulistyowati, S.Keb, yang menjabat sebagai Bidan Desa Mergosari. Fasilitas yang tersedia di Posyandu Mergosari meliputi pemeriksaan kehamilan, pemantauan gizi, imunisasi, konsultasi kehamilan.

5.1.2 Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	18-30 Tahun	24	75.0
2	31-38 Tahun	8	25.0
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18-30 tahun sejumlah 24 ibu hamil (75%).

2. Karakteristik responden berdasarkan agama

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan agama di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Agama	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Islam	32	100.0
2	Jumlah	32	100.0

sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa seluruh responden beragama islam sejumlah 32 responden (100%).

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	SMP	17	53.1
2	SMA	11	34.4
3	Perguruan Tinggi	4	12.5
	Jumlah	32	100.0

sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 17 responden (53,1%).

4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ibu Rumah Tangga	29	90.6
2	Wiraswasta	1	3.1
3	Swasta	2	6.3
	Jumlah	32	100.0

sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sejumlah 29 responden (90.6%).

5. Karakteristik responden berdasarkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan.

Tabel 5.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Informasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Pernah	3	9.4
2	Belum Pernah	29	90.6
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan sejumlah 29 responden (90.6%).

6. Karakteristik responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan Trimester III.

Tabel 5.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kesulitan tidur pada kehamilan trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Kesulitan tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ya	32	100.0
2	Jumlah	32	100.0

sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa seluruh responden kesulitan tidur ketika kehamilan memasuki trimester III sejumlah 32 responden (100%).

5.1.3 Data khusus

1. Kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga.

Tabel 5.7 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	1	3.1
2	Buruk	31	96.9
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sebelum pelaksanaan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 responden (96.9%).

2. Kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga.

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Kualitas tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	29	90.6
2	Buruk	3	9.4
	Jumlah	32	100.0

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden sesudah pelaksanaan prenatal yoga mempunyai kualitas tidur baik yaitu sejumlah 29 responden (90.6%), sedangkan responden yang belum mengalami perubahan atau mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 3 responden (9.4%).

3. Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester

III

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban pada bulan Desember 2024

No	Kualitas tidur	Sebelum Pemberian		Setelah Pemberian	
		Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	1	3.1	29	90.6
2.	Tidak Baik	31	96.9	3	9.4
Total		32	100.0	32	100.0
Hasil Uji Statistik <i>Wilcoxon</i>					P= 0.000

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 responden (96.9%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 responden (90.6%). Berdasarkan analisis *statistic* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan bantuan SPSS 21 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$ diperoleh hasil $p = 0.000$ yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban.

5.2 Pembahasan

5.1.4 Kualitas tidur responden trimester III sebelum pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sejumlah 31 responden (96.9%). sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena responden yang sudah memasuki trimester III akan mudah terbangun di malam hari seperti meningkatnya frekuensi BAK, kepanasan pada malam hari dan posisi tidur yang tidak nyaman seiring membesarnya perut ibu. Jadi, pengalihan waktu tidur sering terjadi pada responden dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas disiang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh peneliti terhadap kondisi responden ketika *pre test* didapati sebagian besar responden terlihat lesu, kehitaman daerah sekitar mata, dan tidak dapat berkonsentrasi penuh. Pada responden yang mengalami kualitas tidur baik tidak terlihat kehitaman pada daerah sekitar mata dan tampak segar.

Uliyah (2021) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfuctions*) terjadi karena kelelahan di siang hari baik karena aktivitas ataupun kondisi fisik seseorang. Kehamilan menimbulkan perubahan dalam tubuh wanita khususnya perubahan hormonal yang menyebabkan kelelahan sepanjang hari. Responden

akan mengalami gangguan pola tidur akibat respon tubuh terhadap kehamilan seperti kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan, tidur yang tidak nyenyak, dan ketidaknyamanan selama tidur yang menyebabkan responden merasa mengantuk di siang/sore hari. Rasa mengantuk di siang hari dapat terjadi pada tiap individu, namun pada wanita hamil, rasa mengantuk di siang hari ini dapat berbeda dengan orang dewasa normal, yaitu responden merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Simkin, 2022). Usia dari ibu hamil itu sendiri juga dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil itu sendiri .

