

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020

Junita Br. Manullang^{1*}

Program Studi S-1 Kebidanan

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Senior Medan
manullangjunita86@gmail.com

ABSTRACT

Humans spend a third of the time in life sleeping. Data from sleep polls in America by the National Sleep Foundation found that women experience more sleep disorders than men, which is 63%: 54% (National Sleep Foundation, 2017). The research design used is an analytic study with a cross sectional study approach, aiming to determine the effect of yoga exercise on sleep quality for pregnant women in the third trimester at the Suci Ramadani Clinic in 2020. The number of samples in this study was 35 people. With accidental sampling technique. Data collection instrument in the form of a questionnaire used to obtain chi square data. The results of this study indicate that there is a significant relationship between yoga exercise and sleep quality (p value = 0.004 (P < 0.05). It is expected that third trimester pregnant women can improve their sleep quality, one of which is by applying yoga exercises during pregnancy by doing movements that begin with with warm-up movements, core movements of yoga exercise and ending with guided breath relaxation which is carried out 1 week 2x when in the morning or evening on an empty stomach with safe and comfortable principles so that the body feels fresh and the quality of sleep will increase in pregnancy.

Keywords: *Yoga Exercises, Sleep Quality, Third Trimester Pregnant Women.*

ABSTRAK

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil *polling* tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% (*National Sleep Foundation, 2017*). Desain penelitian yang digunakan ialah penelitian analitik dengan pendekatan *Cross sectional study*, bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Suci Ramadani tahun 2020. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 orang. Dengan tehnik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang digunakan untuk memperoleh data chi square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan kualitas tidur (p value = 0,004 (P < 0,05). Diharapkan ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan menerapkan senam yoga selama kehamilan dengan melakukan gerakan yang diawali dengan gerakan pemanasan, gerakan inti senam yoga dan diakhiri dengan relaksasi nafas terbimbing yang dilakukan 1 minggu 2x ketika pagi hari atau sore hari dalam keadaan perut kosong dengan prinsip aman dan nyaman sehingga badan terasa segar dan kualitas tidurpun akan meningkat dalam kehamilan.

Kata Kunci : Senam Yoga, Kualitas Tidur, Ibu Hamil Trimester III

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah rangkaian peristiwa yang baru terjadi bila ovum dibuahi dan pembuahan ovum akhirnya berkembang sampai menjadi fetus yang aterm (Guyton, 1997). Selama pertumbuhan dan perkembangan kehamilan dari bulan ke bulan diperlukan kemampuan

seorang ibu hamil untuk beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fisik dan mentalnya. Perubahan ini terjadi akibat adanya ketidakseimbangan hormon progesterone dan hormon estrogen yakni hormon kewanitaan yang ada didalam tubuh ibu sejak terjadinya proses kehamilan (Mandriwati, 2018).

Selama masa kehamilan ibu hamil mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan terutama trimester II dan III seperti *dispnea*, *insomnia*, *gingivitis* dan *epulsi*, sering buang air kecil, tekanan dan ketidaknyamanan pada perineum, nyeri punggung, konstipasi, *varises*, mudah lelah, kontraksi *Braxton hicks*, kram kaki, edema pergelangan kaki (*non pitting*) dan perubahan mood serta peningkatan kecemasan (Perry, 2010).

Manusia menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil *polling* tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% (*National Sleep Foundation*, 2017). Penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Hasil survei *National Sleep Foundation* (2017) 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III. Rasa tidak nyaman selama kehamilan dan kecemasan menghadapi persalinan menyebabkan gangguan pola tidur pada wanita hamil dan salah satu kondisi yang menyebabkan gangguan tidur pada wanita hamil adalah perubahan fisik dan emosi selama kehamilan (Bobak, 2015).

Kebutuhan fisiologis dasar manusia terdiri atas hygiene, nutrisi, tidur, kenyamanan, oksigenasi, dan eliminasi (Potter, 2009). Kebutuhan dasar yang paling mudah terpenuhi

adalah kebutuhan akan tidur, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan. Manfaat tidur akan terasa ketika seseorang mencapai tidur yang berkualitas. Kualitas tidur seseorang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.

Wanita hamil dianjurkan melakukan olahraga ringan selama hamil agar kandunganya sehat serta mengurangi masalah-masalah yang biasa timbul saat kehamilan seperti oedema, hipertensi, nyeri pinggang, sesak napas, *varises*, spasme, susah tidur dan masalah lainnya, senam yoga salah satu olahraga ringan pilihan yang bisa diambil oleh ibu hamil. Sebagai bentuk rileksasi sebelum melahirkan dan mengurangi kecemasan, yoga bisa juga membantu ibu hamil meningkatkan kualitas tidur karna sering ditemui ibu hamil susah untuk tidur malam maupun siang hari karna perubahan bentuk tubuh yang dialami oleh ibu hamil.

