

## **Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Nuri Kota Probolinggo**

**Halimatus Sya'diyah<sup>1</sup>, Raden Maria Veronika Widiatrilupi<sup>2</sup>**

Prodi Sarjana Kebidanan, Fakultas Teknologi, Sains, dan Kesehatan. Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS. Dr. Soepraoen Kesda V/Brawijaya Malang

[Halimalaksono13@gmail.com](mailto:Halimalaksono13@gmail.com)<sup>1</sup>, [Mariawidia74@gmail.com](mailto:Mariawidia74@gmail.com)<sup>2</sup>

Published: July , 2025

---

### **ABSTRACT**

Pada trimester III kehamilan, permasalahan yang timbul antara lain nyeri punggung bawah, ini terjadi karena meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim, penurunan jumlah tidur terjadi karena ibu susah untuk tidur (insomnia). Ini dirasakan sebagai akibat dari meningkatnya kecemasan atau kekhawatiran dan ketidaknyamanan fisik. Perubahan psikologis yang berlebihan tanpa alasan yang jelas ini, yang akhirnya menyebabkan depresi dan mengganggu kualitas tidur. Salah satu upaya untuk mengatasi kesulitan tidur ini adalah dengan olahraga. Olahraga yang tepat dilakukan selama hamil salah satunya adalah prenatal yoga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di TPMB Nuri Kota Probolinggo. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tanpa menggunakan kelompok control yaitu one group pre test post test design. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III sebanyak 30 ibu hamil, Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, Instrumen penelitian menggunakan SOP prenatal yoga dan kuesioner PSQI, Analisis data menggunakan uji normalitas data dengan Shapiro Wilk jika hasil berdistribusi normal dan apabila data berdistribusi tidak normal akan dilakukan dengan uji t berpasangan (*Paired T Test*). Hasil menunjukkan nilai rata posttest lebih besar dari nilai pretest, terdapat peningkatan hasil kualitas tidur ibu hamil trimester III sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga*, hasil penelitian ini juga bahwa signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 yang mana lebih kecil dari 0,05, dengan demikian H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara hasil kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *prenatal gentle yoga*. Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh prenatal gentle yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III

**Kata Kunci: Kualitas Tidur, Prenatal Gentle Yoga, Ibu Hamil**

---

The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

---

### **PENDAHULUAN**

Kehamilan adalah salah satu periode dalam siklus kehidupan wanita. Kehamilan terjadi selama 40 minggu dan selama kehamilan akan terjadi perubahan baik fisiologis maupun patologis pada ibu. Menurut (Sari, 2024) Ibu hamil mengalami perubahan anatomi, fisiologis, biokimia dan emosional akibat pertumbuhan janin dalam Rahim, yang menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan pada ibu hamil. Perubahan anatomi dan fisiologis pada kehamilan tersebut dapat berkontribusi pada masalah tidur. Gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil sebesar 85%, berupa rasa kantuk yang lebih besar di siang hari, penurunan kewaspadaan di siang hari, terbangun 3-5 kali pada malam hari, bermimpi buruk. Akibat yang ditimbulkan dari gangguan tidur seperti pengeluaran kehamilan yang merugikan, pembatasan pertumbuhan intrauterine,

kelahiran premature, persalinan lama, persalinan sesar, bayi kecil masa kehamilan (Yunita Laila Astuti et al., 2022).

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 (Pratama & Damayanti, 2022).

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 prenatal yoga. Prenatal gentle yoga atau yoga kehamilan adalah suatu bentuk modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan untuk kondisi ibu hamil dengan tingkat intensitas gerakan asana yang lebih perlahan dan lembut. (Apsari, dkk. 2022).

Prenatal yoga (yoga hamil) merupakan suatu jenis modifikasi gerakan dari hatha yoga yang telah disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Adapun tujuan dari prenatal yoga ini adalah untuk mempersiapkan ibu hamil baik secara fisik, mental maupun spiritual dalam menghadapi proses persalinan (Pratignyo, T., 2014). Hal ini diperkuat oleh pendapat Perry (2010) alternative terapi yang dibutuhkan dalam gangguan tidur pada kehamilan adalah pemijatan dan terapi energy seperti massage, acupressure, therapeutic touch, healing touch dan mind body healing seperti imagenery, berdo'a, refleksi dan meditasi/yoga (Nasifah et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di TMB Nuri Kota Probolinggo”