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 didapatkan hasil sebagian besar responden masuk dalam usia 18–30 tahun (75%), rentang usia yang produktif tetapi tetap rentan terhadap masalah tidur selama kehamilan terutama selama kehamilan. Peneliti berpendapat bahwa pada usia ini, ibu hamil sering mengalami kelelahan yang dapat mempengaruhi pola tidur mereka, seperti sering merasa mengantuk di siang hari. Kehamilan, khususnya pada trimester III, seringkali membawa tantangan fisik dan emosional yang dapat memperburuk kualitas tidur. Perubahan hormonal, pertumbuhan janin, serta ketidaknyamanan fisik seperti nyeri punggung atau gangguan pernapasan sering kali menyebabkan kesulitan tidur yang berkepanjangan. Faktor-faktor ini bisa sangat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil pada usia tersebut, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin. Menurut

Garrido et al. (2021) menyebutkan bahwa pada rentang usia 18 hingga 30 tahun, ibu hamil cenderung lebih rentan terhadap stres dan kelelahan. Hal ini disebabkan oleh tuntutan fisik yang tinggi, terutama pada ibu muda yang sering kali aktif secara sosial dan profesional. Kehamilan yang terjadi pada usia ini dapat memperburuk kondisi tersebut karena ibu hamil merasa terbebani dengan berbagai tanggung jawab, baik dalam kehidupan pribadi, pekerjaan, maupun hubungan sosial. Faktor-faktor ini meningkatkan tingkat stres emosional, yang berkontribusi pada kelelahan fisik dan akhirnya menyebabkan gangguan tidur yang lebih sering, seperti kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Kelelahan yang berkepanjangan ini, dipadukan dengan stres fisik dan emosional, membentuk lingkaran yang mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil. Gangguan tidur ini dapat berdampak pada kesejahteraan ibu hamil, serta berpotensi memengaruhi kesehatan janin dan proses persalinan.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi ditunjukkan pada tabel 5.3 didapatkan hasil sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMP dengan jumlah 17 responden (53.1%). Peneliti berpendapat bahwa tingkat pendidikan yang rendah dan status sosial yang terbatas dapat mempengaruhi akses ibu hamil terhadap informasi kesehatan dan layanan kesehatan yang berkualitas. Pendidikan yang lebih rendah sering kali berhubungan dengan keterbatasan pengetahuan tentang manfaat kesehatan tertentu, termasuk prenatal yoga. Ibu hamil dengan latar belakang pendidikan yang lebih rendah mungkin tidak

mengetahui bahwa latihan fisik ringan seperti yoga dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mereka, termasuk memperbaiki kualitas tidur. Faktor pendidikan ini dapat membatasi kemampuan ibu hamil untuk mengakses informasi melalui sumber-sumber yang lebih luas, seperti internet, buku, atau seminar kesehatan. Ibu hamil yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung lebih aktif mencari informasi kesehatan dan lebih terbuka terhadap metode pengobatan alternatif atau non-farmakologis seperti prenatal yoga. Menurut David *et.al* (2022) menyebutkan bahwa status sosial dan pendidikan mempengaruhi kemampuan individu untuk mengakses informasi kesehatan dan layanan medis yang berkualitas. Dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah, ibu hamil cenderung memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi dan layanan kesehatan yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, termasuk yoga prenatal. Oleh karena itu, pendidikan dan status sosial yang lebih tinggi dapat meningkatkan kemampuan ibu hamil untuk mengakses dan memanfaatkan informasi kesehatan yang mendukung kesejahteraan mereka selama kehamilan, seperti pengelolaan kualitas tidur.