Berlatih senam yoga pada masa ini merupakan salah satu solusi *self help* yang menunjang proses kehamilan, kelahiran dan bahkan pengasuhan anak yang dapat dilakukan dalam kelas antenatal, yang merupakan sarana untuk belajar kelompok tentang kesehatan ibu hamil, dalam bentuk tatap muka yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai kehamilan, persalinan, perawatan nifas dan perawatan bayi baru lahir (Depkes, 2015). Manusia

menggunakan sepertiga waktu dalam hidup untuk tidur. Data hasil *polling* tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapat bahwa ternyata wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu 63% : 54% (*National Sleep Foundation*, 2017). Penelitian *National Sleep Foundation* 97,3% wanita hamil trimester tiga selalu terbangun di malam hari. Rata-rata 3-11 kali setiap malam. Hasil survei *National Sleep Foundation* (2017) 78% wanita hamil di Amerika mengalami gangguan tidur dan hanya 1,9% wanita yang tidak terbangun pada malam hari selama kehamilan trimester III. Hasil penelitian Elis (2014) tentang pola tidur ibu hamil trimester III di BPM punggung Mojokerto menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami gangguan tidur sebesar 81% berdasarkan jumlah tersebut diperoleh dari jumlah frekuensi ibu terbangun 50% dan ibu yang mengalami ketidakpuasan saat tidur sebesar 31%.

Prevalensi gangguan tidur di Indonesia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu sekitar 64%. Ibu hamil yang mengalami *sleep apnea* sebesar 65% terpaksa menjalani bedah sesar dan sekitar 42 % mengalami preeklamsia (Resi, 2015). Menurut Robin (2015) penurunan kualitas tidur disebabkan oleh beberapa hal diantaranya pola tidur yang tidak teratur, kurang olahraga dan lain-lain. Sedangkan kualitas tidur adalah tercapainya tahap tidur NREM dan REM. Senam yoga bekerja menenangkan saraf *simpatik* pada saat bersamaan yoga merangsang sistem saraf *parasimpatis* yang memudahkan tubuh untuk beristirahat dan tidur, sehingga

Nucleus Supra Chiasmatic (NSC) yang sebelumnya tidak bekerja normal dikarenakan saraf *simpatik* dan *parasimpatis* tidak bekerja dapat bekerja kembali dengan normal. NSC akan kembali mengeluarkan hormon pengatur *temperatur* badan, *kortisol*, *growth hormone*, dan lain-lain yang memegang peranan bangun tidur pada saat stimulasi cahaya terang masuk melalui mata. Ketika malam tiba NSC akan merangsang pengeluaran hormon *melatonin* sehingga orang mengantuk dan tidur. Ketika NSC berjalan normal maka NREM dan REM akan terpenuhi sehingga kualitas tidur penderita insomnia akan meningkat (Rahmarwati, 2016).

Menurut Janiwarty (2013) pada ibu hamil yang kurang tidur dapat menyebabkan badan kurang segar dan mudah lelah yang dapat mengakibatkan kontraksi rahim, dimana trimester pertama hal tersebut dapat menyebabkan abortus dan pada trimester ke II dan III dapat menyebabkan persalinan *premature*.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada ibu hamil salah satunya adalah senam yoga. Yoga *antenatal* merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual, gabungan antara senam hamil dan distraksi melalui imajinasi terbimbing dengan salah satu manfaat meningkatkan kualitas tidur (Tia, 2014). Hal ini diperkuat oleh pendapat Perri (2010) *alternative* 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.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di klinik Suci Ramadani, secara wawancara kepada 7 ibu hamil trimester III yang berkunjung di klinik, didapatkan bahwa 6 ibu hamil mengeluh sering terbangun pada malam hari karena meningkatnya frekuensi buang air kecil dan nyeri pada punggung sehingga menyebabkan ketidaknyamanan pada tidur ibu dan pada 1 ibu hamil mengatakan jika ibu bisa tidur dengan nyenyak dan nyaman, semua ibu hamil tersebut belum pernah melaksanakan senam yoga selama kehamilannya.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul

"Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Klinik Suci ramadani Medan tahun 2020".

METODOLOGI

Desain atau rancangan penelitian adalah suatu strategi dalam penelitian untuk pengontrolan maksimal beberapa faktor yang dapat mempengaruhi akurasi suatu hasil (Nursalam, 2015). Jenis penelitian yang digunakan penulis adalah *cross sectional* dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Suci Ramadani Tahun 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi Senam Yoga

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Senam Yoga pada Ibu Di klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020

No	Senam Yoga	F	%
1	Ikut	13	37,1
2	Tidak Ikut	22	62,9
Jumlah		35	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas ibu tidak ikut senam yoga yaitu sebanyak 22 responden

(62,9%) dan minoritas ikut senam yoga yaitu sebanyak 13 responden (37,1%).