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di TPMB Nuri Kota Probolinggo. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 responden ibu hamil Trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Prenatal Gentle Yoga* terhadap Kualitas tidur pada Ibu hamil Trimester III. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tanpa menggunakan kelompok control yaitu one group pre test post test design., Teknik pengambilan sampel menggunakan purposeful sampling, Instrumen penelitian menggunakan SOP prenatal yoga dan kuesioner PSQI, Analisis data menggunakan uji normalitas data dengan shapiro wilk jika hasil berdistribusi normal dan apabila data berdistribusi tidak normal akan di lakukan dengan uji T Berpasangan (*Paired T Test*)

## HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa usia 30 responden di TPMB Nuri Kota Probolinggo didominasi oleh ibu hamil usia >20-35 tahun sebanyak 18 responden (60%), dan jenjang pendidikan SMA sebanyak 20 responden (66,6%), dan Pekerjaan IRT sebanyak 15 responden (50%).

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Karakteristik              | Frekuensi | Persentase% |
|----------------------------|-----------|-------------|
| <b>Usia</b>                |           |             |
| <20 Tahun                  | 2         | 6%          |
| >20-35 Tahun               | 18        | 60%         |
| >35 Tahun                  | 11        | 36,6%       |
| <b>Total</b>               | <b>30</b> | <b>100</b>  |
| <b>Pendidikan Terakhir</b> |           |             |
| SD                         | -         | -           |
| SMP                        | 4         | 13,3%       |
| SMA                        | 20        | 66,6%       |
| Perguruan Tinggi           | 6         | 20%         |
| <b>Total</b>               | <b>30</b> | <b>100</b>  |
| <b>Pekerjaan</b>           |           |             |
| IRT                        | 15        | 50%         |
| Swasta                     | 10        | 33,3%       |
| PNS                        | 5         | 16,6%       |
| <b>Total</b>               | <b>30</b> | <b>100</b>  |

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal ataukah tidak sebagai salah satu uji prasyarat untuk melakukan uji analisis Paired Sample t Test. Berikut hasil uji normalitas data posttest pemahaman konsep:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Hasil Belajar Pemahaman Konsep**

| Tests of Normality                                 |                                 |    |        |              |    |       |
|----------------------------------------------------|---------------------------------|----|--------|--------------|----|-------|
|                                                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |        | Shapiro-Wilk |    |       |
|                                                    | Statistic                       | df | Sig.   | Statistic    | df | Sig.  |
| Pre                                                | 0,152                           | 30 | 0,075  | 0,950        | 30 | 0,166 |
| Post                                               | 0,093                           | 30 | 0,200* | 0,981        | 30 | 0,851 |
| *. This is a lower bound of the true significance. |                                 |    |        |              |    |       |
| a. Lilliefors Significance Correction              |                                 |    |        |              |    |       |

Berdasarkan table di atas hasil uji normalitas menggunakan KolmogorovSmirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi hasil belajar pemahaman konsep untuk pretest sebesar 0.075, hal ini berarti hasil pretest berdistribusi normal dan hasil posttest sebesar 0.981, dengan demikian nilai signifikansi pretest dan posttest lebih besar dari 0.05 ( 0,075 >0,05, 0,981 >0,05 ). Hal ini berarti data hasil belajar pemahaman konsep berdistribusi normal.

### 2. Pengujian Hipotesis penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H0: tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil kualitas tidur ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*

Ha: ada perbedaan yang signifikan antara hasil kualitas tidur ibu hamil trimester III antara sebelum dan sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*

Untuk menguji hipotesis di atas berikut dipaparkan hasil analisis uji paired sample t test berupa paired sample statistic, paired sample correlation dan paired sample test (sig-2tailed) pada table di bawah ini

**Tabel 3. Paired Samples Statistics**

| Paired Samples Statistics |      |       |    |                |                 |
|---------------------------|------|-------|----|----------------|-----------------|
|                           |      | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1                    | Post | 25,67 | 30 | 2,975          | 0,543           |
|                           | Pre  | 23,00 | 30 | 2,853          | 0,521           |

Hasil uji t di atas menunjukkan bahwa nilai rata – rata pretes adalah 23.00 dan rata –rata nilai posttest adalah 25.67, demikian nilai rata-rata sesudah menerapkan kualitas tidur ibu hamil trimester III yang signifikan.