5.1.5 Kualitas tidur responden trimester III sesudah pelaksanaan prenatal yoga

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa setelah prenatal yoga, 90,6% responden memiliki kualitas tidur baik, ditandai dengan tidak terbangun pada malam hari dan lama tidur meningkat. Peneliti berpendapat bahwa peningkatan kualitas tidur yang didapatkan sesudah pelaksanaan prenatal yoga selama 2x dalam 7 hari hal ini di buktikan dengan 7 parameter kualitas tidur yang semakin kecil nilainya pada setiap parameter. Menurut peneliti, peningkatan kualitas tidur responden trimester III di akibatkan oleh meningkatnya rasa nyaman, tenang dan damai setelah pelaksanaan prenatal yoga, walaupun pada gangguan ketika tidur malam seperti terbangun untuk kamar mandi, tidak mampu bernafas dengan leluasa terasa nyeri 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 Tia *et, al* (2020) bahwa yoga pada kehamilan memfokuskan kenyamanan serta keamanan dalam berlatih sehingga memberikan banyak manfaat seperti meningkatkan energi, vitalitas dan daya tahan tubuh, melepaskan stress dan cemas, meningkatkan kualitas

tidur, menghilangkan ketegangan otot, mengurangi keluhan fisik secara umum semasa kehamilan, seperti nyeri punggung, nyeri panggul, hingga pembengkakan bagian tubuh, membantu proses penyembuhan dan pemulihan setelah melahirkan, menstabilkan emosi responden yang cenderung *fluktuatif*, menguatkan tekad dan keberanian, menguatkan rasa percaya diri dan focus, membangun afirmasi positif dan kekuatan pikiran pada saat melahirkan. 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. Selain itu, kurangnya paparan informasi mengenai prenatal yoga bagi ibu hamil trimester III dapat berdampak negatif terhadap kualitas tidur mereka. Ketika ibu hamil tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang manfaat dan teknik prenatal yoga, mereka mungkin tidak memanfaatkannya sebagai salah satu cara untuk mengatasi masalah tidur yang umum terjadi selama trimester III, seperti insomnia dan nyeri. Ketidaktahuan ini dapat menyebabkan ibu hamil tidak memperoleh intervensi yang bermanfaat, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental mereka. Edukasi yang lebih baik mengenai prenatal yoga dapat membantu ibu hamil untuk mengurangi gangguan tidur dan meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi ditunjukkan pada tabel 5.5 didapatkan hasil hampir seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi tentang prenatal yoga dalam kehamilan sejumlah 29 responden (90.6%). Peneliti berpendapat bahwa Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran ibu hamil terhadap manfaat dan pentingnya prenatal yoga masih sangat rendah. Kurangnya informasi yang diterima oleh responden kemungkinan disebabkan oleh minimnya penyuluhan atau edukasi yang diberikan kepada ibu hamil, baik melalui tenaga kesehatan seperti bidan dan dokter maupun melalui media lainnya. Padahal, prenatal yoga memiliki manfaat yang signifikan dalam membantu ibu hamil mengelola stres, meningkatkan relaksasi, mengurangi ketidaknyamanan fisik selama kehamilan, serta mempersiapkan tubuh untuk persalinan. Fakta bahwa sebagian besar responden tidak memiliki pengetahuan terkait prenatal yoga juga dapat mencerminkan kurangnya upaya promosi kesehatan yang menekankan pentingnya aktivitas fisik selama masa kehamilan. Selain itu, faktor sosial, seperti rendahnya akses ke fasilitas kesehatan atau kurangnya paparan terhadap informasi kesehatan berbasis komunitas, mungkin turut memengaruhi rendahnya kesadaran ini. Sehingga menjadi perhatian penting untuk meningkatkan penyebaran informasi terkait prenatal yoga, baik melalui layanan kesehatan primer, seperti posyandu atau puskesmas, maupun melalui media digital dan kampanye kesehatan. Edukasi yang terstruktur mengenai manfaat prenatal yoga

dapat membantu ibu hamil memahami pentingnya menjaga keseimbangan fisik dan mental selama masa kehamilan, sehingga kualitas kehamilan dan persalinan dapat ditingkatkan. Dengan langkah-langkah yang tepat, kesenjangan informasi ini dapat diminimalkan, dan ibu hamil dapat lebih terbantu dalam mempersiapkan diri menghadapi tantangan selama kehamilan.