Distribusi frekuensi Kualitas Tidur

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Ibu Di klinik Suci Ramadani Tahun 2020

No	Kualitas Tidur	N	%
1	Baik	15	42,9
2	Tidak Baik	20	57,1
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui mayoritas responden kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 20 responden (57,1%) dan

minoritas kualitas tidur baik yaitu sebanyak 15 responden (42,9%).

Tabel 3. Hubungan Senam Yoga dengan Kualitas Tidur Di klinik Suci Ramadani Medan Tahun 2020

No	Senam Yoga	Kualitas Tidur				Total		P value
		Baik		Tidak Baik		F	%	
		F	%	f	%			
1	Ikut	10	28,57	3	8,57	13	37,14	0,004
2	Tidak Ikut	5	14,28	17	48,57	22	62,86	
Jumlah		15	42,86	20	57,14	35	100	

Dari hasil menunjukkan bahwa ibu hamil yang ikut senam yoga dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 10 responden (28,57%), ibu hamil yang ikut senam yoga dan kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 3 responden (8,57%). Ibu hamil yang tidak ikut senam yoga dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 5 responden (14,28%) dan ibu hamil yang tidak ikut senam yoga dan kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 17 responden (48,57%).

Hasil analisis hubungan antara senam yoga dengan kualitas tidur menggunakan rumus χ^2 (*chi square*) dengan nilai p value = 0,004 ($P < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan kualitas tidur.

Dari hasil menunjukkan bahwa ibu hamil yang ikut senam yoga dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 10 responden (28,57%), ibu hamil yang ikut senam yoga dan kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 3 responden (8,57%). Ibu hamil yang tidak ikut senam yoga dan kualitas tidur baik yaitu sebanyak 5 responden (14,28%) dan ibu hamil yang tidak ikut senam yoga dan kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 17 responden (48,57%).

Hasil analisis hubungan antara senam yoga dengan kualitas tidur menggunakan rumus χ^2 (*chi square*)

dengan nilai p value = 0,004 ($P < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan kualitas tidur

Menurut peneliti, sebagian besar responden menyatakan sering mengantuk disiang hari dan mengalami kesulitan tidur karena ibu hamil 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 ibu hamil dengan seringnya mengantuk ketika aktifitas disiang hari dan hasil pengamatan sepintas oleh peneliti terhadap kondisi responden 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.

Hal ini sesuai dengan pendapat Uliyah (2006) pada umumnya, perasaan mengantuk di siang hari (*daytime dysfunctions*) 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. Ibu hamil 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 ibu hamil 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 ibu hamil merasa mengantuk berat (sangat mengantuk) yang dapat mempengaruhi kondisi dan kehamilannya (Simkin, 2007). Menurut Hidayat (2008) bahwa evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari hilangnya tanda-tanda kekurangan tidur dan penyimpangan pada pasien, antara lain timbulnya perasaan segar, tidak gelisah, lesu, dan apatis, hilangnya kehitaman di daerah sekitar mata, memulai menghilangnya kelopak mata yang bengkak, tidak adanya konjungtiva merah, mata perih, pasien sudah dapat berkonsentrasi penuh serta tidak ditemukan gangguan proses berpikir dan berbicara.

KESIMPULAN

1. Mayoritas ibu tidak ikut senam yoga yaitu sebanyak 22 responden (62,9%) dan minoritas ikut senam yoga yaitu sebanyak 13 responden (37,1%).
2. Mayoritas responden kualitas tidur tidak baik yaitu sebanyak 20 responden (57,1%) dan minoritas kualitas tidur baik yaitu sebanyak 15 responden (42,9%).

3. Ada hubungan yang bermakna antara senam yoga dengan kualitas tidur (p value = 0,004 ($P < 0,05$)).

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes. 2015. *Profil Kesehatan Masyarakat*. Jakarta.
- Guyton. 2011. Hubungan Frekwensi Senam Hamil Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Journal kebidanan*.
- Janiwarty. 2013. *Pendidikan Psikologi Untuk Bidan*. Yogyakarta: Andi.
- Mandriawati. 2012. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi*. Jakarta: Arcan.
- Perri. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter. 2009. *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmarwati. 2016. Hubungan Kualitas Yoga Dengan Kualitas Tidur Malam Hari Pada Anggota Yang Mengalami Insomnia Di Sanggar Senam RM 7 Karangayar. *Jurnal Fisioterapi*.
- Resi. 2015. *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Robin. 2015. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Primigravida*
- Tia. 2014. *Yoga Ibu Hamil*. Jakarta: Pustaka Bunda.