**Tabel 4. Paired Samples Correlations**

| Paired Samples Test |            |                    |                |                 |                                           |       |       |    |                 |
|---------------------|------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-------|-------|----|-----------------|
|                     |            | Paired Differences |                |                 |                                           |       | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|                     |            | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       |       |    |                 |
|                     |            |                    |                |                 | Lower                                     | Upper |       |    |                 |
| Pair 1              | Post - Pre | 2,667              | 3,367          | 0,615           | 1,410                                     | 3,924 | 4,339 | 29 | 0,000           |

Hasil uji paired sample correlations menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000, di mana nilai sig > dari 0.000, hal ini berarti antara pretest dan posttest memiliki hubungan atau ada hubungan yang signifikan.

Hasil uji t berupa Paired sample Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.000, berarti kurang dari 0.05, maka  $H_0$  ditolak. Hal ini berarti bahwa hasil kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*. tidak sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah melakukan *prenatal gentle yoga*.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada tabel 1. Menunjukkan bahwa mayoritas responden berumur >20-35 tahun hal ini menunjukkan bahwa ibu dalam masa usia yang baik saat hamil. WHO menganjurkan Wanita untuk hamil di usia >20-35 tahun dimana organ reproduksi seorang Wanita diusia tersebut dalam kondisi sudah matang atau siap untuk dibuahi, dan sedangkan berdasarkan Pendidikan mayoritas responden memiliki Pendidikan SMA hal ini juga menunjukkan bahwa Pendidikan ibu hamil sudah cukup baik karena lulus ditahap SMA. Pada tabel 2 menuliskan hasil bahwa nilai p value 0,05 yang artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan prenatal yoga terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III. Kualitas tidur merupakan waktu atau frekuensi tidur dan istirahat seseorang jika kualitas tidur seseorang buruk maka dapat mempengaruhi kesehatan menjadi buruk karena apabila seseorang terganggu tidur maka dapat menyebabkan pusing, suka e mosional bahkan hingga hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (handayani, 2023), dimana terlihat adanya perbedaan rata-rata kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam yoga, ibu hamil trimester III yang telah diberikan intervensi senam yoga mengalami peningkatan kualitas tidur yang baik, hal ini disebabkan karena senam yoga sangat penting bagi wanita hamil yang dapat membantu keluhan-keluhan selama kehamilan dan persiapan persalinan.

Menurut (Wulan, 2023) mengatakan bahwa juga menyebutkan bahwa dari 25 responden atau ibu hamil yang dilakukan penelitian 84% mempunyai kualitas tidur yang baik setelah diberikan yoga sehingga pada penelitiannya disarankan agar ibu hamil tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saat sedang dalam kondisi hamil dan melakukan yoga secara rutin.

Menurut (Andarini & Khalifatunnisak, 2024) mengatakan bahwa Yoga prenatal terbukti dapat mengurangi stres dengan menurunkan kadar hormon kortisol yang berhubungan dengan gangguan tidur. Teknik pernapasan dalam yoga meningkatkan suplai oksigen ke jaringan, termasuk otak, yang berkontribusi pada relaksasi dan peningkatan kualitas tidur. Selain itu, gerakan peregangan dalam yoga membantu meningkatkan fleksibilitas otot serta melancarkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi ketegangan otot dan nyeri yang sering menjadi penyebab gangguan tidur pada ibu hamil.

Menurut (Mastryagung et al., 2022) mengatakan bahwa prenatal yoga fokus pada kenyamanan dan keamanan selama berlatih, sehingga memberikan berbagai manfaat. Manfaat tersebut meliputi peningkatan vitalitas, energi, dan daya tahan tubuh, pengurangan stres serta kegelisahan, perbaikan kualitas tidur, pengurangan tegangan otot, meredakan gejala fisik umum selama kehamilan, seperti nyeri punggung, panggul, dan pembengkakan tubuh. Selain itu, prenatal yoga juga membantu menyeimbangkan emosi ibu hamil yang seringkali fluktuatif.

Latihan pernapasan dalam prenatal yoga sangat efektif untuk mengontrol dan mengatur pola nafas. Latihan ini dapat memperkuat dan mengembalikan fungsi sistem pernafasan dan saraf ke kondisi optimal, sekaligus menambah kapasitas dan fleksibilitas paru-paru. Selain itu, latihan pernapasan juga memiliki efek merilekskan pada pikiran dan perasaan (Nasifah et al., 2022).