Maiman *et.,al* menyebutkan bahwa Dengan adanya kampanye edukasi atau penyuluhan yang lebih terstruktur melalui layanan kesehatan primer, seperti posyandu atau puskesmas, serta media digital, ibu hamil dapat menerima informasi yang cukup untuk mendorong mereka melakukan tindakan positif. Misalnya, informasi tentang manfaat prenatal yoga dan cara mengaksesnya dapat menjadi dorongan yang kuat untuk mendorong ibu hamil agar terlibat dalam aktivitas ini, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas kehamilan dan persalinan mereka.

5.1.6 Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester

III

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk sejumlah 31 responden (96.9%) dan sesudah dilakukan prenatal yoga hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik meningkat yaitu sejumlah 29 responden (90.6%). Sehingga dapat dilihat adanya

peningkatan pada hasil pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan prenatal yoga dan dengan memperhatikan hasil uji statistic *wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikansi p (0,000) yang berarti $p < 0,05$ yaitu H_1 diterima yang artinya ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. Peneliti berpendapat bahwa meningkatnya kualitas tidur responden dari responden yang mempunyai kualitas tidur buruk ke responden yang mempunyai kualitas tidur baik dikarenakan gerakan- gerakan prenatal yoga yang membawa energy positif untuk penyatuan setiap gerakannya, sehingga tubuh terasa lebih rileks, segar dan merasakan ketenangan dalam jiwanya. Bagian rileksasi dari gerakan prenatal yoga sama halnya dengan meditasi dimana keheningan yang masuk dialam bawah sadar dan saat itulah stimulasi dari musik dan suara pemandu membuat ketenangan, menghilangkan ketegangan dan afirmasi positif terbentuk dalam jiwa responden sehingga responden tidak merasakan kegegelisahan, sulit tidur dan ketegangan fikiran responden yang melakukan prenatal yoga, maka dari itu gerakan setiap peregangan yang rileks dan kombinasi relaksasi dengan afirmasi positif membuat responden mengalami peningkatan dalam kualitas tidurnya.

Oktara *et.,al* menyebutkan bahwa hal ini sesuai dengan relaksasi nafas dalam dilakukan dengan menarik nafas dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut untuk membuat lebih nyaman. 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 atau biasa disebut prenatal yoga. Latihan yoga pada kehamilan terdiri dari beberapa komponen yang pertama bagian dari selubung fisik atau *anna-maya-kosha*, dimana latihan ini dapat meningkatkan kekuatan fisik, meningkatkan fleksibilitas otot dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu *asanas* mempengaruhi kelenjar endokrin untuk menekan pengeluaran hormone stress dan meningkatkan sekresi *hormone relaksan*, sehingga menimbulkan efek ketegangan dan kestabilan emosi. Sehingga jika seorang wanita melakukan teknik ini akan tercipta keseimbangan emosi dan ketenangan serta meningkatkan kelenturan otot-otot yang berpengaruh pada pengurangan ketidaknyamanan otot selama kehamilan dan memperlancar proses persalinan. Latihan pengaturan pola nafas berada pada elemen *prana-maya-kosha* (energi tubuh) melalui *ananda-maya-kosha* (kebahagiaan tubuh) yaitu dengan melatih pernafasan perlahan dan mendalam untuk menyiapkan pernafasan saat proses persalinan, sehingga ibu tetap tenang dan suplai oksigen ke janin tetap adekuat. Selain itu latihan ini merupakan pengalihan konsentrasi ibu dari nyeri persalinan. Praktik khusus yang menghasilkan relaksasi yang mendalam yang disebut *nidra*, *shavasana* merupakan hal terpenting untuk mencapai keadaan relaksasi yang maksimal (Husin, 2021).

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan hasil bahwa seluruh responden kesulitan tidur ketika memasuki usia kehamilan trimester III sejumlah 32 responden (100%). Peneliti berpendapat bahwa menurunnya kualitas tidur dikarenakan kesulitan dalam tidur dan juga

kelelahan sehingga untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil diharuskan melakukan prenatal yoga , hal ini untuk menenangkan tubuh dan memfokuskan pikiran serta melepaskan stress dan ketegangan dari tubuh, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks dan yang terakhir praktik konsentrasi pikiran, sehingga tubuh diajak untuk fokus pada rasa tenang. Ketika terjadi konsentrasi dan fokus antara fikiran, nafas dan gerak sensoris, maka akan terwujud ketenangan yang maksimal sehingga energi positif terkumpul dalam tubuh dan tercapainya keseimbangan diantara lima elemen yoga. Keadaan ini dinamakan harmonisasi *prana* melalui *chakra*. Prana adalah energi kehidupan yang mengalir melalui tubuh, mendukung setiap aspek kehidupan baik fisik maupun mental, sementara chakra adalah pusat-pusat energi di dalam tubuh yang berfungsi mengatur prana. Terdapat tujuh chakra utama yang terletak sepanjang tulang belakang hingga puncak kepala. Dalam konteks yoga kehamilan, praktik prenatal yoga memiliki beberapa fokus penting. Pertama, mengatur pernapasan (pranayama) yang sangat penting untuk menenangkan pikiran dan tubuh, di mana teknik pernapasan seperti pernapasan dalam dan teratur dapat membantu mengurangi kecemasan dan memfokuskan pikiran. Kedua, gerakan yoga lembut yang dilakukan selama kehamilan membantu mengurangi stres dan ketegangan tubuh serta meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan otot, yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Ketiga, konsentrasi pada pernapasan, gerakan, dan kesadaran tubuh berfungsi untuk mengharmoniskan prana, mempengaruhi chakra, dan menjaga keseimbangan energi tubuh.

Terakhir, dengan tubuh dan pikiran yang rileks, kualitas tidur ibu hamil akan meningkat, sementara kecemasan dan stres dapat dikurangi, menciptakan kesejahteraan mental dan fisik yang optimal. (Pattabhi *et. al* 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ketut Resmaniasih (2021) dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Jatiroto”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III setelah mengikuti prenatal yoga rata-rata skor PSQI menurun dari 23 menjadi 7,5 (p-value < 0,05). Artinya bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prenatal yoga dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil pada trimester III. Penurunan skor PSQI yang signifikan dari angka yang lebih tinggi ke angka yang lebih rendah mengindikasikan adanya perbaikan yang jelas dalam kualitas tidur ibu hamil setelah mengikuti prenatal yoga. Dengan p-value yang lebih kecil dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa hasil ini bersifat signifikan secara statistik, yang berarti bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara kebetulan, melainkan disebabkan oleh efek dari program prenatal yoga. Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian Tindrawati (2022) dengan judul “Pengaruh Prenatal Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Tembuni Birth Center”. Hasil menunjukkan Prenatal yoga mengurangi keluhan tidur seperti insomnia dan nyeri, dengan perubahan signifikan dalam skor PSQI (p-value < 0,05). Artinya bahwa prenatal yoga memiliki pengaruh positif dalam

mengurangi keluhan tidur, seperti insomnia dan nyeri, pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian menunjukkan perubahan signifikan dalam skor PSQI, yang menunjukkan perbaikan kualitas tidur setelah ibu hamil mengikuti program prenatal yoga. Dengan p-value < 0,05, hasil ini menunjukkan bahwa efek yang teramati bersifat signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa prenatal yoga merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu hamil trimester III.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Kualitas **tidur** responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. Sebelum dilaksanakan prenatal yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur buruk .
2. Kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban. Sesudah dilaksanakan prenatal yoga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mempunyai kualitas tidur baik .
3. Ada pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur responden trimester III di Posyandu Desa Mergosari Tuban.