Mekanisme prenatal yoga dalam meningkatkan kualitas tidur yaitu latihan relaksasi dalam prenatal yoga dapat merangsang saraf parasimpatis dalam saraf pusat. Manfaat saraf parasimpatis salah satunya yaitu mengurangi pelepasan hormon stres (adrenaline atau epinephrine) serta meningkatkan sekresi hormon relaksasi (nonadrenaline atau norepinephrine). Saat melakukan yoga, tubuh mengalami peregangan otot yang meningkatkan rasa rileks, membuat peredaran darah berjalan lancar dan merangsang produksi hormon endorfin (hormon relaks). Ini akan menjadikan ibu hamil merasa tenang dan rileks, serta memperbaiki kualitas tidurnya dengan mengurangi tingkat kecemasan dan ketegangan (Kamalah et al., 2021; Astuti et al., 2022). Menurut peneliti, prenatal yoga dapat diimplementasikan kepada ibu hamil trimester tiga sebagai upaya dalam membantu ibu hamil trimester tiga merasa lebih nyaman dan mengatasi ketidaknyamanan seperti gangguan kualitas tidur. Hal ini terbukti dengan kualitas tidur ibu hamil trimester ketiga membaik selepas menjalani prenatal yoga.

## KESIMPULAN

Prenatal yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester tiga di TPMB Nuri Kota Probolinggo. Peneliti menyarankan kepada ibu hamil untuk secara teratur mengikuti prenatal yoga sesuai jadwal yang ditentukan agar bisa memperoleh manfaat optimal. Selain melakukan yoga, ibu hamil juga harus memperhatikan aspek kesehatan lainnya seperti pola makan seimbang, istirahat yang cukup, dan menghindari stres untuk mendukung kualitas tidur yang baik. Keterbatasan penelitian yaitu terdapat variabel yang belum tergalikan, yang mungkin bisa memengaruhi kualitas tidur ibu hamil trimester tiga, seperti tingkat stress, aktivitas fisik, serta dukungan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, A. S., & Khalifatunnisak, A. (2024). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 14(1), 9–15. <https://doi.org/10.35874/jib.v14i1.1334>
- Ekacahyaningtyas, Martina; Murti, D. K., & Nurlaily, A. P. (2022). Aromaterapi Ginger Oil Untuk Menurunkan Derajat Morning Sickness Pada Ibu Hamil Trimester 1. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 3(1), 1–5.

- handayani, wiwik. (2023). *PENGARUH PRENATAL YOGA TERHADAP KUALITAS ARTIKEL ILMIAH Disusun oleh: WIWIK HANDAYANI PROGRAM STUDI ALIH KREDIT SARJANA KEBIDANAN*.
- Marisca, D., Kurniati, A. M., Wardiansyah, W., & Syifa, S. (2022). Gambaran Mual-Muntah, Gangguan Pengecapan, Dan Pemilihan Makanan Spesifik Pada Kehamilan. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 6(1), 27–34. <https://doi.org/10.24252/alami.v6i1.29068>
- Mastryagung, G. A. D., Dewi, K. A. P., & Januraheni, N. L. P. (2022). Efektifitas Prenatal Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Menara Medika*, 4(2), 221–226. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3185>
- Nasifah, I., Sari, K., & Susanti, R. (2022). Pengaruh Prenatal Gentle Yoga Terhadap Kemajuan Persalinan. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1535>
- Pratama, R. N., & Damayanti, E. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Dengan Penerapan Prenatal Yoga. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 1–6. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Sari, P. Y. (2024). Hubungan Prenatal Yoga dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di PMB D. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 4(01), 1–10.
- Wulan, S. (2023). The Effect of Prenatal Gentle Yoga on Sleep Quality and Anxiety Levels in Pregnant Women Trimester III. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 6(1), 117–121. <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i1.1897>
- Yunita Laila Astuti, Husnul Khatimah, & Vini Yuliani. (2022). Yoga Prenatal Meningkatkan Kebugaran Fisik dan Psikis pada Ibu Hamil: Literatur Reviu. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 1(3), 280–290. <https://doi.org/10.55123/insologi.v1i3.576>
- 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), 186–198