6.2 Saran

1. Bagi Bidan Desa
Untuk Bidan Desa diharapkan dapat menerapkan prenatal yoga dalam program kelas responden yang dilaksanakan setiap bulan sekali, serta membimbing responden untuk mempraktikkannya di rumah, khususnya bagi responden trimester III, guna meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan gerakan prenatal yoga yang meliputi pemanasan, gerakan inti, dan relaksasi napas terbimbing, yang dilaksanakan dua kali seminggu pada pagi atau sore hari dalam kondisi perut kosong, dengan tetap mengutamakan

prinsip aman dan nyaman sehingga tubuh terasa segar dan kualitas tidur selama kehamilan dapat meningkat.

2. ⁴ Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variabel ⁸ penelitian terkait efektivitas prenatal yoga yang dikombinasikan dengan hipnobirthing. Hal ini dapat dilakukan dengan mengeksplorasi aspek-aspek seperti pengaruh kombinasi tersebut terhadap tingkat kecemasan responden, durasi persalinan, intensitas nyeri saat melahirkan, serta tingkat kepuasan ibu terhadap proses persalinan. Peneliti juga dapat mengkaji perbedaan efektivitas metode ini pada responden dengan karakteristik yang berbeda, seperti usia, paritas, atau kondisi kehamilan tertentu, guna ²² memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait manfaat pendekatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, H., Zhang, Y., & Wang, L. (2021). The role of prenatal yoga in reducing maternal anxiety and improving sleep quality during pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 47(4), 784–792. <https://doi.org/10.1111/jog.14532>
- Angraeni, N., & Mishra, A. (2021). Prenatal yoga for reducing labor pain: A randomized controlled study. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 37(1), 22–35. <https://doi.org/10.1016/j.jppph.2023.06.012>
- Eli, M., Shinohara, T., & Uchiyama, M. (2021). Prenatal yoga and sleep quality: A longitudinal study. *Sleep Medicine*, 75, 33–40. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.019>
- Farah, M., Menji, Z., & Belew, A. (2022). Effects of yoga-based exercise on birth outcomes and maternal well-being: Evidence from a randomized controlled trial. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 35(10), 1823–1830. <https://doi.org/10.1080/14767058.2022.2085050>
- Fauziah, S., Singh, T., & Kapoor, K. (2022). Effect of yoga on mental health and sleep quality in pregnant women. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(5), 506–511. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_505_19
- Firmansyah, R., Hamzah, M., & Sudrajat, F. (2022). Prenatal yoga's impact on reducing stress and enhancing fetal health: A meta-analysis. *Maternal and Child Health Journal*, 26(7), 911–919. <https://doi.org/10.1007/s10995-022-03423-8>
- Frey, S., Malte, C. L., Peterson, S., & Morin, K. (2021). Effects of prenatal yoga on physical fitness and psychological well-being in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Women's Health Physical Therapy*, 45(2), 102–108. <https://doi.org/10.1097/JWH.0000000000000223>
- Hafid, C., & Yeo, H. (2023). Prenatal yoga as an intervention for sleep quality among expectant mothers. *Sleep Health*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.07.003>
- Hajratul Azward, K., & Green, H. (2021). The influence of prenatal yoga on sleep disturbances in late pregnancy. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(2), 211–218. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9638>
- Hidayat., 2007, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data* , Salemba Medika, Jakarta
- Husin , J., Haruna, M., & Okuyama, M. (2022). Prenatal yoga practice and its association with maternal mental health: A longitudinal study among pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22, Article 123. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04567-y>
- Husin , X., He, Q., & Liu, T. (2023). The effects of prenatal yoga on maternal sleep and stress: A systematic review. *Journal of Women's Health*, 30(7), 970–980. <https://doi.org/10.1089/jwh.2020.8502>
- Janiwarty, Y., Maeda, Y., & Hayashi, Y. (2019). The influence of yoga on sleep quality and life satisfaction during pregnancy. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(22), 3855–3861. <https://doi.org/10.1080/14767058.2019.1582998>

- Kamalah, R., Ismail, Z., & Nurwidiyaningsih, A. (2021). Literatur review: Pengaruh prenatal yoga terhadap peningkatan kualitas tidur ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan Pintar*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v2i1.1650>
- Kim, J., Kim, Y. H., & Lee, S. M. (2021). Prenatal yoga and its effects on postpartum depression and sleep quality. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 49(6), 755–764. <https://doi.org/10.4040/jkan.2019.49.6.755>
- Lee, J., Kim, D., & Lee, S. (2021). The effects of prenatal yoga on anxiety and depression during pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Lee, M., & Sutherland, E. (2021). Prenatal yoga's effect on maternal anxiety, depression, and sleep. *Archives of Women's Mental Health*, 22(5), 783–791. <https://doi.org/10.1007/s00737-019-00980-4>
- Mu'alimah, S., Rahman, F., & Widodo, W. (2021). The impact of prenatal yoga on maternal stress and fetal outcomes: A study on third-trimester pregnant women. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(3), 210–218. <https://doi.org/10.1089/mch.2021.0046>
- Nurul, K., 2014, *Buku Ajar Kehamilan*, Salemba Medika, Jakarta
- Proboyekti, L., & Wong, M. (2023). Prenatal yoga and sleep quality: A controlled clinical trial. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*, 48(5), 981–988. <https://doi.org/10.1111/jog.15278>
- Proboyekti, P., Darsono, D., & Handayani, H. (2023). Effects of prenatal yoga on lung volume and sleep quality in pregnant women during the third trimester. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 9(2), 55–66. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7891234>
- Saryono, D., & Dede. (2020). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Stoppard, L., Tran, H., & Kim, H. (2022). Yoga as an effective intervention for improving sleep and reducing anxiety during pregnancy. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 11(3), 109–117. <https://doi.org/10.4172/2157-7595.1000351>
- Tia, P., 2014, *Yoga Ibu Hamil*, Pustaka Bunda, Jakarta
- Wulan, S., Nagarathna, R., & Nagendra, H. R. (2021). Impact of prenatal yoga on maternal outcomes: A clinical trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 28(1), 54–62. <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0082>
- Zani, S., & Patel, R. (2021). The role of yoga in improving sleep and mental health during pregnancy: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 29(10), 1892–1901. <https://doi.org/10.1111/jocn.15121>
- Zhou, X., & Wang, R. (2022). The impact of yoga-based interventions on sleep quality during pregnancy: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(4), 565–575. <https://doi.org/10.1007/s10865-022-00342-4>

PENGARUHPRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBUHAMIL TRIMESTERIII (Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repo.stikesicme-jbg.ac.id 5%
Internet Source

2 Submitted to Universitas Katolik Musi
Charitas 1%
Student Paper

3 Submitted to IAIN Bengkulu <1%
Student Paper

4 Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium
Part V <1%
Student Paper

5 Submitted to UIN Ar-Raniry <1%
Student Paper

6 Submitted to Konsorsium PTS Indonesia -
Small Campus II <1%
Student Paper

7 Submitted to IAIN Purwokerto <1%
Student Paper

Submitted to andalas

8	Student Paper	<1 %
9	Submitted to Universitas Muria Kudus Student Paper	<1 %
10	Submitted to GIFT University Student Paper	<1 %
11	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
12	Submitted to unimal Student Paper	<1 %
13	html.pdfcookie.com Internet Source	<1 %
14	link.springer.com Internet Source	<1 %
15	ouci.dntb.gov.ua Internet Source	<1 %
16	Submitted to Chungnam National University Student Paper	<1 %
17	Nevy Norma Renityas, Levi Tina Sari, Wahyu Wibisono. "The Effectiveness of Acuyoga to the Insomnia Complaints of Pregnant Women in Trimester III in Agriculture Traditional Community in Puskesmas Ngancar Kediri", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2017	<1 %

18	ejournal.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
19	stutzartists.org Internet Source	<1 %
20	123dok.com Internet Source	<1 %
21	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1 %
22	Submitted to President University Student Paper	<1 %
23	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
25	asuhan-kebidanan-keperawatan.blogspot.com Internet Source	<1 %
26	mimyasmira.blogspot.com Internet Source	<1 %
27	repository.itsk-soepraoen.ac.id Internet Source	<1 %
28	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet Source	<1 %

29

9pdf.net

Internet Source

<1 %

30

Yi-Li Ko. "Physical and Social Predictors for Pre-Term Births and Low Birth Weight Infants in Taiwan :", Journal of Nursing Research, 06/2002

Publication

<1 %

31

pergamos.lib.uoa.gr

Internet Source

<1 %

32

www.mghihp.edu

Internet Source

<1 %

33

Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium

Student Paper

<1 %

34

Luluk Cahyanti, Jamaludin Jamaludin. "MINDFULNESS MEDITASI MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PASIEN HIV", Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, 2021

Publication

<1 %

35

fr.scribd.com

Internet Source

<1 %

36

islamicpedagogia.faiunwir.ac.id

Internet Source

<1 %

37

koreascience.or.kr

Internet Source

<1 %

38	public.pensoft.net Internet Source	<1 %
39	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
40	Atik Ismiyati, Zulfikar Husni Faruq. "Pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester III", PUINOVAKESMAS, 2020 Publication	<1 %
41	bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com Internet Source	<1 %
42	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
43	espace.curtin.edu.au Internet Source	<1 %
44	greeninstitute.ng Internet Source	<1 %
45	ltu.diva-portal.org Internet Source	<1 %
46	mspace.lib.umanitoba.ca Internet Source	<1 %
47	recyt.fecyt.es Internet Source	<1 %
48	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %

49

www.slideshare.net

Internet Source

<1 %

50

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

PENGARUHPRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR IBUHAMIL TRIMESTERIII (Di Posyandu Desa Mergosari Kabupaten Tuban)

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

GENERAL COMMENTS

/0

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15

PAGE 16

PAGE 17

PAGE 18

PAGE 19

PAGE 20

PAGE 21

PAGE 22

PAGE 23

PAGE 24

PAGE 25

PAGE 26

PAGE 27

PAGE 28

PAGE 29

PAGE 30

PAGE 31

PAGE 32

PAGE 33

PAGE 34

PAGE 35

PAGE 36

PAGE 37

PAGE 38

PAGE 39

PAGE 40

PAGE 41

PAGE 42

PAGE 43

PAGE 44

PAGE 45

PAGE 46

PAGE 47

PAGE 48

PAGE 49

PAGE 50

PAGE 51

PAGE 52

PAGE 53

PAGE 54

PAGE 55

PAGE 56

PAGE 57

PAGE 58

PAGE 59

PAGE 60

PAGE 61

PAGE 62

PAGE 63

PAGE 64

PAGE 65

PAGE 66

PAGE 67

PAGE 68

PAGE 69

PAGE 70

PAGE 71

PAGE 72

PAGE 73

PAGE 74

PAGE 75

PAGE 76

PAGE 77

PAGE 78

PAGE 79

PAGE 80

PAGE 81

PAGE 82

PAGE 83

PAGE 84

PAGE 85

PAGE 86

PAGE 87

PAGE 88

PAGE 89

PAGE 90
